



**Unggul Dalam IPTEK  
Kokoh Dalam IMTAQ**

**SKRIPSI**

**PENGARUH ABDOMINAL STREATCHING EXERCISE TERHADAP  
NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMK PELITA ALAM  
BEKASI PADA TAHUN 2024**

**SALSABILA RHAMADANI  
NIM 20200910100129**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATANFAKULTAS ILMU  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
JAKARTA  
2024**



**Unggul Dalam IPTEK  
Kokoh Dalam IMTAQ**

**SKRIPSI**

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP NYERI  
DISMENORE PADA REMAJA DI SMK PELITA ALAM BEKASI PADA TAHUN  
2024**

**SALSABILA RHAMADANI  
NPM. 20200910100129**

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada  
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah  
Jakarta

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Salsabila Rhamadani

NPM : 20200910100129

Tanda Tangan :

Tanggal :

## HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salsabila Rhamadani

NIM : 20200910100129

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam Bekasi pada tahun 2024” merupakan hasil penelitian saya sendiri dan tidak melakukan plagiat. Adapun kutipan yang terdapat dalam penyusunan skripsi telah peneliti cantumkan sumbernya. Jika melakukan pelanggaran yang semestinya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Jakarta, Agustus 2024

Salsabila Rhamadani

20200910100129

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP NYERI  
DISMENORE PADA REMAJA DI SMK PELITA ALAM BEKASI PADA TAHUN  
2024**

Oleh :

SALSABILA RHAMADANI

20200910100129

Telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilakukan uji sidang hasil  
penelitian

Jakarta, 6 Agustus 2024

Mengetahui

Pembimbing

  
(Dr. Emi Rita, S.Kep. Ns., M.Epid)

Mengetahui,

Ka. Prodi Keperawatan

  
(Ns. Neneng Kurwiyah, S.Kep.,MNS.,Sp.Kep.K)

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Proposal Skripsi dengan judul :

**PENGARUH SENAM ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP  
NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMK PELITA ALAM PADA TAHUN  
2024**

Oleh:

**SALSABILA RHAMADANI**

NPM 20200910100129

Telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilakukan uji proposal  
penelitian

Jakarta, 20 Mei 2024

Mengetahui Pembimbing

(Dr. Erni Rita, S.Kep. Ns., M.Epid)

Mengetahui,

Ka. Prodi Keperawatan

(Ns. Neneng Kurwiyah, S.Kep., MNS)

## **LEMBAR PENGESAHAN**

Laporan Hasil Penelitian dengan Judul

### **PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMK PELITA ALAM BEKASI PADA TAHUN 2024**

Telah berhasil dipertahankan dihadapan penguji dan telah dilakukan perbaikan sesuai  
dengan saran penguji  
Jakarta, Agustus 2024

Penguji 1 : Dr. Erni Rita, S.Kep.,NS.,M.Epid :

Penguji 2 : Dr. Miciko Umeda, SKP.,M.Biomed :

Penguji 3 : Drs. Dedi Muhdiana, M.Kes :

Mengetahui,  
Ka. Prodi keperawatan

(Ns. Neneng Kurwiyah, S.Kep.,MNS.,Sp.Kep.K)

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>1</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Dismenore .....	6
B. Konsep Remaja.....	11
C. Konsep Abdominal Stretching Exercise.....	13
D. Jurnal Terkait .....	18
E. Kerangka Teori .....	21
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL .</b>	<b>22</b>
A. Kerangka Konsep Penelitian .....	22
B. Hipotesis Penelitian .....	22
C. Definisi Operasional .....	23
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
A. Jenis Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sample.....	25
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	26
D. Tempat Penelitian.....	26
E. Waktu Penelitian .....	26
F. Etika Penelitian.....	26
G. Alat Pengumpulan Data.....	28
H. Prosedur Pengumpulan Data .....	28
I. Pengolahan data.....	29
J. Analisa Data .....	29
<b>BAB V METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Analisa Univariat .....	31
B. Analisa Bivariat.....	31
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Analisa Univariat .....	33
B. Analisa Bivariat.....	34

C. Keterbatasan Penelitian.....	36
<b>BAB VII METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABLE

Gambar 2. 1.....	8
Gambar 2. 2.....	8
Gambar 2. 3.....	9
Gambar 2. 4.....	14
Gambar 2. 5.....	14
Gambar 2. 6.....	14
Gambar 2. 7.....	15
Gambar 2. 8.....	15
Gambar 2. 9.....	15
Gambar 2. 10.....	16
Gambar 2. 11.....	16
Gambar 2. 12.....	16
Gambar 2. 13.....	17
Gambar 2. 14.....	17

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 2. 1.....	21
Skema 3. 1 Kerangka Konsep.....	22
Skema 4. 1 Desain Penelitian.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	43
Lampiran 2 .....	44
Lampiran 3 .....	45
Lampiran 4 .....	47
Lampiran 5 .....	48
Lampiran 6 .....	49
Lampiran 7 .....	50

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**  
**PROGRAM KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**SKRIPSI, JULI 2024**

**Salsabila Rhamadani**

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP NYERI DISMENOIRE PADA  
REMAJA DI SMK PELITA ALAM BEKASI PADA TAHUN 2024**

VII BAB + 69 halaman + 14 tabel + 3 skema + 7 lampiran

**ABSTRAK**

Dismenore adalah rasa nyeri yang intens di perut bagian bawah yang dialami oleh wanita saat menstruasi. Nyeri dengan intensitas berat biasanya berlangsung pada 24 jam pertama saat menstruasi. Pengetahuan yang kurang tentang dismenore meningkatkan nyeri saat menstruasi. Tindakan non-farmakologis seperti pijatan, kompres hangat, dan olahraga ringan efektif mengatasi nyeri tanpa efek samping. Senam abdominal stretching exercise dianjurkan karena efektif meredakan nyeri dengan meningkatkan produksi endorfin yang mengurangi rasa sakit. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen one grup pre dan post test* tanpa kelompok kontrol. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas 10,11, dan 12 SMK Pelita Alam Bekasi, sebanyak 35 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Analisa penelitian ini menggunakan dengan *uji paired sample test*. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di smk pelita alam ( $p\ value = 0,000$ ). membuktikan pengaruh signifikan latihan ini dalam mengurangi nyeri menstruasi. Rekomendasi pada penelitian ini adalah agar sekolah ada kegiatan senam abdominal stretching exercise yang menjadikan ekstrakurikuler

**Kata Kunci** : Abdominal Stretching Exercise, Dismenore, nyeri, Remaja Putri, SMK Pelita Alam

**NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**  
**FACULTY OF NURSING SCIENCE**  
**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY JAKARTA**  
**RESEACH, July 2024**

*Salsabila Rhamadani*

**THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE ON DYSMENORHORE  
PAIN IN ADOLESCENTS AT PELITA ALAM VOCATIONAL SCHOOL BEKASI IN  
2024**

*VII BAB + 69 pages + 14 tabel + 3 schemes + 7 attaschments*

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is severe pain in the lower abdomen that women experience during menstruation. Severe pain usually occurs in the first 24 hours of menstruation. Limited knowledge about dysmenorrhea increases the number of sufferers. Non-pharmacological measures such as massages, warm compresses, and light exercise are effective in managing pain without side effects. Abdominal stretching exercises are recommended because they effectively alleviate pain by increasing endorphin production, which reduces pain. This research design uses a quasi-experimental one group pre and post test without a control group. The sample in this study was 35 female students in grades 10, 11 and 12 of SMK Pelita Alam Bekasi. The sampling technique uses accidental sampling. This research analysis with paired sample tests. The research results showed that there was an effect of abdominal stretching exercise on dysmenorrhea pain in adolescents at SMK Pelita Alam ( $p$  value = 0.000). prove the significant effect of this exercise in reducing menstrual pain. demonstrating a significant impact of these exercises in reducing menstrual pain. The recommendation in this research is that schools have abdominal stretching exercise activities which are extracurricular*

**Keyword :** *Abdominal Stretching Exercise, dysmenorrhea, painful, Pelita Alam Vocational School, Teenage girl*

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang memberikan rahmat dan karunia nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di smk pelita alam pada tahun 2024”** dengan tepat waktu.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari keberhasilan dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak luput dari bimbingan, dukungan dan do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Miciko Umeda, SKP.,M.Biomed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta dan juga selaku dosen penguji.
2. Ns. Neneng Kurwiyah, S.Kep.,MNS selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
3. Dr. Erni Rita, S.Kep. Ns.,M.Epid selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktunya, tenaganya, dan ilmunya dengan penuh kesabaran dalam membantu menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Miciko Umeda, SKP.,M.Biomed selaku penguji yang telah menyempatkan waktu untuk hadir pada sidang seminal proposal penelitian ini.
5. Drs. Dedi Muhdiana, M.Kes selaku dosen penguji yang telah menyempatkan waktunya untuk hadir dalam sidang seminar proposal penelitian ini.
6. Miftahul Hikam, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMK Pelita Alam.
7. Kedua orang tua, Papa dan Mama yang senantiasa selalu memberikan semangat dan do'a yang tiada henti untuk keberhasilan saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Kepada teman – teman seperjuangan dan teman dekat peneliti yang menjadi support system saya ketika merasa lelah dan membantu ketika penulis merasa kesulitan.

Peneliti menyadari belum sempurnanya penyusunan proposal skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun diharapkan oleh peneliti untuk memperbaiki penulisan dan penyusunan proposal skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan proposal skripsi ini. Semoga dengan penelitian ini dapat memberikan informasi kesehatan bagi penderita hipertensi terutama lansia.

Wassalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Jakarta, Mei 2024

Peneliti

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dismenore adalah rasa Nyeri yang intens pada perut bagian bawah yang dialami wanita saat menstruasi biasanya terjadi sebelum, selama, dan hingga akhir siklus menstruasi. Rasa nyeri ini bisa datang dan pergi atau berlanjut secara terus-menerus. Nyeri dengan intensitas berat biasanya berlangsung pada 24 jam pertama saat menstruasi. Dismenore juga terjadi akibat kontraksi uterus terjadi yang abnormal yang disebabkan peningkatan Prostaglandin yang menyebabkan hipertonis dan vasokonstriksi pada myometrium, yang kemudian memicu nyeri di bagian bawah perut (Ratnawati & Fatmawati, 2018).. Bila kontraksi uterus abnormal terjadi terus menerus akan mengakibatkan penurunan sirkulasi darah sehingga membuat uterus menjadi iskemik atau hipoksia yang dapat berisiko mengganggu kesuburan wanita dan mengakibatkan infertilitas (Mansoben, Gurning, and Sikowai 2021).

