

ABSTRAK

Nyeri menstruasi dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara penanganan non-farmakologi untuk mengurangi tingkat nyeri menstruasi dengan melakukan *abdominal stretching exercise*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi Semester VIII Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas NU Surabaya.

Desain penelitian *Pra Eksperimen* pendekatan *One-group pra-post test design*, populasi 15 mahasiswi semester VIII yang mengalami nyeri menstruasi dan bersedia menjadi responden. Teknik *sampling* adalah *total sampling*. Variabel independen *abdominal stretching exercise* dan variabel dependen tingkat nyeri menstruasi. Instrumen penelitian dengan kuisioner NRS (*Numerik Rating Scale*), analisa data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan $< 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 15 responden, sebagian besar (53,3%) responden mengalami nyeri menstruasi sedang sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* dan hampir setengahnya (46,7%) responden merasakan nyeri menstruasi ringan setelah dilakukan *abdominal stretching exercise*. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan $P=0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, berarti *abdominal stretching exercise* efektif terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi Semester VIII Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas NU Surabaya.

Abdominal stretching exercise efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Diharapkan perawat dapat berperan serta dalam memberikan *health education* untuk melakukan *abdominal stretching exercise* sebagai terapi non farmakologis dalam menurunkan nyeri menstruasi.

Kata kunci : *Abdominal Stretching Exercise, Tingkat Nyeri Menstruasi*