



**PERBEDAAN *DISMENOREA* SEBELUM DAN SETELAH
PEMBERIAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
PADA REMAJA PUTRI REMAKRES BLOK II
DI DESA KLEPU**

SKRIPSI

Oleh:

DIVA YHUNA APRILLA

NIM. 010118A043

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2022



**PERBEDAAN *DISMENOREA* SEBELUM DAN SETELAH
PEMBERIAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
PADA REMAJA PUTRI REMAKRES BLOK II
DI DESA KLEPU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

DIVA YHUNA APRILLA

NIM. 010118A043

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul:

**PENGARUH PEMBERIAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI REMAKRES BLOK II
DI DESA KLEPU**

Oleh:

DIVA YHUNA APRILLA

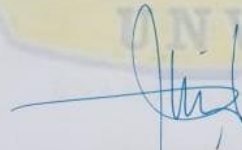
NIM. 010118A043

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUSI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan

Ungaran, 7 Maret 2022

Pembimbing



Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0613027601

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi Berjudul:
**PERBEDAAN *DISMENOEA* SEBELUM DAN SETELAH
PEMBERIAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
PADA REMAJA PUTRI REMAKRES BLOK II
DI DESA KLEPU**

Oleh:
DIVA YHUNA APRILLA
NIM. 010118A043

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

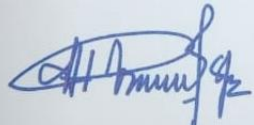
Hari : Kamis
Tanggal : 10 Maret 2022


Tim Penguji
Ketua/Pembimbing Utama


Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0613027601

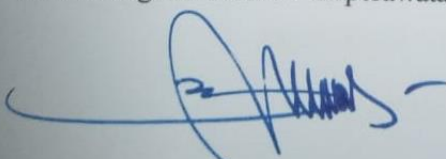
Anggota / Penguji 1

Anggota / Penguji 2



Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN. 0621127102


Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan


Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Diva Yhuna Aprilla

NIM : 010118A043

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "**Perbedaan Dismenorea Sebelum dan Setelah Pemberian Abdominal Stretching Exercise pada Remaja Putri Remakres Blok II di Desa Klepu**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul asal serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 4 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Divya Yhuna Aprilla

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini saya:

Nama : Diva Yhuna Aprilla

NIM : 010118A043

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi yang berjudul **“Perbedaan *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* pada Remaja Putri Remakres Blok II di Desa Klepu ”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 4 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Divya Yhuna Aprilla

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Diva Yhuna Aprilla
Tempat/Tanggal Lahir : Kab. Semarang 12 April 2000
Agama : Islam
Alamat : Desa Klepu RT 04/RW 01
Kec. Pringapus Kab. Semarang

Riwayat Pendidikan:

1. SD Negeri Klepu 01 : Tahun 2006 - 2012
2. SMP Negeri 1 Bergas : Tahun 2012 - 2015
3. SMA Negeri 1 Bergas : Tahun 2015 - 2018
4. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018 – sekarang

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Darsono (Almarhum)
Nama Ibu : Ngatini (Almarhumah)

Pekerjaan

Ayah : -

Ibu : -

Agama : Islam

Alamat : Desa Klepu RT 04/RW 01
Kec. Pringapus Kab. Semarang

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Maret 2022
Diva Yhuna Aprilla
010118A043

Perbedaan *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* pada Remaja Putri Remakres Blok II di Desa Klepu

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid (*dismenorea*) merupakan keluhan ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan *hormone protaglandin* dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri, bila nyeri tidak segera diatasi akan mengakibatkan kerugian bagi remaja, maka dari itu perlu dilakukan intervensi untuk mengurangi keluhan nyeri.

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan *dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian *Abdominal Stretching Exercise* pada usia remaja.

Metode: penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian *preexperiment design* dan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Populasi penelitian ini yaitu remaja putri yang sedang menstruasi dan mengeluhkan nyeri. Teknik pengambilan sample menggunakan metode *purposive sampling* berjumlah 41 responden. Alat ukur penelitian ini yaitu *Numerical Rating Scale*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon.

Hasil: Nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya ada perbedaan *dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian *Abdominal Stretching Exercise* pada remaja putri.

Saran: Bagi responden agar dapat memanfaatkan ilmu yang telah didapat dan menyebar luaskan kepada teman sebayanya, sehingga saat nyeri haid terjadi dapat mengatasi menggunakan *exercise* ini. Dan diharapkan latihan ini dapat selalu dilakukan secara rutin agar remaja putri tidak mengalami *dismenorea*.

Kata Kunci: Remaja, *Abdominal Stretching Exercise*, *Dismenoraee*.

Universitas Ngudi Waluyo
S1 Nursing Study Program
Final Project, March 2022
Diva Yhuna Aprilla
010118A043

**Differences in *Abdominal Stretching Exercise* Against *Dysmenorrhea* Pain Scale
Reduction in Young Women Remakres Block II In Klepu Village**

ABSTRACT

Background: Menstrual pain (*dysmenorrhea*) is a gynecological complaint that caused by an imbalance of the hormone protaglandin in the blood, causing pain, if pain is not treated immediately it will result in losses for adolescents, therefore it is necessary to intervene to reduce pain complaints.

Objective: This study aims to analyze the differences in *dysmenorrhea* before and after administration of *Abdominal Stretching Exercise* in adolescents.

Methods: This study uses quantitative methods, with a pre-experimental design and a *one-group pretest posttest design* approach. The population of this study is adolescent girls who are menstruating and complain of pain. The sampling technique used *purposive sampling* method amounted to 41 respondents. The measuring instrument of this research is the *Numerical Rating Scale*. Data analysis used univariate and bivariate analysis with *Wilcoxon* test.

Results: P value = 0.000 ($p < 0.05$), which means that there is a difference in *dysmenorrhea* before and after giving *Abdominal Stretching Exercise* to adolescent girls.

Suggestion: For respondents to be able to take advantage of the knowledge that has been obtained and disseminate it to their peers, so that when menstrual pain occurs they can overcome using this exercise. And it is hoped that this exercise can always be done regularly so that young women do not experience *dysmenorrhea*.

Keywords: *Adolescents, Abdominal Stretching Exercise, Dysmenorrhea.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat, serta karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya, sehingga skripsi dengan judul **“Perbedaan *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* pada Remaja Putri Remakres Blok II di Desa Klepu ”** ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. selaku ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing utama yang telah meluangkan banyak waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen, staf, karyawan dan karyawan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
6. Kepada kedua orangtua saya, almarhum Bapak Ahmad Darsono dan Ibu Ngatini yang telah mendoakan, membimbing begitu tulus tiada hentinya kepada penulis. Serta kakak saya Dina Pramesti yang selalu memberikan motivasi, semangat yang tiada henti kepada penulis sehingga penulis dapat bertahan sejauh ini.

7. Untuk teman-teman saya Ade Nurul Aulia, Eri Udni Alisa, Sihud, Berliana Sedar Ati, Erika Widiastuti, Elia Novitasari atas bantuan dan do'anya serta selalu memberikan semangat. Terutama kepada Aulia dan Eri terimakasih karena selalu memberikan semangat dan motivasi ketika penulis mengalami masa sulit sehingga penulis dapat bertahan dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman Angkatan 2018 atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan selama kuliah sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam Menyusun skripsi penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari jika dalam Menyusun skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan ktirik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Ungaran, 4 Maret 2022



Divya Yhuna Aprilla

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teoretis	8
1. Remaja	8
2. Menstruasi	11
3. <i>Dismenorea</i>	19
4. <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	23
5. Hubungan Pemberian <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dengan Penurunan Nyeri <i>Dismenorea</i>	32
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Lokasi Penelitian	35

C. Populasi dan Sampel	36
D. Definisi Operasional	38
E. Prosedur Pengumpulan Data	39
F. Etika Penelitian	42
G. Pengolahan Data	43
H. Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	49
C. Keterbatasan	56
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	22
Gambar 2.2 <i>Cat Stretch Step 1</i>	24
Gambar 2.3 <i>Cat Stretch Step 2</i>	25
Gambar 2.4 <i>Cat Stretch Step 3</i>	25
Gambar 2.5 <i>Lower Trunk Rotation Step 1</i>	26
Gambar 2.6 <i>Lower Trunk Rotation Step 2</i>	27
Gambar 2.7 <i>Buttock/ Hip Stretch</i>	27
Gambar 2.8 <i>Curl Up Step 1</i>	28
Gambar 2.9 <i>Curl Up Step 2</i>	29
Gambar 2.10 <i>Lower Abdominal Strengthening Step 1</i>	30
Gambar 2.11 <i>Lower Abdominal Strengthening Step 2</i>	30
Gambar 2.12 <i>The Bridge Position</i>	31
Gambar 2.13 <i>Kerangka Teori</i>	33
Gambar 2.14 <i>Kerangka Konsep</i>	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Keterangan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	22
Tabel 3.1	Definisi Operasional	38
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Kuesioner Variabel Nyeri <i>Dismenorea</i>	39
Tabel 3.3	Uji Normalitas Data Sebelum Dan Sesudah Latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Pada Remaja Putri Remakres Blok II	45
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia Responden Di Remakres Blok II Desa Klepu	47
Tabel 4.2	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Pendidikan Di Remakres Blok 11 Desa Klepu	47
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Sebelum Dilakukan <i>Abdominal Stetching Exercise</i>	48
Table 4.4	Distribusi Frekuensi Setelah Dilakukan <i>Abdominal Stetching Exercise</i>	48
Tabel 4.5	Perbedaan intensitas nyeri <i>dismenorea</i> sebelum dan sesudah latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan Untuk Desa Klepu
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Untuk Desa Klepu
- Lampiran 3 Surat Memberikan Izin Penelitian Dari Desa Klepu
- Lampiran 4 Surat Telah Melaksanakan Penelitian Dari Desa Klepu
- Lampiran 5 Surat Keterangan Cek Turnitin Plagiarisme
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 Tabulasi Data
- Lampiran 10 Hasil Outuput SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian