

## Abstrak

**Latar belakang:** Nyeri haid merupakan kejadian yang sering dialami remaja putri dengan prevalensi mencapai 92,4% di SMA Labschool UPI dan menyebabkan 10,9% absen sekolah. Oleh karena itu nyeri haid perlu ditangani salah satunya dengan *abdominal stretching exercise*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid pada remaja putri. **Metode:** Penelitian ini merupakan eksperimen semu menggunakan rancangan *pre-test post-test control group*. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2018 dengan sampel penelitian 36 siswi kelas X dan XI yang terdiri dari 18 kelompok perlakuan dan 18 kelompok kontrol. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan intervensi *abdominal stretching exercise* yang terdiri dari 6 gerakan. Analisa data menggunakan *Paired Sample T test* dan *Independent Sample T test*. **Hasil:** Hasil uji *Paired Sample T* menunjukkan terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid dengan *p value* 0,000. Hasil uji *Independent Sample T* menunjukkan terdapat perbedaan skala nyeri haid antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan *p value* 0,000. **Kesimpulan:** *Abdominal stretching exercise* dapat menurunkan skala nyeri haid sehingga alternatif ini dapat dilakukan saat mengalami nyeri haid. **Saran:** *Abdominal stretching exercise* dapat diaplikasikan untuk mengurangi nyeri haid dan dimasukkan kedalam program kegiatan PKPR untuk mengatasi nyeri haid pada remaja.

Kata kunci: *abdominal stretching exercise*, nyeri haid, remaja putri

Daftar Pustaka: 67 (1988-2017)