|  |  |
| --- | --- |
| Husnul Hotimah NIM154020016 Program Studi Diploma IV Kebidanan | Dosen Pembimbing Novi Anggraeni S.SiT.M.PH  NIDN.0728058101 |
| **PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN PERUT (*ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*) TERHADAP MENGURANGI**  **NYERI HAID (*DISMENOREA*)**  (Studi di STIKes Ngudia Husada Madura) | |
| ABSTRAK *Dismenorea* merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan kram (Manuaba, 2012). Hasil studi pendahuluan yang 56% orang yang masih mengalami *dismenorea* dari 73 responden. Tujuan penelititian ini adalah menganalisis pengaruh latihan peregangan perut (abdominal stretching exercise) terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada pada mahasiswa DIII Kebidanan di STIKES Ngudia Husada Madura.  Penelitian ini merupakan menggunakan metode penelitian *the one group pretest posttest design.* Variabel independent penelitian ini abdominal stretching exercise, variabel dependentnya intensitas nyeri haid pada mahasiswi . Populasi penelitian ini mahasiswi DIII Kebidanan yang mempunyai riwayat haid dan sampel yang diambil sebanyak 38 responden di STIKes Ngudia Husada Madura dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan observasi. Hasil penelitian ditabulasi kemudian dilakukan analisis bivariat dengan uji statistik *wilcoxon.*  Hasil uji statistik yang menggunakan *uji wilcoxon* pada kelompok *abdominal stretching* didapatkan *nilai p*= 0.000 maka di dapat *p* lebih kecil dari α = (0.000< 0,05),Maka H1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Latihan Abdominal Streaching Exercise terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi DIII Kebidanan di STIKes Ngudia Husada Madura.  Hasil penelitian ini disarankan bagi mahasiswi yang mengalami skala nyeri dismenorea untuk melakukan abdominal stretching exercise sehingga memperlancar peredaran darah saat menstruasi dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik | |
| Kata Kunci: abdominal streaching exercise, skala nyeri dismenorea | |