Kasus dismenore sangat tinggi di berbagai negara sebagai besar remaja putri mengalami dismenore dengan tingkat prevalensi dan frekuensi yang berbeda-beda. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenore 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore. Rata-rata, dismenore pada remaja putri terjadi antara 16, 8 hingga 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa, dismenore terjadi sebesar 45 hingga 97% pada remaja putri, dengan prevalensi terendah sebesar 8,8% di Bulgaria dan paling tinggi sebesar 94% di Finlandia. Sementara itu, 54,89 % remaja di Indonesia mengalami dismenore primer, dan 9,36 % mengalami dismenore sekunder. Dismenore menyebabkan 14% remaja sering kali mengabaikan kegiatan sehari-hari dan berangkat sekolah (Manuaba, 2009). Di Jawa Barat remaja yang mengalami dismenore sebanyak 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Marisa, Kasmad, and Purbaningsih 2022). Menurut penelitian (Acheampong et al., 2019) bahwa dismenore mempengaruhi lebih dari 80% wanita di usia reproduksi. Kasus di STIKES Tri Mandiri di dapatkan mahasiswa yang mengalami dismenore ringan 1 mahasiswa (5,26%), dismenore sedang 15 mahasiswa (78,95%), dismenore berat 3 mahasiswa (15,79%) (Silviani, Rosnita, and Keraman 2020)

Remaja yang sedang mengalami dismenore dan mengikuti kegiatan pembelajaran dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran terganggu, tidak bersemangat, dan konsentrasi menurun dan dapat membuat mereka tidak masuk sekolah. Hasil penelitian di Universitas Citra Bangsa didapatkan 118 responden mengalami nyeri haid dan mengganggu aktifitas, tidak terganggu (73,3%) dan yang terganggu (29,7%) (hironima dan Kadek, 2020). Dan banyak juga remaja penderita dismenore yang melakukan pengobatan ke rumah sakit atau klinik.

Hasil penelitian (Al-Matouq et al., 2019) 26% remaja yang sedang mengalami dismenore mengunjungi rumah sakit atau klinik, dan 4,1% remaja yang sedang dismenore dirawat dirumah sakit karena nyeri haid. Kurangnya pengetahuan tentang kejadian dismenore menjadi salah satu factor pemicu tingginya penderita dismenore. Persentase wanita belum menikah umur 15-24 tahun yang menerima informasi mengenai perubahan fisik dan pubertas sekitar 8,4%, menerima informasi dari teman 29,3%, dari orang tua 46,6%, dan dari internet 5,4% sedangkan dari petugas kesehatan hanya sekitar 2,5% dan yang tidak mendapat informasi sama sekai 1,4% (BKKBN, 2014). Oleh karena itu, tindakan non farmakologis diperlukan untuk mengatasi dismenore sebelum menyebabkan masalah pada reproduksi lainnya.

Tindakan non-farmakologi seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut, olahraga ringan, dan latihan meregangkan perut adalah pilihan yang aman dan mudah untuk dilakukan tanpa efek samping yang merugikan (Priscilla, 2017). Selain pengobatan non farmakologis, ada juga pengobatan farmakologis seperti meminum obat Pereda nyeri atau meminum jamu-jamuan, namun pengobatan farmakologis berdampak ketagihan dan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien seperti gangguan pencernaan, diare, dan penyakit lainnya.

Faktor paling umum yang menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari dan ketidakhadiran di sekolah adalah dismenore. Sekitar 10% remaja yang mengalami nyeri haid akan mengalami dampak pada aktivitas akademik dan sosial mereka, dan sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja (Made and Dewi 2013). Pada umumnya remaja putri yang mengalami dismenore saat menstruasi cenderung membiarkan rasa sakitnya dan menganggap bahwa istirahat dapat mengurangi rasa sakitnya.

Dalam menghadapi nyeri yang sering kali mengganggu, latihan fisik memiliki peran penting dalam meredakan dismenore atau nyeri haid. Maka dari itu latihan fisik exercise sangat dianjurkan untuk mengobati dismenore dan exercise lebih aman dan tidak ada efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh (Nidya Carissa Wahyuni et al. 2022). Maka dari itu senam sangat disarankan, Senam harus dilakukan secara konsisten dengan frekuensi yang sama dan durasi sepuluh hingga lima belas menit per sesi. Sebaiknya dilakukan dua hingga tiga kali setiap minggu. Selanjutnya, reseptor di hipotalamus dan system limbik menangkap dan mengeluarkan b-endorphin yang berfungsi untuk mengatur emosi. Reseptor ini juga menangkap tekanan darah, pernapasan, nafsu makan, daya ingat, rasa nyeri, dan kemampuan seksual (Sarlis and Wilda 2020). Salah satu cara untuk meredakan nyeri dismenore adalah melakukan senam abdominal stretching exercise. Metode ini adalah intervensi keperawatan mandiri yang digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri. haid, sehingga perlu dilakukan penelitian tentang seberapa efektif stretching abdomen untuk mengurangi nyeri menstruasi (Syaiful and Naftalin 2019).

Senam abdominal stretching exercise adalah latihan yang meregangkan otot abdomen selama sepuluh hingga lima belas menit untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Saat melakukan senam juga harus sesuai dengan sistematika umum berolahraga yang terdiri dari tiga fase yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan (Utami and Musyarofah 2021).

Menurut (Utami and Musyarofah 2021) terdapat 20 responden sebelum dilakukan senam abdominal stretching exercise responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang (50%) dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 10 orang (50%). Setelah dilakukan senam abdominal stretching exercise yang mengalami nyeri ringan 15 orang (75%), yang mengalami nyeri sedang 2 orang (10%) dan tidak nyeri sebanyak 3 responden (15%).

Sedangkan menurut (Ningsih and . 2018) addominal stretching exercise adalah gabungan dari lima latihan yang terdiri dari cat stretch, lower trunk rotation, hip stretch, abdominal stretching (curl up), dan bridge position. Dimana sebagian besar remaja sebelum dilakukan senam abdominal stretching exercise yang mengalami nyeri haid ringan dengan jumlah dari 5 responden (17%) yang nyeri haid sedang 17 responden (56%) dan yang nyeri haid berat 8 (27%) dan setelah dilakukan senam

abdominal stretching exercise yang nyeri haid ringan 19 responden (63%), nyeri sedang 5 responden (17%), dan yang nyeri haid berat 0 (0%).

Karena metodenya yang nyaman dan tidak menimbulkan efek yang merugikan, latihan ini lebih disukai untuk mengobati dismenore. Kandungan endorfin di otak dan lapisan saraf tulang belakang meningkat saat berolahraga, Endorfin ini berfungsi sebagai obat alami untuk menenangkan dan menurunkan nyeri (A. C. Kusuma, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 maret 2024 terdapat 10 siswi di SMK Pelita alam belum pernah dilakukan senam abdominal stretching exercise, sebanyak 6 siswa mengalami intensitas nyeri sedang dan 4 siswa mengalami intensitas nyeri berat. Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik mengambil judul pengaruh senam abdominal stretching exercise di SMK Pelita Alam.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk menggali lebih dalam apakah ada pengaruh senam abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Di ketahui pengaruh senam abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK pelita alam

### **2. Tujuan khusus**

- a. Diketahui distribusi frekuensi data demografi skala nyeri dengan dismenore padaremaja di SMK pelita alam.
- b. Diketahui mean rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan senam abdominal stretching exercise di SMK pelita alam.
- c. Diketahui mean skala nyeri sesudah dilakukan senam abdominal stretching exercise di SMK pelita alam.

- d. Diketahui perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam abdominal stretching exercise di SMK Pelita Alam.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi sekolah**

- a. Untuk mengatasi remaja yang mengalami nyeri ketika dismenore di SMK Pelita Alam.

##### **2. Bagi puskesmas**

- a. hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi untuk Pendidikan kesehatan atau penyuluhan keperawatan untuk remaja dengan dismenore.

##### **3. Bagi institusi**

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan dan referensi untuk penelitian yang akan dilakukan tentang bagaimana latihan peregangan perut yang berdampak pada nyeri dismenore.

##### **4. Bagi Penelitian Selanjutnya**

- a. Penelitian ini sebagai dasar untuk tindak lanjut penelitian selanjutnyadengan desain experiment

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dismenore**

##### **1. Definisi Dismenore**

Dismenore adalah salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi pada semua wanita yang mengalami menstruasi, tanpa memandang usia atau ras (Juliana et al., 2019). Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas (Ratnawati, 2018).

Menurut kemenkes Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. sampai beberapa wanita yang mengalami nyeri tidak tertahankan saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, dismenore primer merupakan jenis yg paling umum terjadi, biasanya mulai beberapa tahun setelah menstruasi pertama. penyebabnya berkaitan dengan meningkatnya kadar prostaglandin dalam tubuh, yang menyebabkan kontraksi rahim dan menyebabkan nyeri. sementara itu dismenore sekunder disebabkan kondisi medis lain, seperti endometriosis, fibroid, infeksi panggul atau gangguan reproduksi lainnya. jenis ini mungkin memiliki gejala yang lebih parah dan memerlukan penanganan yang lebih intensif. Nyeri yang dialami oleh wanita yg mengidap dismenore dapat bervariasi dari satu siklus menstruasi ke siklus menstruasi berikutnya pada beberapa kasus nyeri tersebut dapat sangat parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan kualitas hidup yang buruk (Husna, 2018). oleh karena itu penanganan yg efektif dan tepat waktu sangat penting untuk mengurangi gejala dismenore.

