

**PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING*
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT DISMENOREA
PADA SISWI DI MTS SALAFIYAH DEPOK**

SKRIPSI



Oleh :

SALSABILA

194201516133

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

**PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING*
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT DISMENOREA
PADA SISWI DI MTS SALAFIYAH DEPOK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Jakarta



Oleh :

SALSABILA

194201516133

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

SKRIPSI
**PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT DISMENOREA PADA SISWI
DI MTS SALAFIYAH DEPOK**

Oleh :

SALSABILA

194201516133



Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp. Kep. Kom

Ns. Tommy J.F. Wowor, MM., M.Kep

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



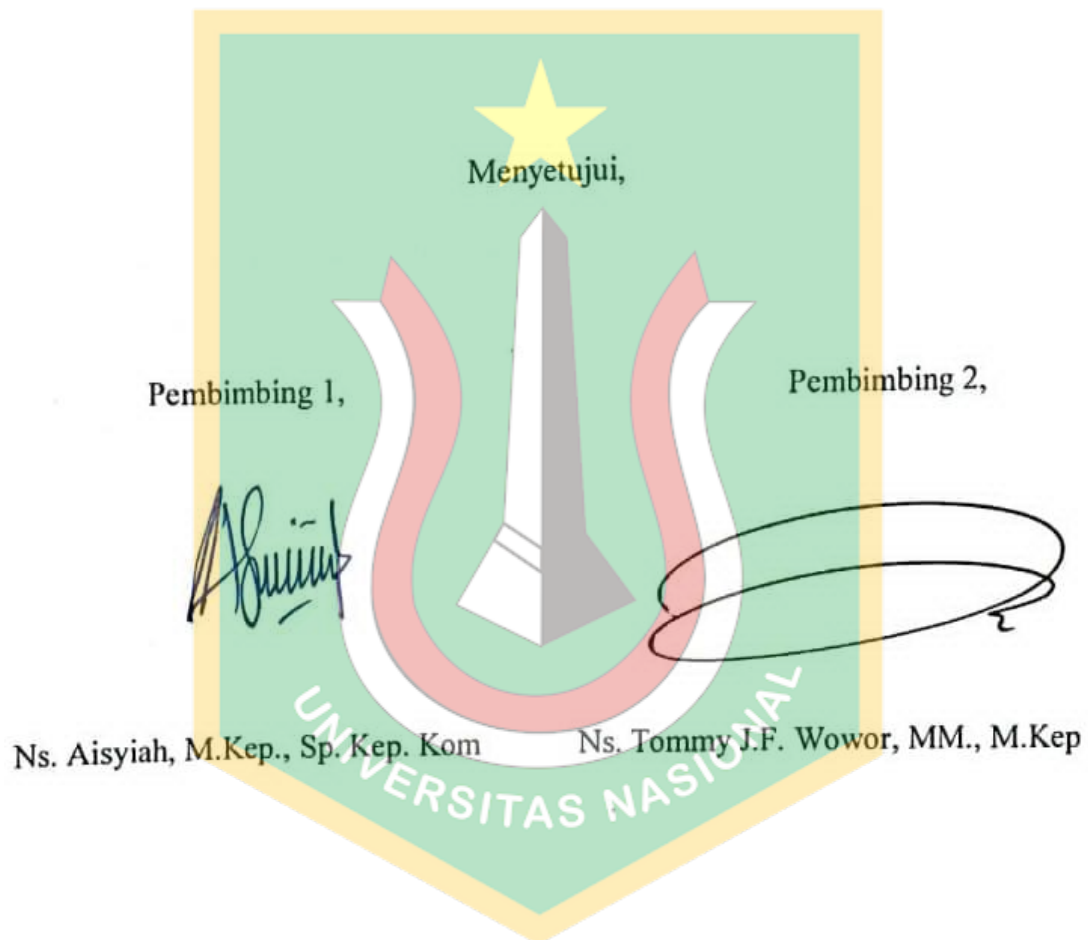
Dr. Retno Widiowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea Pada Siswi Di MTS Salafiyah Depok

Nama Mahasiswa : Salsabila

NPM : 194201516133



HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap
Perubahan Tingkat Dismenorea Pada Siswi Di MTS
Salafiyah Depok

Nama Mahasiswa : Salsabila

NPM : 194201516133



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama Mahasiswa : Salsabila

NPM : 194201516133

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap
Perubahan Tingkat Dismenorea Pada Siswi Di MTS
Salafiyah Depok

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 13 Februari 2023



(Salsabila)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke khadirat Allah SWT. Yang karena karunia dan segala nikmat-Nya sehingga saya selaku penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea Pada Siswi di MTS Salafiyah Depok”

Penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya dukungan, bimbingan serta arahan dari berbagai pihak baik secara moral maupun material. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillah*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widiowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S.
3. Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing pertama dan juga sebagai pembimbing akademik yang telah memberi dorongan, saran, ilmu dan waktunya dalam memberikan bimbingan selama proses pembuatan skripsi maupun dalam proses belajar selama ini.
4. Ns. Tommy J.F Wowor, MM., M.Kep selaku pembimbing kedua yang dengan kesabarannya memberikan waktu, dukungan dan saran kepada penulis agar skripsi ini dapat selesai dengan baik.

5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus.
6. Kepala Sekolah MTS Salafiyah Depok Ibu Faridah, S.Pd.I beserta jajaran yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian serta seluruh responden yakni Siswi di MTS Salafiyah Depok yang sudah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
7. Kedua orang tua penulis Abdussalam dan Hasanah serta kakak-kakak tercinta yang selalu memberikan semangat, saran serta selalu mendoakan dan memberikan dukungan penuh untuk saya.
8. Seluruh orang-orang dibalik layar yang telah membantu pembuatan skripsi ini yakni Haziroh M, Islah D, Asya Syahida dan Ulfah Nisrina karena segala bantuannya maka skripsi ini dapat selesai dengan baik.
9. Teman-teman penulis dalam grup SELEBEB yaitu Adinda Novita Rayani, Riska Hayati, Nilam Arizona, Sari Ananda Putri, Luthfi Octaviani Arrafi, Putri Wandira Dwiyantri, serta yang tersayang Amira Apriliani dan Sulistiowati Kusuma Hadi yang telah berusaha bersama secara penuh untuk terselesaikannya skripsi tepat waktu.
10. Seluruh teman-teman Angkatan 2019 yang telah berjuang bersama selama masa perkuliahan. Akhir kata, penulis memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi penulis.

Jakarta, 13 Februari 2023

(Salsabila)

Abstrak

PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT DISMENOREA PADA SISWI DI MTS SALAFIYAH DEPOK

Salsabila, Aisyiah, Tommy J.F. Wowor

Latar Belakang : Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%. Dampak yang ditimbulkan adalah ketidakmampuan dalam beraktivitas sehari-hari. Sekitar 10% wanita mengalami gangguan beraktivitas selama 1-3 hari setiap bulannya. Pada remaja dismenorea menyebabkan proses belajar menjadi terganggu, penanganan yang tepat terhadap dismenorea menjadi solusi untuk mengurangi dampak tersebut.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok.

Metodologi: Metode penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan *design one-group pretest-posttest* melibatkan 87 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Proporsionate Stratified Random Sampling* dengan instrumen penelitian menggunakan SOP *abdominal stretching* dan *Numeric Rating Scale* (NRS). Penelitian ini dilakukan dengan pengambilan *pre-test* pada hari pertama menstruasi kemudian dilakukan intervensi selama 10-15 menit 3 hari berturut-turut dan selanjutnya pengambilan *post-test* pada hari keempat menstruasi.

Hasil Penelitian: Hasil yang diperoleh yaitu rerata sebelum dilakukan intervensi sebesar 5,18 dan rerata sesudah intervensi sebesar 1,34. Selanjutnya analisa menggunakan uji *Wilcoxon* karena diketahui data tidak berdistribusi normal, hasil uji *Wilcoxon* didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok

Kesimpulan : Latihan *abdominal stretching* terbukti berpengaruh terhadap perubahan tingkat dismenorea

Saran : Diharapkan latihan *abdominal stretching* dapat diterapkan pada wanita dengan dismenorea khususnya remaja untuk mengurangi keluhan dismenorea.

Kata kunci : *abdominal stretching*, dismenorea, remaja.

Kepustakaan : 46 Pustaka (2015-2022)

Abstract

THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE ON CHANGES IN THE RATE OF DYSMENORRHEA AMONG STUDENTS AT MTS SALAFIYAH DEPOK

Salsabila, Aisyiah, Tommy J.F. Wowor

Background: The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25%. The resulting impact is the inability to carry out daily activities. About 10% of women experience interference with their activities for 1-3 days each month. In adolescents, dysmenorrhea causes the learning process to be disrupted, proper handling of dysmenorrhea is a solution to reduce this impact.

Objective: The aim of this study was to determine the effect of abdominal stretching exercises on changes in the level of dysmenorrhea in female students at MTS Salafiyah Depok.

Methodology: This study used a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design involving 87 respondents according to the inclusion criteria. The sampling technique used Proporsionate Stratified Random Sampling with research instruments using SOP abdominal stretching and Numeric Rating Scale (NRS). The pre-test was taken on the first day of menstruation, then an intervention was carried out for 10-15 minutes 3 consecutive days and then the post-test was taken on the fourth day of menstruation.

Results: The results obtained were the average before the intervention was 5.18 and the average after the intervention was 1.34. Furthermore, the analysis used the Wilcoxon test because it was known that the data were not normally distributed, the Wilcoxon test results obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This shows the effect of abdominal stretching exercises on changes in the level of dysmenorrhea in female students at MTS Salafiyah Depok

Conclusion: Abdominal stretching exercises are proven to have an effect on changes in the level of dysmenorrhea

Suggestion: It is hoped that abdominal stretching exercises can be applied to women with dysmenorrhea, especially adolescents, to reduce dysmenorrhea complaints.

Keywords: abdominal stretching, dysmenorrhea, adolescents.

References: 46 (2015-2022)

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Bagi Responden (Siswi di MTS Salafiyah)	6
1.4.2 Bagi Institusi Sekolah (MTS Salafiyah)	6
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan UNAS	7
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Konsep Remaja	8

2.1.2	Konsep Menstruasi	12
2.1.3	Konsep Nyeri Menstruasi (Dismenorea).....	15
2.1.4	Pengukuran Skala Nyeri	20
2.1.5	<i>Abdominal Stretching</i>	22
2.2	Kerangka Teori.....	29
2.3	Kerangka Konsep	30
2.4	Hipotesis Penelitian	30
2.4.1	Ho.....	30
2.4.2	H1.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		31
3.1	Desain Penelitian.....	31
3.2	Populasi dan Sampel.....	32
3.2.1	Populasi	32
3.2.2	Sampel.....	32
3.3	Lokasi Penelitian	34
3.4	Waktu Penelitian	34
3.5	Variabel Penelitian	34
3.5.1	Variabel Independen (Variabel bebas)	35
3.5.2	Variabel Dependen (Variabel Terikat).....	35
3.6	Definisi Operasional.....	36
3.7	Instrumen Penelitian.....	37
3.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	37
3.9	Analisa Data.....	39
3.9.1	Uji Normalitas	39
3.9.2	Uji Univariat.....	39
3.9.3	Uji Bivariat.....	40
3.10	Etika Penelitian	40
3.10.1	<i>Respect For Person</i>	40
3.10.2	<i>Beneficence</i>	41
3.10.3	<i>Non maleficence</i>	41
3.10.4	<i>Justice</i>	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		42
4.1	Hasil Penelitian	42
4.1.1	Analisis Univariat	43
4.1.2	Analisis Bivariat	44
4.2	Pembahasan	46
4.2.1	Analisis Univariat	46
4.2.2	Analisis Bivariat	51
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	53

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran	56
5.2.1 Bagi Siswi di MTS Salafiyah	56
5.2.2 Bagi Instansi Sekolah (MTS Salafiyah Depok).....	56
5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional....	56
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	61



DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Proporsi Sampel	33
3.2	Definisi Operasional.....	36
4.1	Karakteristik Responden yang mengikuti latihan <i>abdominal stretching</i> di MTS Salafiyah Depok.....	43
4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenorea Sebelum dan Sesudah dilakukan latihan <i>abdominal stretching</i>	44
4.3	Hasil Uji Normalitas Tingkat Dismenorea Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Abdominal Stretching</i>	45
4.4	Pengaruh Latihan <i>Abdominal stretching</i> terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok.....	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Visual Rating Scale</i>	21
2.2 <i>Visual Analog Scale</i>	21
2.3 <i>Numeric Rating Scale</i>	22
2.4 <i>Wong Baker Pain Rating Scale</i>	22
2.5 <i>Cat Stretch Step 1</i>	23
2.6 <i>Cat Stretch Step 2</i>	24
2.7 <i>Cat Stretch Step 3</i>	24
2.8 <i>Lower Trunk Rotation Step 1</i>	25
2.9 <i>Lower Trunk Rotation Step 2</i>	25
2.10 <i>Buttock/Hip stretch</i>	25
2.11 <i>Curl Up Step 1</i>	26
2.12 <i>Curl Up Step 2</i>	26
2.13 <i>The Bridge Position</i>	27
2.14 <i>Kerangka Teori</i>	29
2.15 <i>Kerangka Konsep</i>	30
3.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	37

DAFTAR SINGKATAN

AKDR	: Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
FSH	: Follicle stimulating hormone
IUD	: Intra Uterine Device
KB	: Keluarga Berencana
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
NRS	: Numeric Rating Scale
PMS	: Pra Menstruasi Syndrome
SOP	: Standar Operasional Prosedur
TENS	: Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation
VRS	: Visual Rating Scale
VAS	: Visual Analog Scale
WHO	: World Health Organization



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi	62
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas	64
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian.....	65
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	66
Lampiran 5 Instrumen Penelitian.....	69
Lampiran 6 Master tabel	75
Lampiran 7 Hasil Output Analisis Data.....	78
Lampiran 8 Bukti Foto Kegiatan Penelitian.....	82
Lampiran 9 Uji Similaritas Naskah Skripsi.....	84
Lampiran 10 Biodata Penulis	85

