



**EFEKTIFITAS DEMONSTRASI TERAPI *MASSAGE*
EFFLEURAGE DAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
NYERI HAID (*DYSMENORHE*) PADA REMAJA PUTRI SMA
NEGERI 104 JAKARTA TIMUR MELALUI DARING**

SKRIPSI

SUSILAWATI

1610711108

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2020



**EFEKTIFITAS DEMONSTRASI TERAPI *MASSAGE*
EFFLEURAGE DAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
NYERI HAID (*DYSMENORHE*) PADA REMAJA PUTRI SMA
NEGERI 104 JAKARTA TIMUR MELALUI DARING**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

SUSILAWATI

1610711108

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Susilawati
NIM : 1610711108
Tanggal : 7 Juli 2020

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksamaan dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 7 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Susilawati)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Susilawati
NIM : 1610711108
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

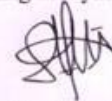
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Efektifitas demonstrasi *terapi massage effleurage* dan *abdominal stretching* terhadap nyeri haid (*dysmenorhe*) pada remaja putri SMA Negeri 104 Jakarta melalui daring.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 7 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Susilawati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Susilawati

NIM : 1610711108

Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Judul Skripsi : " Efektifitas Demonstrasi Terapi *Massage Effleurage* Dan *Abdominal Stretching* Terhadap Nyeri Haid (*Dysmenorhe*) Pada Remaja SMA Negeri 104 Jakarta Melalui Daring".

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Ns. Ritanti, M.Kep.,Sp.Kep.Kom

Penguji I

Ns. Evin Novianti, M.Kep.,Sp.Kep.J

Penguji II (Pembimbing II)

Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom

Penguji III (Pembimbing I)



Dr. drg. Wahyu Sulistiana, MARS

Dekan FIKES UPN VJ

Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp. Kep.J

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Dilakukan di : Jakarta

Tanggal ujian : 07 Juli 2020

EFEKTIFITAS DEMONSTRASI TERAPI MASSAGE EFFLEURAGE DAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP NYERI HAID (*DYSMENORHE*) PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 104 JAKARTA MELALUI DARING

Susilawati

Abstrak

Remaja peralihan dari anak-anak menuju dewasa, remaja putri mengalami perkembangan pada organ reproduksi dan akan mengalami *menarche*. Pada tahap ini sering sekali remaja mengalami dismenore yang dapat mengganggu aktifitas remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas demonstrasi terapi *massage effleurage* dan *abdominal stretching* terhadap nyeri haid (*Dysmenorhe*) pada remaja putri di SMA Negeri 104 Jakarta. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan desain *Pretest* dan *Posttest*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian berjumlah 52 responden dimana 26 responden kelompok *massage effleurage* dan 26 responden kelompok *abdominal stretching*. Hasil analisis data menggunakan uji beda dua mean dependen (*paired t-test*). Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi *massage effleurage* sebesar 4,63 sedangkan *abdominal stretching* sebesar 3,84. Hasil uji *paired t-test* $p = 0,000 < \alpha (0,05)$. Nilai korelasi *massage effleurage* > nilai korelasi *abdominal stretching*. *Massage effleurage* lebih efektif terhadap intensitas nyeri haid dibandingkan *abdominal stretching*. Bagi remaja putri yang mengalami nyeri haid dapat menggunakan terapi *massage effleurage* dan *abdominal stretching* untuk menurunkan rasa nyeri haid yang dialaminya.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching, Massage Effleurage, Nyeri Haid, Remaja*

**THE EFFECTIVENESS OF DEMONSTRATION OF
MASSAGE EFFLEURAGE AND ABDOMINAL
STRETCHING THERAPY ON HAID PAIN
(DYSMENORHE) IN ADOLESCENT PRINCESSS OF SMA
NEGERI 104 JAKARTA THROUGH DARING**

Susilawati

Abstract

Adolescents transition from children to adulthood, young women experience development in the reproductive organs and menarche will experience. At this stage adolescents often experience dysmenorrhea that can interfere with adolescent activities. This study aims to determine the effectiveness of demonstration massage therapy effleurage and abdominal stretching against menstrual pain (Dysmenorhe) in young women at SMA Negeri 104 Jakarta. This type of research is a quasi experiment with Pretest and Posttest designs. The sampling technique in this study is using purposive sampling. The number of samples in the study amounted to 52 respondents in which 26 respondents in the massage effleurage group and 26 respondents in the abdominal stretching group. The results of data analysis using the two mean dependent test (paired t-test). The results of this study showed an average decrease in pain intensity before and after massage therapy effleurage was 4.63 while abdominal stretching was 3.84. Paired t-test results $p = 0,000 < \alpha (0.05)$. Massage effleurage correlation value > abdominal stretching correlation value. Massage effleurage is more effective on the intensity of menstrual pain compared to abdominal stretching. For young women who experience menstrual pain can use effleurage massage therapy and abdominal stretching to reduce menstrual pain they experience.