## 2. **Klasifikasi Dismenore**

Berdasarkan jenisnya dismenore terbagi menjadi 2 jenis :

### a. **Dismenore Primer**

Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa penyebab patologis pada organ reproduksi. Ini biasanya muncul pada waktu 6 hingga 12 bulan setelah menarche, dan durasi nyeri biasanya 8 hingga 72 jam. Penyebab dismenore primer adalah factor endokrin karena adanya prostaglandin. Banyak wanita yang mengalami dismenore memiliki kadar prostaglandin yang meningkat, yang menyebabkan tonus miometrium yang lebih besar dan kontraksi uterus yang berlebihan (Haerani et al., 2020).

### b. **Dismenore Sekunder**

Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang timbul selama menstruasi dikenal sebagai endometriosis sekunder. Biasanya disebabkan oleh gangguan ginekologi seperti endometriosis, kista ovarium, fibroid, radang pelvis, dan adenomyosis. Mayoritas kasus dismenore sekunder terkait dengan usia menarche, dan wanita yang berusia lebih dari tiga puluh tahun lebih cenderung mengalaminya. Tanda-tanda abnormal seperti dyspareunia dan perdarahan (Hartono, 2012)

## 3. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore**

### a. **Indeks Masa Tubuh**

Wanita dengan indeks masa tubuh (IMT) kurang dari berat badan normal dan kelebihan berat badan (overweight) lebih mungkin untuk menderita dismenore dibandingkan dengan IMT normal. Pada wanita dengan IMT kurang dari berat normal menjadi salah satu factor penyebab kurangnya daya tahan tubuh terhadap nyeri sehingga dapat terjadi dismenore (Larasati, 2016)

### b. **Stress**

Stress merupakan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban baik respon fisiologis, psikologis, dan perilaku manusia yang mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stressor). Hal ini menyebabkan siklus menstruasi yang Panjang serta timbulnya dismenore (Setiawati, 2015)

### c. **Aktivitas Fisik**

Kehidupan sehari-hari dianjurkan melakukan aktivitas fisik untuk kepentingan kesehatan. Jika dilakukan dengan benar akan memberikan

manfaat bagi tubuh. Semakin rendah aktifitas fisik maka tingkat dismenore akan berat dan begitupula sebaliknya (Larasati, 2016)

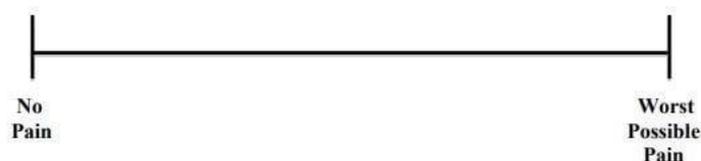
#### 4. Intensitas Nyeri

Intensitas nyeri adalah gambaran keparahan nyeri yang dirasakan oleh seseorang. Pengukuran intensitas nyeri bersifat subjektif dan individual. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif dilakukan dengan menggunakan respon fisiologi tubuh terhadap nyeri yang dirasakan seseorang (Utami & Musyarofah, 2021).

Menurut (Uliyah 2015) ada beberapa alat yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat nyeri yaitu visual analog scale (VAS), numerical rating scale (NRS), dan verbal descriptor scale (VSD).

##### a. Visual Analog Scale (VAS)

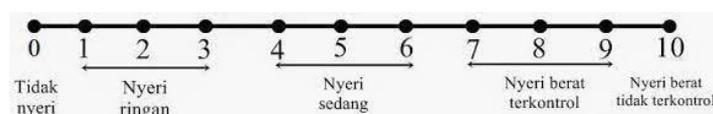
VAS adalah skala nyeri berbentuk garis lurus yang digunakan untuk menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan, diakhiri dengan deskripsi verbal. Skala ini sangat sensitif dalam mengukur tingkat nyeri karena individu dapat menunjukkan titik pada garis yang berkisar dari 0 hingga 10 sesuai dengan tingkat nyeri yang dirasakannya.



Gambar 2. 1

##### b. Numerical Rating Scale

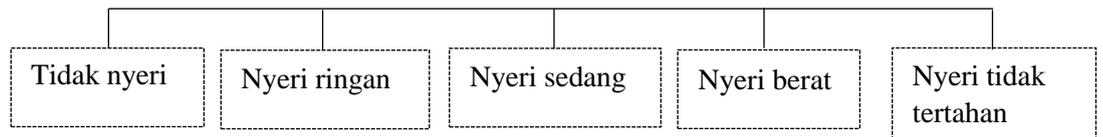
Penilaian nyeri dengan NRS ini lebih sering digunakan sebagai pendamping atau pengganti VSD. Nyeri yang diukur dengan skala 0–10.



Gambar 2. 2

### c. Verbal Descriptor Scale

VDS adalah garis tiga hingga lima kata yang menunjukkan intensitas nyeri dan disusun sepanjang garis dengan ukuran jeda yang sama, dimulai dari tidak nyeri hingga sangat nyeri. VDS diukur dengan menunjukkan skala kepada pasien, kemudian pasien diminta untuk menunjukkan tingkat nyeri mereka.



Gambar 2. 3

## 5. Penyebab Dismenore

Menurut Ratnawati (2018) menyatakan bahwa ada beberapa penyebab dismenore :

- a. Kontraksi otot uterus karena meningkatnya kadar protaglandin.
- b. Hormone prostaglandin yang tinggi dalam edometrium.
- c. Masalah reproduksi seperti infeksi pada daerah panggul, kista ovarium, dan endometriosis.
- d. Pelebaran leher Rahim saat menstruasi.
- e. Perkembangan anatomis Rahim yang tidak sempurna.
- f. Siklus menstruasi yang tidak teratur.

## 6. Tanda dan Gejala Dismenore

Menurut Husnida (2015) menyatakan bahwa gejala dan tanda-tanda dismenore sebagai berikut :

- a. Rasa yang tidak nyaman yang mengganggu aktivitas sehari-hari
- b. Penurunan nafsu makan
- c. Mual dan muntah
- d. Gangguan pola tidur dan ketidakstabilan emosi
- e. Nyeri di panggul atau perut bawah yang menjalar ke punggung
- f. Penurunan konsentrasi saat belajar
- g. Diare atau sembelit
- h. Tubuh terasa lemas dan letih

## **7. Penatalaksanaan Dismenore**

### **a. Farmakologis**

Menurut (Rakhma, 2012), penatalaksanaan dismenore terbagi dua acara yaitu

#### **1. Pemberian Obat Non Steroid Anti-inflammatory Drugs (NSAID)**

Obat NSAID adalah obat golongan ibu profen dan dijual bebas.

Penggunaan obat NSAID efektif dikonsumsi 2-3 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan 1-2 hari setelah menstruasi. Efek samping dari NSAID adalah iritasi lambung, mual muntah, nyeri dan sakit kepala.

#### **2. Pemberian Obat Analgetik**

Analgetik digunakan untuk mengurangi nyeri. Jenis analgetik untuk mengurangi nyeri ringan yaitu aspirin, asetaminofen, paracetamol, dan profiken. Sedangkan untuk nyeri berat yaitu prometazin dan oksikodon. Obat-obatan paten yang beredar dipasaran antara lain novalgine, ponstan, acetaminophen, dan sebagainya.

#### **3. Terapi Hormonal**

Tujuan terapi hormonal ialah menekan ovulasi, bersifat sementara untuk membuktikan bahwa gangguan benar-benar dismenorea primer atau untuk memungkinkan penderita melakukan pekerjaan penting waktu haid tanpa gangguan. Tujuan ini dapat dicapai dengan memberikan salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi.

### **b. Non Farmakologis**

#### **1. Kompres Air Hangat**

Kompres air hangat di bagian perut bawah bisa dapat membantu merilekskan otot-otot dan system syaraf. Respon fisiologis yang ditimbulkan dari Teknik ini adalah vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah kebagian tubuh yang sakit dan mampu menurunkan viskositas yang dapat mengurangi ketegangan otot, dengan respon tersebut dapat meningkatkan relaksasi otot dan menurunkan nyeri (Rakhma, 2012).

#### **2. Posisi Knee Chest**

Posisi knee chest yaitu menelungkupkan badan ditempar yang datar, lutut ditekuk dan didekatkan ke dada. Posisi knee chest dapat meregangkan otot-otot pelvis dan membantu kelancaran peredaran darah

dan meningkatkan relaksasi otot dan menurunkan nyeri.

### **3. Olahraga Yang Cukup Dan Teratur**

Olahraga yang teratur seperti jogging, lari, senam dan meluangkan waktu yang cukup untuk beristirahat atau tidur dapat meningkatkan kadar hormone endorphin yang berperan sebagai natural pain killer.

### **4. Relaksasi Nafas Dalam**

Teknik relaksasi nafas dalam menurunkan nyeri terletak pada fisiologi system syaraf otonom yang merupakan bagian dari system perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Efek Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan 15 menit dapat merelaksasikan tubuh secara umum, memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang. Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan berulang kali akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri (Nurindasari Z. et al., 2020)

### **5. Senam Abdominal Stretching**

Abdominal stretching merupakan latihan fisik peregangan otot perut untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot diharapkan dapat menurunkan dismenore pada remaja (Hidayah & Palila, 2018).

## **8. Konsep Remaja**

### **a. Definisi Remaja**

Remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perkembangan dan pertumbuhan biologis dan psikologis. Hal ini terjadi pada usia 13 sampai 20 tahu. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembang seks primer dan seks sekunder dan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Sirupa et al., 2016).

Pada sisi social remaja sering berurusan dengan perubahan dalam hubungan interpersonal, dinamika keluarga, dan interaksi dengan teman sebaya. Mereka mungkin mengalami tekanan untuk bersosialisasi, menemukan teman sebaya, dan membentuk identitas social mereka. Periode remaja terbagi menjadi periode awal dan periode akhir. Remaja awal (Early

adolescence) biasanya mencakup masa sekolah menengah pertama, berlangsung dari usia 12 hingga 17 tahun. Sedangkan remaja akhir (late adolescence) merupakan fase kematangan yang berkisar antara usia 17 hingga 20 tahun (Nisak, 2018).

Perilaku seksual adalah salah satu bentuk perilaku manusia yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Menurut kemenkes ada 4 faktor yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi pada remaja, yaitu :

### **1. Faktor Sosial ekonomi dan demografi.**

Faktor ini berhubungan dengan kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah dan ketidaktahuan mengenai perkembangan seksual dan proses reproduksi, serta lokasi tempat tinggal yang terpencil

### **2. Faktor budaya dan lingkungan**

Praktik tradisional yang berdampak buruk terhadap kesehatan reproduksi, keyakinan banyak anak banyak rejeki, dan informasi yang membingungkan anak dan remaja mengenai fungsi dan proses reproduksi

### **3. Faktor psikologis**

Keretakan orang tua akan memberikan dampak pada kehidupan remaja, depresi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormonal

### **4. Faktor biologis**

Antara lain cacat sejak lahir, cacat pada saluran reproduksi, dan sebagainya.

## **b. Tahapan Perkembangan Remaja**

Menurut wirenviona (2023) masa remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu :

### **1. Early Adolescence/Remaja Awal**

Pada tahap ini biasanya berumur 11 sampai 13 tahun. Pada masa ini, remaja memiliki sifat egosentris akan melihat suatu hal yang hanya dari perspektif dirinya saja tanpa melihat dan mempertimbangkan pendapat orang lain disekitarnya. Masa remaja awal juga sudah mulai terjadi kematangan seksual, meskipun terdapat perbedaan waktu antara remaja putra dan putri. Remaja

pada tahap ini juga sudah tumbuh rasa ketertarikan pada lawan jenis.

## **2. Middle Adolescence/Remaja Pertengahan**

Remaja pada tahap ini, remaja berusia anantara 14 hingga 17 tahun. Selama periode ini remaja mengalami perubahan fisik yang semakin mendekati kedewasaan. Umumnya remaja mulai mencari identitas diri, merasa tertarik pada lawan jenis, dan sering kali mulai membayangkan tentang seks.

## **3. Late Adolescence/Remaja Akhir**

Pada remaja akhir berapa pada usia 18 sampai 20 tahun. Pada masa ini remaja akan mengalami proses konsolidasi menuju masa dewasa yang ditandai dengan beberapa hal yaitu :

1. Menunjukkan peminatan terhadap intelektual
2. Mempunyai ego yang lebih mudah bergaul dengan orang lain dan ingin mencari pengalaman baru
3. Memiliki identitas seksual yang tidak berubah
4. Mampu menyeimbangkan antara kepentingan pribadi dan orang lain
5. Memiliki batasan-batasan dan mampu membedakan yang baik dan buruk

## **9. Konsep Abdominal Stretching Exercise**

### **a. Definisi Abdominal Stretching Exercise**

Abdominal stretching exercise adalah olahraga meregangkan otot terutama pada bagian perut dilakukan selama sepuluh sampai lima belas menit untuk memaksimalkan ke fleksibel an otot sehingga mampu mengurangi tingkat nyeri dismenore pada remaja. latihan ini sangat di anjurkan karna gerakan yang mudah dan gampang di ikuti oleh remaja putri. menurut (wahyu handayani dan priharyni, 2020) dismenore adalah latihan peregangan dan kelenturan daerah perut untuk menjaga dan memaksimalkan kelenturan otot perut, pinggang, dan paha untuk mengngurangi intensitas nyeri. latihan ini dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat nyeri saat dismenore dan mempengaruhi proses menurunnya kadar prostaglandin.

Dengan melakukan abdominal stretching exercise tubuh juga memproduksi endorphen lebih banyak. Endorphen diproduksi pada otak dan struktur saraf

tulang belakang. Ini berfungsi sebagai terapi. menenangkan secara alami dan bahkan dapat meningkatkan rasa nyaman. Meningkatnya kadar endorfin dapat menurunkan rasa nyeri yang muncul selama kontraksi uterus. Produksi endorfin meningkat seiring dengan peningkatan aktivitas ini, sehingga dapat mengatasi rasa nyeri, terutama nyeri dismenore, dengan lebih baik (Wulandari et al., 2018).

## **b. Manfaat Abdominal Stretching Exercise**

Menurut (putrani 2019) manfaat abdominal stretching exercise diantaranya:

1. Mengurangi resiko cedera punggung
2. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh
3. Mengurangi resiko kram otot
4. Mengurangi rasa nyeri dan ketegangan otot
5. Meningkatkan relaksasi pada fisik
6. Melancarkan sirkulasi darah
7. Mengurangi tingkat nyeri dismenore pada wanita

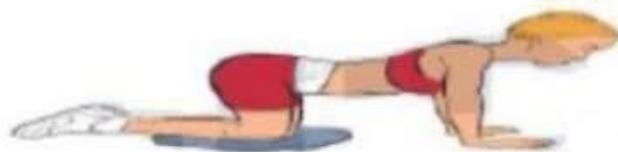
## **c. Teknik Abdominal Stretching Exercise**

Menurut nisak (2018) prosedur untuk melakukan tindakan abdominal stretching exercise yaitu :

### **1. Cat Stretch**

Pertama dilakukan dengan posisi tangan dan lutut menyentuh lantai.

1. Menegakkan dagu dan melihat ke lantai sambil melengkungkan punggung dan menggerakkan perut ke arah lantai dalam posisi yang nyaman. Tahan selama 10 detik kemudian rileks.



*Gambar 2. 4*

2. Punggung gerakkan ke atas dan tundukan kepala ke arah lantai.

Hitung dan tahan posisi tersebut selama 10 detik lalu rileks.



*Gambar 2. 5*

3. Duduk diatas tumit, rentangan tangan ke depan hitung dan tahan posisi tersebut selama 20 detik dan rileks.

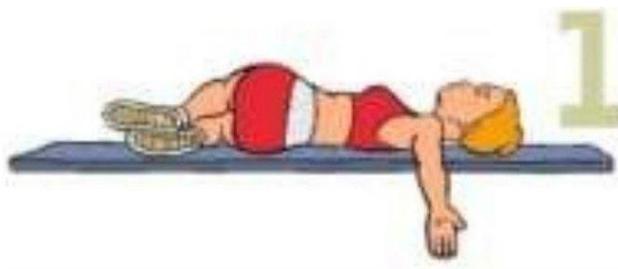


*Gambar 2. 6*

## **2. Lower Trunk Rotation**

Gerakan ini dilakukan sambil baring terlentang dengan kedua lengan terentang ke arah luar dan lutut kaki berada pada lantai.

1. Tekuk lutut ke arah sebelah kiri lalu gerakan badan miring ke arah kanan sampai menyentuh lantai. Hitung dan tahan posisi tersebut selama 20 detik.



*Gambar 2. 7*

2. Tekuk lutut ke arah sebelah kanan lalu gerakan badan miring ke arah kiri sampai menyentuh lantai. Hitung dan tahan posisi

tersebut selama 20 detik.



*Gambar 2. 8*

### 3. **Buttock/Hip Stretch**

Dilakukan dengan posisi terlentang dan posisi kaki ditekuk :

1. Posisi kaki kanan ditekuk, taruh kaki kiri diatas lutut kanan.
2. Pegang bagian paha dalam dan Tarik ke arah dada tahan posisi tersebut 20 detik dan kembali ke posisi semula.



*Gambar 2. 9*

### 4. **Curl Up**

Dilakukan dengan posisi berbaring ditempat yang rata sambil menekuk kedua lutut dan letakan kaki dilantai lalu letakan tangan dibawah kepala.

1. Lengkungan punggung ke arah lantai kemudian dorong ke atas, tahan dan tahan posisi tersebut sampai 20 detik.



*Gambar 2. 10*

2. Posisi telentang sambil mengencangkan otot-otot perut dan bokong.
3. Angkat bahu 20 derajat ke arah lutut tahan hingga 20 detik.



*Gambar 2. 11*

## **5. Lower Abdominal Strengthening**

Dilakukan dengan posisi berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan merentangkan tangan ke luar.

1. Bola diletakan dibawah lutut. Punggung diratakan ke lantai sambil mengencangkan otot perut dan bokong.



*Gambar 2. 12*

2. Lutut ditarik ke arah dada lalu bola ditahan diantara tumit dan bokong kemudian kencangkan otot bokong dan punggung harus sejajar.



*Gambar 2. 13*

### **1. The Bridge Position**

Dilakukan dengan posisi telentang dengan lutut ditekuk kaki menginjak ke lantai dan tangan di rentangkan ke luar.

3. Posisi telentang, tekuk kedua lutut sambil kuatkan otot perut dan bokong.
4. Angkat pinggul dan dada sejajar lurus dari lutut dan dada. Hitung dan tahan posisi tersebut 20 detik lalu kembali ke posisi semula.



*Gambar 2. 14*

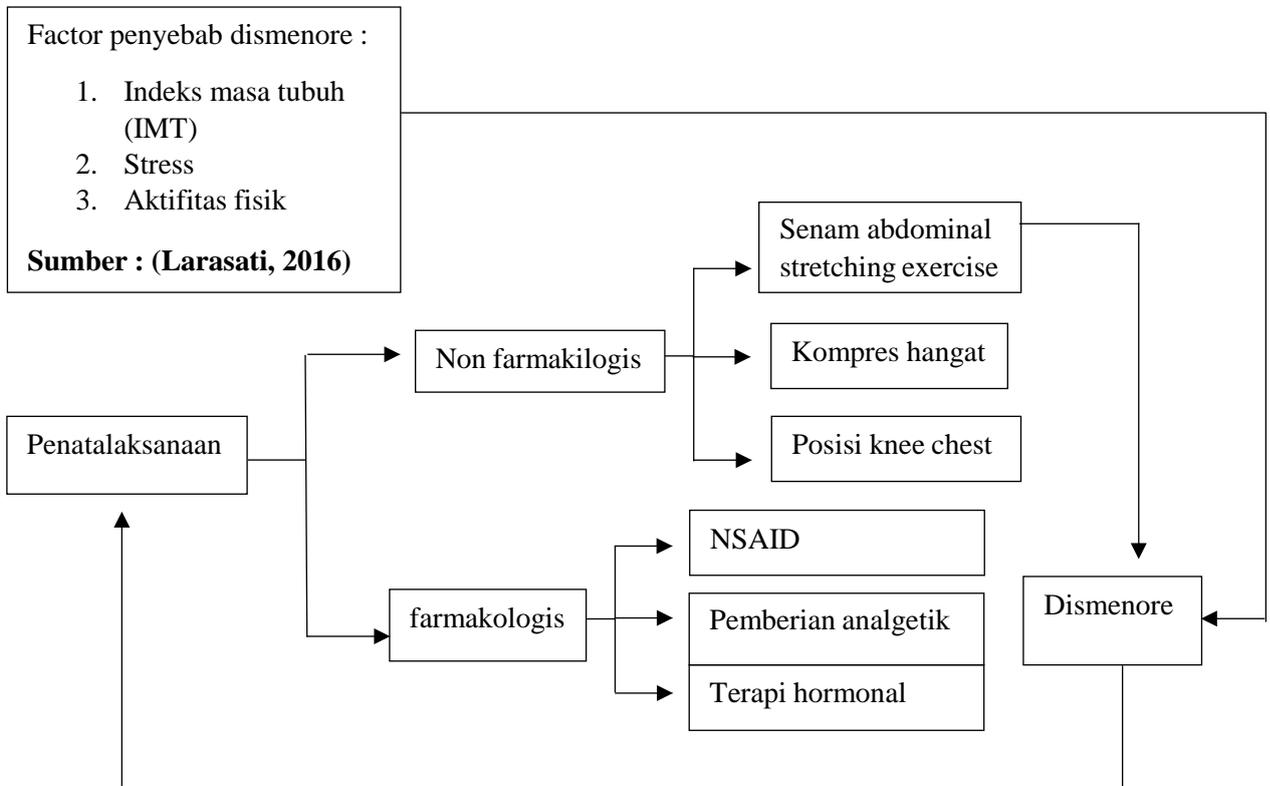
## 5. Jurnal Terkait

No	Peneliti	Judul	Hasil
1.	Ningsih, 2018	Pengaruh senam abdominal stretching terhadap efektifitas penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri	Sebelum dilakukan senam abdominal stretching exercise yang mengalami nyeri haid ringan dengan jumlah dari 5 dari 30 responden (17%) yang nyeri haid sedang 17 dari 30 responden (56%) yang nyeri haid berat 8 dari 30 responden (27%), dan setelah dilakukan senam abdominal stretching yang tidak nyeri dengan jumlah 6 dari 30 responden (20%) yang nyeri haid ringan 19 dari 30 responden (63%) yang nyeri sedang 5 dari 30 responden (17%) yang nyeri haid berat 0 (0%).
2.	(Utami and Musyarofah 2021)	Kombinasi abdominal stretching exercise dengan muratal al quraan lebih efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja dibandingkan kombinasi William's flexion exercise dengan muratal al quran	Hasil Analisa didapatkan p william's flexion exercise adalah 0,000 untuk p. abdominal stretching exercise didapatkan 0,000 dengan nilai $p \leq 0,05$ yang berarti ada pengaruh terapi william's flexion exercise dan abdominal stretching exercise terhadap nyeri haid. Dapat dilihat penurunan nyeri haid dari pre test dan post test mean pre test William's flexion exercise didapatkan 6,15 untuk mean post test 4,6 dan mean pre test abdominal exercise 3,15 dan mean post test 1,7. Dapat dilihat dari mean $\Delta$ william's flexion exercise 1,55 dan mean abdominal stretching exercise 1,85 dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih efektif abdominal stretching exercise dibanding william's flexion exercise.

3.	(Salim and Dkk. 2022)	Pemdampingan dan pelatihan senam kombinasi abdominal stretching exercise pada remaja putri yang mengalami dismenore (mentoring and training combination of abdominal stretching exercises for adolescent girls with dysmenorrhea)	Seleksi duta dismenore dilakukan pada 220 siswa kelas 10 dan 11, dengan 10 siswa terpilih sebagai duta. Mereka dilatih dalam senam kombinasi dismenore selama 3 pertemuan dalam 3 bulan. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa semua peserta dapat melakukan Gerakan dengan lancer. Tingkat pengetahuan tentang dismenore meningkat setelah pelatihan, dengan 56% siswi memiliki pengetahuan baik dan 44% cukup baik. Selain itu, terjadi penurunan tingkat nyeri, dengan tidak ada siswi yang mengalami nyeri berat setelah latihan. Abdominal stretching exercise terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid dengan meningkatkan oksigenasi dan mengurangi kram otot. Ini disebabkan oleh peningkatan kadar endorfin yang dihasilkan otak selama latihan, bertindak sebagai analgetik untuk mengurangi rasa sakit.
4.	(Partiwi, Saleha, and Mustary 2021)	Efektifitas senam dismenore dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid pada remaja dismenore primer	Pada kelompok intervensi senam dismenore terdapat 7 (58.30%) subjek mengalami intensitas nyeri ringan dan 5 (41.70%) mengalami intensitas nyeri sedang. Pada kelompok abdominal stretching exercise terdapat 8 (66.70%) mengalami intensitas nyeri ringan dan 4 (33.30%) mengalami intensitas nyeri sedang. Sementara pada kelompok control terdapat 8 (66.70%) mengalami intensitas nyeri sedang dan 4 (33.30%) mengalami nyeri berat.

5.	(Silviani, Rosnita, and Keraman 2020)	Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore	Studi ini melibatkan 19 responden dengan karakteristik usia 19-20 tahun siklus menstruasi teratur dan tidak memiliki penyakit kronis atau kelainan system reproduksi. Sebelum abdominal stretching exercise, sebagian besar mengalami nyeri berat namun setelah latihan, mayoritas mengalami nyeri sedang. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon signeted rank menunjukkan adanya pengaruh signifikan dan abdominal stretching exercise terhadap tingkat dismenore pada masiswi dengan penurunan rata-rata skala nyeri dari 8,05 menjadi 5,47. Ini menunjutkan bahwa latihan abdominal stretching exercise efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pada dismenore.
----	---------------------------------------	---	--

## 6. Kerangka Teori



Skema 2. 1

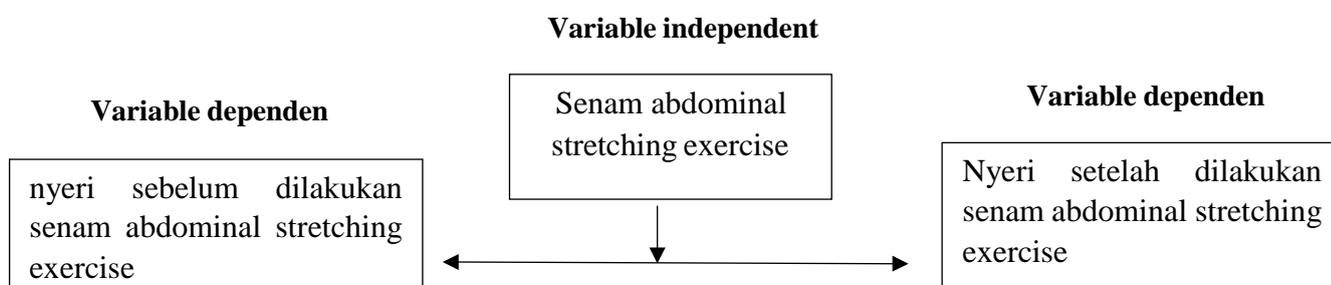
Sumber : Modifikasi dari (Larasati, 2016),(Setiawati, 2015),(Rakhma, 2012)

## BAB III

### KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL

#### A. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variable yang satu dengan variable yang lain dari masalah yang ingin di teliti (Notoadmodjo, 2012) Kerangka konsep ini melihat pengaruh senam abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore di SMK Pelita Alam. Variable independen pada kerangka konsep ini adalah abdominal stretching exercise dan variable dependen adalah dismenore.



Skema 3. 1 Kerangka Konsep

Keterangan :

- : variable yang diteliti
- : pengaruh atau hubungan

#### B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah konstruk penelitian yang menunjukkan hubungan antara dua variable atau lebih. Ini adalah suatu kesimpulan sementara yang belum final, jawaban sementara atau dugaan sementara yang merupakan konstruk penelitian terhadap masalah penelitian yang menyatakan hubungan antara kedua variable atau lebih (Ismael Nurdin & Sri Hartati, 2019).

Pada Penelitian dengan judul Pengaruh senam abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam pada tahun 2024 maka hipotesis penelitian ini adalah :

ada pengaruh senam abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan petunjuk tentang bagaimana suatu variable diukur dengan membaca definisi operasional dalam suatu penelitian, peneliti akan mengetahui pengukuran suatu variable, sehingga peneliti dapat mengetahui baik buruknya pengukuran tersebut (Siyoto, 2015)

**Table 3.1 definisi operasional**

No	Variable	Definisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1.	<b>Independent :</b> Abdominal stretching exercise	Gerakan olahraga senam yang dilakukan 10 menit untuk meregangkan otot perut, punggung, dan panggul untuk mengatasi rasa nyeri akibat menstruasi, yang dilakukan seminggu 3 kali dengan durasi waktu 10 menit.	Mengukur tingkat nyeri sebelum dilakukan abdominal stretching exercise.	Standar operasional prosedur.		
2.	<b>Dependen :</b> Nyeri	Rasa nyeri yang dirasakan responden sebelum dilakukan senam	Mengisi lembar observasi skala nyeri (NRS) sebelum dan sesudah	Menggunakan skala nyeri NRS	Skor 1 = 0 tidak nyeri Skor 2 =nyeri ringan	Rasio.

---

abdominal stretching exercise dengan mengukur skala nyeri. dengan rentang skor 0-10	dilakukan abdominal stretching exercise.	Skor 3 = nyeri sedang Skor 4 = 10 nyeri berat
0 tidak nyeri		
1-3 nyeri ringan		
4-6 nyeri sedang		
7-9 nyeri terkontrol		
10 nyeri tidak terkontrol.		

---



## **2. Sampel**

Teknik pengambilan sampel ini menggunakan accidental sampling.

Accidental sampling adalah Teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel.

## **C. Kriteria Inklusi dan Ekslusi**

### **1. Inklusi**

- a. Semua siswi SMK Pelita Alam Bekasi
- b. Siswa yang berjenis kelamin perempuan di SMK Pelita Alam Bekasi

### **2. Ekslusi**

- a. Siswa SMK Pelita alam yang berhalangan hadir

## **D. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMK Pelita Alam kota Bekasi.

## **E. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan april sampai dengan agustus 2024 di SMK PelitaAlam Kota Bekasi.

## **F. Etika Penelitian**

### **1. Informed Consent**

Informed consent diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan responden. Tujuan pemberian informed consent adalah agar responden memahami maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui efeknya. Responden harus menandatangani lembar persetujuan jika bersedia.

### **2. Anominity (Tanpa Nama)**

Menjaga kerahasiaan responden penelitian dengan menggunakan inisial pada lembar pengumpulan data dan memberikan nomer atau code pada lembar tersebut.

### **3. Confidentiality**

Peneliti menjamin kerahasiaan hasil penelitian, termasuk semua informasi dan masalah lainnya yang terkait. Semua data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiannya, dan hanya data tertentu yang akan dilaporkan dalam hasil penelitian.

### **4. Justice**

Dalam penelitian ini, justice diterapkan dengan melibatkan semua responden yang memenuhi kriteria inklusi untuk intervensi abdominal stretching exercise, sehingga setiap responden memiliki peluang yang sama untuk berpartisipasi. Semua responden menerima perlakuan yang sama, yaitu melakukan abdominal stretching exercise selama 10 menit selama 3 hari berturut-turut, dimulai pada hari pertama menstruasi. Skala dismenore diukur sebelum dan sesudah intervensi.

### **5. Beneficence dan Non-Maleficence**

Penelitian ini secara jelas mengidentifikasi manfaat dan resiko yang mungkin terjadi. Penelitian dilakukan dengan memastikan bahwa manfaat yang diperoleh lebih besar dari pada resiko atau dampak negative yang mungkin muncul. Peneliti mengikuti prosedur penelitian untuk mendapatkan hasil yang bermanfaat secara maksimal bagi para responden. Jika seorang responden mengalami peningkatan nyeri yang signifikan atau dampak negative lainnya selama intervensi, peneliti akan menunda intervensi sementara untuk memungkinkan responden lebih santai. Jika responden sudah siap melanjutkan penelitian akan diteruskan namun jika tidak, penelitian pada responden tersebut akan dihentikan.

## **G. Alat Pengumpulan Data**

### **1. Senam Abdominal Stretching Exercise**

Pengumpulan data yang digunakan intervensi dilakukan selama 10 menit dengan menggunakan lembar standar operasional prosedur.

### **2. Cheklis Skala Nyeri**

Pengumpulan data yang digunakan dengan Skala nyeri adalah nyeri yang dirasakan responden diukur menggunakan lembar observasi skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam abdominal stretching exercise. Teknik pengukuran skala nyeri dalam penelitian ini menggunakan numeric rating scale (NRS) dengan tingkat skala nyeri 0 sampai 10.

## **H. Prosedur Pengumpulan Data**

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam penelitian (Notoatmodjo, 2012). Adapun proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.** Penelitian mengurus perizinan surat pengantar penelitian TU Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- 2.** Peneliti mengantarkan surat permohonan izin penelitian ke kepala sekolah SMK Pelita Alam.
- 3.** Setelah mendapatkan izin dari bidang kesiswaan dan kepala sekolah SMK Pelita Alam Bekasi, peneliti membuat lembar observasi skala nyeri.
- 4.** Setelah membuat lembar observasi skala nyeri, peneliti langsung ke kelas-kelas dan menyatakan di setiap kelas ada yang lagi haid dan mengalami dismenore atau tidak. Jika ada yang lagi haid dan mengalami dismenore maka siswa tersebut diminta untuk mengisi lembar observasi skala nyeri.
- 5.** Setelah semua siswi mengisi lembar observasi, selanjutnya peneliti mengajarkan Teknik abdominal stretching exercise selama 10 menit.
- 6.** Setelah teknik abdominal stretching exercise dilakukan oleh responden

maka intensitas nyeri haid diukur kembali dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri.

7. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden karena telah berpartisipasi dalam penelitian.

## **I. Pengolahan data**

### **1. Editing**

Setelah pengumpulan data, peneliti memeriksa kembali hasil dari skala nyeriresponden dan lembar observasi skala nyeri yang sudah terisi.

### **2. Coding**

Peneliti memberikan kode pada setiap jawaban responden berdasarkan lembarskala nyeri untuk memudahkan proses.

### **3. Entry**

Peneliti memasukan data responden ke dalam tabel dengan bantuan Microsoftexcel sehingga data dapat dianalisis dengan bantuan program spss.

### **4. Cleaning**

Peneliti melakukan legiatan memberikan data dengan melakukan pengecekankembali data yang sudah di masukan apakah ada kesalahan atau tidak.

## **J. Analisa Data**

### **1. Analisis Univariat**

Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan setiap variabel yang diteliti. Pada penelitian ini menggunakan rumus.

$$P = \frac{t}{n}$$

### **2. Analisis Bivariat**

Uji Analisa yang digunakan pada penelitian ini adalah uji T dependent (paired t test) melihat perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam abdominal stretching exercise.

(Rumus : *Uji t Dependen*)

$$t = \frac{d}{SD_d/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

d : selisih pengukuran sebelum dan pengukuran sesudah

SD\_d : standar deviasi dari nilai d (selisih pengukuran sebelum dan pengukuran sesudah)

n : banyaknya sampel

Df : n-1

## BAB V HASIL PENELITIAN

Pada bab ini menguraikan hasil penelitian pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam meliputi distribusi frekuensi responden, skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan abdominal stretching exercise dimana hasil penelitian tersebut akan ditampilkan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat.

### A. Analisa Univariat

Analisis univariat menjelaskan deskriptif variable yang diteliti terdiri dari distribusi frekuensi responden pada pengumpulan data yang diteliti. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel, karakteristik demografi responden dalam penelitian ini terdiri dari usia dan kelas pada SMK Pelita Alam Bekasi.

Table 5.1

*Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dan kelas pada remaja putri di SMK Pelita Alam*

Variabel	Kategori	N = 35	Persentase (%)
Kelas	10	19	54,3
	11	10	28,6
	12	6	17,1
Umur	16 Tahun	19	54,3
	17 Tahun	9	25,7
	18 Tahun	6	17,1
	19 Tahun	1	2,9

Dari table 5.1 analisa univariat bahwa berjumlah 35 responden didapatkan kelas terbanyak yang menderita nyeri haid itu kelas 10 dengan jumlah 19 orang atau 54,3%, dan umur terbanyak yang menderita nyeri haid pada remaja putri yaitu umur 16 tahun yaitu sebanyak 19 orang atau 54,3%.

### B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat menjelaskan pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan skala nyeri pada responden yang mengalami dismenore. Hasil analisis

bivariat ini mengidentifikasi perbedaan rata-rata penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan abdominal stretching exercise dengan menggunakan T-Dependen.

Table 5.2

*Distribusi nyeri sebelum dilakukan abdominal stretching exercise dan sesudah dilakukan abdominal stretching exercise di SMK Pelita Alam Bekasi*

Nyeri sebelum dilakukan abdominal stretching exercise	Nyeri ringan	7	20.0%
	Nyeri sedang	10	28.6%
	Nyeri berat	18	51.4%
Nyeri setelah dilakukan abdominal stretching exercise	Tidak nyeri	9	25.7%
	Nyeri ringan	11	31.4%
	Nyeri sedang	15	42.9%

Dari table 5.2 nyeri ringan sebelum dilakukan abdominal stretching exercise ada 7 (20%) nyeri berat ada 18 (51.45) dan nyeri berat ada 9 (25.7%) dan setelah dilakukan abdominal stretching exercise yang tidak nyeri ada 9 (25.7%) nyeri ringan ada 11 (31.4%) dan nyeri sedang ada 15 (42.9%)

Tabel 5.3

*Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam Bekasi pada tahun 2024*

Variabel	Mean	St.d	P.Value	N
nyeri dismenore sebelum dilakukan abdominal stretching exercise	6.94	2.388	0.000	35
nyeri dismenore setelah dilakukan abdominal stretching exercise	3.43	2.429		

Dari tabel 5.3 terdapat 35 responden dilihat mean sebelum dilakukan senam adalah 6.94 dengan standar deviasi 2.388 dan standar eror 0.404 dan setelah dilakukan senam nilai mean 3.43 dengan standar deviasi 2.429 dan standar eror 0.411. hasil uji statistic didapatkan nilai p value 0.000 ( $p < 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam

## **BAB VI PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan membahas hasil penelitian tentang “pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam Bekasi pada tahun 2024”. Pada bab ini juga akan memaparkan keterbatasan penelitian pada saat penelitian.

### **A. Analisa Univariat**

#### **1. Kelas**

Pada penelitian ini di peroleh dari kelas 10, 11 dan 12 di SMK Pelita Alam Bekasi, responden terbanyak yaitu kelas 10 dengan jumlah 19 responden atau (54,3%).

#### **2. Umur**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMK Pelita Alam Bekasi dengan jumlah responden 35 orang. Usia terendah responden yaitu 16 tahun ada 19 orang atau (54,3%) dan yang tertinggi 19 tahun ada 1 orang atau (2,9%). Dapat dibuktikan bahwa semua responden telah memasuki Batasan usia remaja yang normal untuk mengalami menstruasi. Menurut sukarni & wahyuni 2017 yang menyatakan bahwa usia menarche yang paling muda adalah 8 tahun dan yang tertua adalah 18 tahun.

Menurut hasil penelitian (Suwarnisih et al., 2017) tentang hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMP N 17 SURAKARTA terdapat 94 responden, sebagian besar mengalami dismenore, sebanyak 87 orang yang terdiri dari 44 pada usia menarche ideal dan 43 pada usia menarche cepat. Penelitian ini menggunakan pearson chi-square terlihat p p value  $0,288 > 0,5$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima yang berarti tidak hubungan yang signifikan anatara usia menarche dengan dismenore. Hal ini sejalan dengan teori menurut Winkjosastro usia menarche yang terlalu dini ( $< 12$  tahun) ketika organ-organ reproduksi belum berkembang sepenuhnya dan masih terjadi penyempitan pada leher Rahim, dapat menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Hal ini disebabkan krna belum optimalnya fungsi organ reproduksi wanita.

Namun hal ini berbeda dengan hasil penelitian (Sari et al., 2023) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri dengan menggunakan metode survey analitik melalui pendekatan cross sectional. Didapatkan 82 responden didapatkan responden dengan usia menarche dini sebanyak 28 orang atau (54,1%) dan yang normal sebanyak 54 orang (54,9%).

Berdasarkan uji chi-square diperoleh p value =  $0,0021 < 0,05$  hal ini menunjukkan ada hubungan bermakna antara usia menstruasi dengan kejadian dismenore.

Hasil penelitian Gita 2018 tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja di SMA N 4 kota Bengkulu tahun 2018 terdapat 52 responden, 31 orang atau (59,6%) usia  $< 11$  tahun  $> 14$  tahun mengalami dismenore dan 21 orang atau (40,4%) usia 11-14 tahun yang mengalami dismenore. Penelitian ini menggunakan metode chi square dengan hasil  $p=0,000$  lebih kecil dari nilai alpha 0,000 berarti ada hubungan usia menarche terhadap kejadian dismenore pada remaja di SMA N 4 kota Bengkulu.

Hasil ini sejalan dengan teori yang di kemukakan bare & Smeltzer yang menyatakan bahwa wanita usia tua mengalami gangguan menstruasi lebih awal dibandingkan wanita muda. Dismenore jarang terjadi pada wanita yang usia tua karena leher Rahim menjadi lebih terbuka atau alat reproduksi sudah mencapai kematangan.

#### **B. Analisa Bivariat**

Hasil penelitian analisa bivariat memperlihatkan adanya pengaruh abdominal stretching exercise pada nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan abdominal stretching exercise pada remaja. sebelum dilakukan abdominal stretching exercise nilai rata-rata 6.94 dengan standar deviasi 2.388 dan standar eror 0.404, dan setelah dilakukan abdominal stretching exercise nilai rata-rata 3.43 dengan standar deviasi 2.429 dan standar eror 0.411. maka hasil uji statistic didapatkan ada pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam Bekasi pada tahun 2024.

Menurut Ariesta (2017) meyakini bahwa Pendidikan kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja dengan usia subur, karena membantu mereka memahami cara mengatasi masalah yang terjadi pada organ reproduksi mereka. Dengan hasil penelitian menunjukkan p value  $0,000 < 0,05$  artinya ada pengaruh Pendidikan kesehatan tentang dismenore pada remaja Informasi yang di peroleh adalah upaya untuk meningkatkan kesehatan secara optimal dalam hal kesehatan reproduksi. Hasilnya dapat berdampak buruk pada remaja putri.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Dwi Susanti et al., 2018) yang mengemukakan bahwa remaja perempuan dengan dismenore akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas belajar dengan nyeri yang dirasakan di perut bagian bawah tengah

atau kadang hingga ke pinggul, paha dan punggung. Dengan hasil penelitian 17 (56,7%) responden yang mengalami nyeri haid berat didapatkan keseluruhan 17 (56,7%) responden mengalami aktivitas belajar cukup. Penelitian ini menggunakan uji sperman rank didapatkan p value  $0.000 < 0.050$  maka artinya ada hubungan nyeri haid terhadap aktivitas belajar pada remaja. Intensitas nyeri yang dirasakan remaja putri kadang naik turun dan berulang hingga sampai menyebabkan tidak nafsu makan, mual, lemas dan tidak bisa beraktivitas.

Berdasarkan hasil penelitian (Dea Rosalia et al., 2022) hasil analisis data ada 70 responden, sebelum dilakukan abdominal stretching exercise sebagian besar mengalami nyeri skala ringan sebanyak 50 orang (71,4%) setelah di lakukan abdominal stretching exercise setengahnya mengalami penurunan nyeri menjadi tidak nyeri sebanyak 35 orang (50%). Berdasarkan uji statistik Wilcoxon didapatkan p value = 0,000 maka H1 diterima dan H0 ditolak, yang artinya terdapat pengaruh abdominal stretching exercise terhadap dismenore pada remaja putri.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh (Nidya Carissa Wahyuni et al., 2022) “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasisiwi FK UMI Angkatan 2018” metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre experiment dengan one group pretest-posttest design. Dengan responden berjumlah 30 orang Uji statistic yang digunakan yaitu uji Wilcoxon. Hasil penelitian sebagai responden sebelum dilakukan (post test) yang mengalami nyeri sedang 16 responden (53,3%) setelah dilakukan (pre test) yang mengalami nyeri ringan 14 responden (46,7%). Terdapat pengaruh yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan abdominal stretching exercise dengan p p value 0.001 terdapat pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Menurut teori gate control yang di kemukakan oleh Melzack dan Wall bahwa impuls nyeri diatur oleh mekanisme pertahanan di sepanjang system saraf pusat. Menurut Teori ini, implus nyeri dihantarkan saat pertahanan terbuka dan dapat dihambat saat pertahanan ditutp. Salah satu bagian penting pengobatan nyeri adalah mencoba menutup mekanisme pertahanan ini.

Selain itu, melakukan yoga secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah, termasuk vasokontriksi pada organ reproduksi, sehingga mengurangi disimenoore. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sutrisni & Arfiani, 2020) menyatakan bahwa rata-rata nyeri haid responden sebelum intervensi yoga adalah 4,69% dan turun menjadi 2,50%.

Akibatnya latihan peregangan perut adalah salah satu bentuk latihan yang efektif untuk mengatasi dismenore. Menurut Arifiani (2016) latihan peregangan perut adalah jenis latihan peregangan yang memiliki potensi untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas otot, mengurangi kram dan ketegangan otot dan memperlancar sirkulasi darah.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Fauziah (2015) yang menunjukkan bahwa rata-rata nyeri haid yang dialami responden sebelum intervensi abdominal stretching exercise selama 10-15 menit adalah 2,79, sedangkan setelah intervensi rata-ratanya turun menjadi 1,21.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berasumsi bahwa usia berpengaruh terhadap kejadian dismenore. Hal ini karena semakin bertambahnya usia, kematangan fungsi organ reproduksi semakin meningkat. Kurangnya informasi yang didapatkan berperan penting dalam perilaku penanganan dismenore. Ketidakmampuan remaja dalam menangani dismenore akan menimbulkan dampak negative pada organ reproduksinya. Oleh karena itu, abdominal stretching exercise merupakan tindakan efektif untuk mengatasi dismenore. Latihan ini dapat mengurangi nyeri dismenore karena saat melakukan abdominal stretching exercise, terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah yang meningkatkan sirkulasi darah diorgan reproduksi yang mengalami spasme dan iskemik, sehingga nyeri dapat berkurang.

### **C. Keterbatasan penelitian**

Sampel dalam penelitian ini masih kurang, sehingga kurang menjeneralisasikan dari hasil. Semakin banyak sampel semakin depresentatif hasilnya.

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas tentang pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam Bekasi pada tahun 2024, dapat disimpulkan :

1. Skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Pelita Alam Bekasi sebelum dilakukan intervensi abdominal stretching exercise didapatkan 6.94 dengan standar deviasi 2,388.
2. Skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Pelita Alam Bekasi setelah dilakukan intervensi abdominal stretching exercise mengalami penurunan dengan nilai 3.43 dengan standar deviasi 2,429.
3. Terdapat pengaruh bermakna setelah dilakukan abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam Bekasi pada tahun 2024 dengan nilai  $p = 0.000$

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi sekolah**

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja putri di SMK Pelita Alam dan dapat menerapkan abdominal stretching exercise saat sedang mengalami dismenore, dan disarankan kepada pihak sekolah untuk mengembangkan ekstrakurikuler tentang abdominal stretching exercise.

##### **2. Bagi institusi Pendidikan**

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi asupan intervensi tentang bagaimana cara mengatasi dismenore pada remaja.

**3. Bagi puskesmas**

Diharapkan memreka dapat menerapkan dan mengajarkan Teknik peregangan perut untuk memberikan perawatan kepada remajua yang mengalami dismenore.

**4. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang abdominal stretching exercise pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariesta, R. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche di sdn 01 papahan. 2(1).
- Dwi Susanti, R., Utami, N. W., & Lastri. (2018). HUBUNGAN NYERI HAID (DYSMENORRHEA) DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI MTs MUHAMMADIYAH 2 MALANG. *Nursing News*, 3(1), 144–152.
- Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di smk al furqon bantarkawung kabupaten brebes. 66-69.
- Made, and Sri Dewi. 2013. “Pengaruh Dismenorea Pada Remaja,” 323–29.
- Mansoben, Novita, Maylar Gurning, and Irtan H Sikowai. 2021. “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)* 3 (3): 201–9. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.201>.
- Marisa, Dewi Erna, Kasmad, and Endah Sari Purbaningsih. 2022. “Emosi Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Di Wilayah Desa Rajawetan Kecamatan Pancalang Kabupaten Kuningan.” *Cerdika* 7 (2): 638–42.
- Nidya Carissa Wahyuni, Imran Safei, Rezky Pratiwi L Basri, Fadli Ananda, Arina Fathiyah Arifin, Ana Meliyana, and Yusuf Kidingallo. 2022. “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasisiwi FK UMI Angkatan 2018.” *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 2 (5): 369–76. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i5.11>.
- Ningsih, Dewi Andariya, and . Eliyawati. 2018. “Pengaruh Senam Abdominal Stretching Terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri Di MA Al-Amiriyyah Blokagung Tahun 2018.” *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)* 1 (2): 87. <https://doi.org/10.25139/htc.v1i2.1337>.
- Partiwi, Nur, Saleha Saleha, and Musliha Mustary. 2021. “Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer.” *Jurnal Berita Kesehatan* 14 (1).

<https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>.

- Salim, R., and Dkk. 2022. “Sosialisasi Pangan Sehat Bagi Remaja Di Smp Yos Sudarso , Padang ( the Healthy Food Socialization for Adolescents in Smp Yos Sudarso , Padang ).” *Jurnal Abdikemas* 4 (2): 101–7. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v4i2>.
- Sarlis, Nelfi, and Ifni Wilda. 2020. “Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea.” *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 5 (3): 645–51.
- Silviani, Yulita Elvira, Tita Rosnita, and Buyung Keraman. 2020. “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorrhea.” *Jurnal SMART Kebidanan*
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.
- Sutrisni, S., & Arfiani, A. (2020). Perbedaan Efektifitas Pemberian Yoga dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2019. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 4(2), 72–85. <https://doi.org/10.29407/judika.v4i2.14864>
- Suwarnisih, Agustin, K., & Cahyaningtyas, A. Y. (2017). Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 17 Surakarta. *Maternal*, 2(1), 46–54.

