

ABSTRAK

Dismenore dapat menyebabkan remaja putri sangat terganggu saat proses belajar, sehingga menyebabkan remaja putri sulit untuk berkonsentrasi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *abdominal stretching exercise* kombinasi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri haid remaja MA Bahauddin Ngelom Sidoarjo.

Desain penelitian menggunakan rancangan *pra-eksperimental*, dengan pendekatan *one group pra-post test design*. Populasi penelitian ini remaja putri kelas X dan XI MA Bahauddin yang mengalami *dismenore*, dengan sampel sebesar 32 responden, diambil dengan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat nyeri haid dan *abdominal stretching exercise* kombinasi relaksasi nafas dalam. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi NRS dan dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan remaja putri sebelum dilakukan intervensi didapatkan rata-rata (4,34) dan setelah melakukan intervensi didapatkan rata-rata (2,44). Hasil analisa data $P=0,000$ ($0,000 < 0,05$), artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* kombinasi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri haid remaja MA Bahauddin.

Simpulan penelitian ini adalah *abdominal stretching exercise* kombinasi relaksasi nafas dalam mampu untuk menurunkan tingkat nyeri haid. Saran untuk remaja putri yang mengalami nyeri haid dapat melakukan *abdominal stretching exercise* kombinasi relaksasi nafas dalam, sebagai alternative untuk mengatasi nyeri haid.

Kata Kunci : Nyeri haid, *abdominal stretching exercise* kombinasi relaksasi nafas dalam