Keywords: Abdominal Stretching, Adolescent Girls, Massage Effleurage, Menstrual Pain

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya serta telah memberikan kesehatannya karena segala Rahmat dan Ridho-Nya sehingga mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Demonstrasi *Massage Effleurage* dan *Abdominal Stretching* Terhadap Nyeri Haid (*Dysmenorhe*) Pada Remaja Putri SMA N 104 Jakarta Timur”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr.Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dr.drg. Wahyu Sulistiadi,MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, M.Epid, MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan, Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom dan Ns. Evin Novianti, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing penelitian yang dengan sabar dan teliti memberikan arahan serta saran yang sangat bermanfaat. Disamping itu saya ingin mengucapkan terimakasih kepada orangtua, keluarga, saudara saya yang tiada henti memberikan doa dan support serta dukungan yang tiada hentinya. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman angkatan 2016 di Sarjana Keperawatan yang telah membantu dalam penulisan penelitian ini. Dalam melakukan penelitian saya lakukan dengan daring karena dengan adanya pandemi Covid sehingga digunakan metode demonstrasi intervensi.

Jakarta, 27 Juni 2020

Penulis

(Susilawati)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	vi
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Konsep Remaja	7
II.2 Konsep Menstruasi.....	11
II.3. Konsep Nyeri	18
II.4. Terapi Komplementer.....	21
II.5 Demonstrasi Dan Daring	23
II.6 Kerangka Teori	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
III.1 Kerangka Konsep Dan Variabel Penelitian	26
III.2 Hipotesis Penelitian.....	28
III.3 Definisi Operasional Variabel.....	29
III.4 Desain Penelitian.....	31
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
III.6 Populasi dan Sampel	32
III.7 Teknik Sampling	34
III.8 Etika Penelitian	34
III.9 Teknik Pengambilan Data	37
III.10 Instrumen Penelitian.....	37
III.11 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	37
III.12 Tahap Penelitian.....	39
III.13 Pengelolaan Data.....	40
III.14 Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
IV. I Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45

IV.2	Karakteristik Responden	45
IV.3	Perbedaan Rata-Rata Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah <i>Massage effleurage</i> dan <i>Abdominal Stretching</i> Pada Remaja di SMA Negeri 104 Jakarta.....	53
IV.4	Keterbatasan Penelitian	56
BAB V PENUTUP		57
V.1	Kesimpulan.....	57
V.2	Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA		59
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penilaian Respon OPQRST	20
Tabel 2	Definisi Operasional	30
Tabel 3	Interpretasi Relibilitas.....	39
Tabel 4	Uji Normalitas	43
Tabel 5	Analisi Bivariat	45
Tabel 6	Gambaran Karakteristik Remaja Usia	46
Tabel 7	Gambaran Karakteristik Remaja Usia <i>Menarche</i>	47
Tabel 8	Gambaran Karakteristik Lama Menstruasi	48
Tabel 9	Gambaran Karakteristik Sebelum Intervensi <i>Massage Effleurage</i>	50
Tabel 10	Gambaran Karakteristik Sesudah Intervensi <i>Massage Effleurage</i>	51
Tabel 11	Gambaran Karakteristik Sebelum Intervensi <i>Abdominal Stretching</i>	52
Tabel 12	Gambaran Karakteristik Sesudah Intervensi <i>Abdominal Stretching</i>	53
Tabel 13	Perbedaan Intensitas Nyeri <i>Massage Effleurage</i> dan <i>Abdominal Stretching</i>	54
Tabel 14	Efektifitas <i>Massage Effleurage</i> dan <i>Abdominal Stretching</i>	55

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	25
Skema 2	Kerangka Konsep	27
Skema 3	Kerangka Penelitian	28
Skema 4	Rancangan Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Data Responden
Lampiran 2	Lembar Infomed Consent
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Setelah Penelitian
Lampiran 4	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Etik
Lampiran 6	Surat Pengantar UPNVJ Ke SMA N 104 Jakarta
Lampiran 7	Surat Jawaban SMAN 104 Jakarta
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin