



**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOREA) PADA
REMAJA PUTERI DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) NEGERI 1 DEPOK**

SKRIPSI

SASGIA RAHMALIA CHAN

1510711049

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
2019**



**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOREA) PADA
REMAJA PUTERI DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) NEGERI 1 DEPOK**

SKRIPSI

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

SASGIA RAHMALIA CHAN

1510711049

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN

2019

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Sasgia Rahmalia Chan

NIM : 1510711049

Tanggal : 5 Juli 2018

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

Jakarta, 5 Juli 2018

Yang Menyatakan,



(Sasgia Rahmalia Chan)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sasgia Rahmalia Chan
NIM : 1510711049
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Depok.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah 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 : 5 Juli 2019

Yang menyatakan,



(Sasgia Rahmalia Chan)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Sasgia Rahmalia Chan
NIM : 1510711049
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Depok

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


Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep

Ketua Penguji


Ns. Rokhaidah, M.Kep., Sp.Kep.An

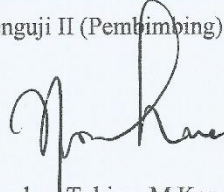
Penguji I


Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D

Penguji II (Pembimbing)


Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ


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

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 5 Juli 2019

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOEA) PADA REMAJA
PUTERI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)
NEGERI 1 DEPOK**

Sasgia Rahmalia Chan

Abstrak

Nyeri haid atau dismenorea merupakan permasalahan yang seringkali dihadapi oleh remaja pada masa menstruasi. Dismenorea terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron sehingga menyebabkan kontraksi uterus dan menstimulasi respon nyeri oleh setiap individu. Berdasarkan patofisiologi yang mendasari, terdapat dua tipe dismenorea, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder, dismenorea primer terjadi pada wanita dengan usia produktif yaitu berupa nyeri pada perut bagian bawah sehingga dapat mengganggu kualitas hidup mereka. Dismenorea seringkali mengganggu produktivitas remaja dan mempengaruhi kemampuan koping. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja puteri. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Total 29 sampel yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dan *stratified sampling*. Hasil penelitian menggunakan uji *dependent t test* dan diperoleh hasil *P Value* 0,000 ($P < 0,05$) berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Latihan *abdominal stretching* direkomendasikan untuk menjadi alternatif lain dalam mengurangi dismenorea pada remaja yang mudah, aman dan tanpa efek samping.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching*, Dismenorea, Remaja

EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING AGAINST THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN TEENAGERS GIRL AT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 DEPOK

Sasgia Rahmalia Chan

Abstract

Menstrual pain or dysmenorrhea is a problem that is often faced by teenagers during menstruation. Dysmenorrhea occurs due to an imbalance of the hormone progesterone which causes uterine contractions and stimulate the pain response of each individual. Based on the underlying pathophysiology, there are two types of dysmenorrhoea, namely primary dysmenorrhoea and secondary dysmenorrhoea, primary dysmenorrhoea occurs in women of childbearing age in the form of pain in the lower abdomen so that it can disrupt their quality of life. Dysmenorrhea often interferes with teenagers' productivity and influences coping abilities. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal stretching on the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in teenagers. This research is a quasi-experimental study with a one group pretest posttest design approach. A total of 29 samples were taken by purposive sampling and stratified sampling technique. The results of the study used the dependent t test and the results obtained P Value 0,000 ($P < 0.05$) means that there is a significant effect between abdominal stretching exercises to decrease the intensity of menstrual pain. Abdominal stretching exercise is recommended to be another alternative for reducing dysmenorrhoea in teenagers that is easy, safe and without side effects.

Keywords: Abdominal Stretching, Dysmenorrhea, Teenagers

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Puteri di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Depok. 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, S.Kep.,M.Epid. selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns.Duma Lumban Tobing, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.J. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan, Desmawati, M.Kep, Sp.Mat, PhD. selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing penulis.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua tercinta dan tersayang, Bapak (Alm) M. Suhendra dan Ibu Erni Fitri serta Bapak Namsir Rosman dan adik tersayang, Ahmad Radit yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis. Guritno Aji, yang telah membantu dan memberikan semangat setiap harinya dalam penyelesaian skripsi. Teman-teman seperjuangan dalam mengerjakan skripsi PSIK 2015, terkhusus Atika, Bintang, Vianda, Anggi, Rapita, dan Realita. Seluruh anggota Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) Aspirasi dan angkatan ke-32, Donal, Triditrarini, Deden, Sandy, Salma, dan Aprillia. Sahabat penulis Tyas W dan Khalista M.W. Serta semua pihak yang tak dapat penulis sebutkan satu-persatu namun telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini dan semoga bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, 5 Juli 2019

Sasgia Rahmalia Chan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I 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 Dismenorea	7
II.2 Konsep <i>Abdominal Stretching</i>	13
II.3 Konsep Remaja	19
BAB III METODE PENELITIAN	23
III.1 Kerangka Konsep	23
III.2 Hipotesis Penelitian	24
III.3 Definisi Operasional	24
III.4 Desain Penelitian	26
III.5 Populasi dan Sampel	26
III.6 Teknik Sampling	29
III.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
III.8 Etika Penelitian	30
III.9 Teknik Pengambilan Data	32
III.10 Instrumen Penelitian	32
III.11 Uji Validitas dan Reliabilitas	33
III.12 Tahap Penelitian	35
III.13 Pengelolaan Data	36
III.14 Analisa Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
IV.2 Proses Penelitian	41
IV.3 Uji Normalitas	42

IV.4 Analisis Univariat	42
IV.5 Analisis Bivariat	46
IV.6 Keterbatasan Penelitian	48
BAB V PENUTUP.....	49
V.1 Kesimpulan.....	49
V.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional.....	24
Tabel 2	Desain <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	26
Tabel 3	Tabel Interpretasi Reliabilitasi	34
Tabel 4	Analisis Univariat.....	38
Tabel 5	Analisis Bivariat.....	39
Tabel 6	Uji Normalitas	42
Tabel 7	Uji Normalitas Skala Intensitas Nyeri Responden	42
Tabel 8	Distribusi Rata-Rata Berdasarkan Suku Responden	43
Tabel 9	Distribusi Rata-Rata Berdasarkan Usia Responden	43
Tabel 10	Distribusi Rata-Rata Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> , Lama Menstruasi dan Keletihan Responden	44
Tabel 11	Disitribusi Rata-Rata Skala Nyeri Responden	45
Tabel 12	Pengaruh <i>abdominal sretchung</i> terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) oleh remaja puteri di SMP Negeri 1 Depok	46

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	22
Skema 2	Kerangka Konsep	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Visual Analogue Scale</i>	9
Gambar 2	<i>Numeric Rating Scale</i>	10
Gambar 3	<i>Face Pain Rating Scale</i>	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 2	<i>Inform Consent</i>
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian
Lampiran 4	Jadwal Bimbingan
Lampiran 5	Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 6	Persetujuan Etik
Lampiran 7	Surat Keterangan Penelitian
Lampiran 8	Hasil SPSS Penelitian
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil <i>Turn It In</i>