7 (1): 58. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.264>.

Syaiful, Yuanita, and Siti Varyal Naftalin. 2019. "Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Iismenorea Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 7 (1): 269–76.

Utami, Leoni Sri, and Siti Musyarofah. 2021. "Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal." *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19* 11 No 1 (Januari): 1–8.

Ratnawat Ana, 2018, *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*, Yogyakarta

Wirenviona Rima, 2023, *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, Surabaya

Swarjana Ketut, 2015, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta

[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/545/dismenore-nyeri-haid](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid)

WHO. (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

## Lampiran 1

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN(INFORMED CONSENT)

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya :

Nama :

Usia :

Saya bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang bernama Salsabila Rhamadani yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam kelas 10 dan 11. Saya memahami penjelasan yang sudah diberikan oleh saudara peneliti sehingga keputusan yang saya ambil bebas dari unsur paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, Mei 2024

(.....)

## Lampiran 2

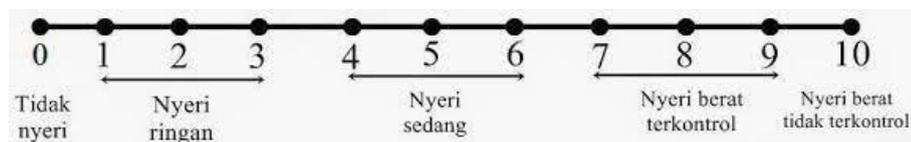
### LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI

Untuk mengukur nyeri haid, yang digunakan adalah skala numerik. Berilah tanda (□) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid.

Nama :

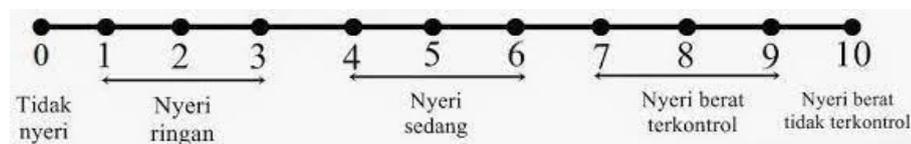
Usia :

#### 1. Pre – test (sebelum dilakukanya tindakan)



- 0 : tidak nyeri :
- 1 – 3 : nyeri ringan :
- 4 – 6 : nyeri sedang :
- 7 – 9 : nyeri terkontrol :
- 10 : nyeri tidak terkontrol :

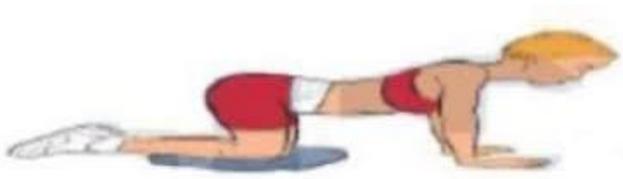
#### 2. Post – test (setelah dilakukan tindakan )



- 0 : tidak nyeri :
- 1 – 3 : nyeri ringan :
- 4 – 6 : nyeri sedang :
- 7 – 9 : nyeri terkontrol :
- 10 : nyeri tidak terkontrol :

### Lampiran 3

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE

Pengertian	Latihan peregangan untuk meningkatkan ke fleksibilitas atau kelenturan perut dan punggung untuk mengurangi nyeri dismenore.
Waktu	10 menit
Manfaat senam abdominal stretching exercise	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengurangi resiko cedera punggung</li><li>2. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh</li><li>3. Mengurangi resiko kram otot</li><li>4. Mengurangi rasa nyeri dan ketegangan otot</li><li>5. Meningkatkan relaksasi pada fisik</li><li>6. Melancarkan sirkulasi darah</li><li>7. Mengurangi tingkat nyeri dismenore pada wanita</li></ol>
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"><li>1. bola</li></ol>
Persiapan diri	<ol style="list-style-type: none"><li>1. mengucapkan salam</li><li>2. menjelaskan prosedur tindakan dan manfaat senam abdominal stretching exercise</li><li>3. kontrak waktu</li></ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cat Streth<ol style="list-style-type: none"><li>a. Pertama dilakukan dengan posisi tangan dan lutut menyentuh lantai.</li><li>b. Menegakkan dagu dan melihat ke lantai sambil melengkungkan punggung dan menggerakkan perut ke arah lantai dalam posisi yang nyaman. Tahan selama 10 detik kemudian rileks. </li><li>c. Punggung gerakkan ke atas dan tundukan kepala ke arah lantai. Hitung dan tahan posisi tersebut selama 10 detik lalu rileks.</li></ol></li></ol>



- d. Duduk diatas tumit, rentangan tangan ke depan hitung dan tahan posisi tersebut selama 20 detik dan rileks.

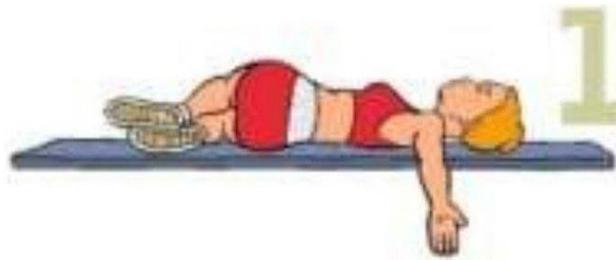


- e. Duduk diatas tumit, rentangan tangan ke depan hitung dan tahan posisi tersebut selama 20 detik dan rileks.

## 2. Lower Trunk Rotation

Gerakan ini dilakukan sambil baring terlentang dengan kedua lengan terentang ke arah luar dan lutut kaki berada pada lantai.

- a. Tekuk lutut kearah sebelah kiri lalu gerakan badan miring ke arah kanan sampai menyentuh lantai. Hitung dan tahan posisi tersebut selama 20 detik.



- b. Tekuk lutut kearah sebelah kanan lalu gerakan badan miring ke arahkiri sampai menyentuh lantai. Hitung dan tahan posisi tersebut selama 20 detik.



## 3. Buttock/Hip Stretch

- a. Tekuk kaki kanan dan letakkan kaki kiri diatas lutut kanan.  
b. Pegang paha dalam dan Tarik kearah dada selama 20 detik. Kemudian

kembali ke posisi awal.



#### 4. Curl Up

- a. Lengkungan punggung ke arah lantai kemudian dorong ke atas, hitung dan tahan posisi tersebut sampai 20 detik.



- b. Posisi telentang sambil mengencangkan otot-otot perut dan bokong.
- c. Angkat bahu 20 derajat ke arah lutut tahan hingga 20 detik.



#### 5. Lower Abdominal Strengthening

Dilakukan dengan posisi berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan merentangkan tangan ke luar.

- a. Mengencangkan otot bokong dan perut dengan meletakkan bola dibawah lutut. Bola diletakan dibawah lutut.



- b. Tarik lutut ke arah dada dan tahan bola di antara tumit dan bokong. Kemudian kencangkan otot bokong sehingga punggung sejajar.



#### 6. The Bridge Position

Dilakukan dengan posisi telentang dengan lutut ditekuk kaki menginjak kelantai dan tangan di rentangkan ke luar.

- a. Posisi telentang, tekuk kedua lutut sambil kuatkan otot perut dan bokong.
- b. Angkat pinggul anda dan dada sejajar lurus dari lutut dan dada. Hitung dan tahan posisi tersebut 20 detik lalu kembali ke posisi semula.



## Lampiran 4



**UMJ**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

FAKULTAS  
ILMU  
KEPERAWATAN

No : 0423/F.9-UMJ/IV/2024  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Kepada Yth :  
Kepala sekolah SMK Pelita Alam  
Di – Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Ba'da salam semoga Bapak/Ibu senantiasa mendapat lindungan dan Rahmat Allah SWT dalam melakukan tugas, Aamiin.

Sehubungan dengan mahasiswa kami Program Studi Keperawatan FIK UMJ semester akhir akan melakukan Riset Keperawatan, maka dengan ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan pengambilan data dan penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

Nama : Salsabila Rhamadani / Hp: 082210052675  
NPM : 20200910100129  
Semester : VIII (Delapan)  
Tahun Akademik : 2023 – 2024  
Pembimbing : Ns. Erni Rita, S. Kep., M. Epid /Hp: 081212541366

Adapun judul penelitian : "Pengaruh Senam *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Nyeri *Dismenore* pada Remaja di SMK Pelita Alam".

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jakarta, 22 April 2024

Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Jakarta



Ns. Erni Rita, S.Kp.,M.Biomed  
Dekan

- Tembusan :
1. Wakil Bidang Kesiswaan
  2. Tata Usaha
  3. Arsip

## **Lampiran 5**



# SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PELITA ALAM

PROGRAM KEAHLIAN KESEHATAN  
Kompetensi Keahlian Keperawatan Dan Farmasi  
Terakreditasi : A

Jl. Pangrango I No. 100 Jatibening Baru Antilop Bekasi Telp. 021 84998571

## SURAT BALASAN

Nomor: SKet/027/I/SMK-PA/VI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Pelita Alam.

Nama : Miftahul Hikam, M.Pd.  
NIP : -  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMK Pelita Alam

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Salsabila Rhamadani  
Nim : 20200910100129  
Fakultas / Jurusan : Ilmu Keperawatan  
Universitas : Universitas Muhamadiyah Jakarta

Mahasiswa tersebut telah menyelesaikan Penelitian di SMK Pelita Alam guna memperoleh data yang diperlukan dalam menyusun Skripsi yang berjudul "**Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Pelita Alam**", yang akan dilaksanakan pada bulan Mei s/d Juni 2024.

Demikian Keterangan ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

SMK Pelita Alam



## Lampiran 6



Lampiran 7

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Salsabila Rhamadani

Dosen Pembimbing : Ns. Erni Rita, S.kep., M.kep

Judul Skripsi : Pengaruh Senam abdominal stretching exercise terhadap nyeri disminore

No	Tanggal	Bahan Konsultasi	Masukan Dosen Pembimbing	Tanda Tangan
1.	14 Maret 2024	Membahas fenomena masalah Judul	Mencari fenomena	
2.	19 maret 2024	Acc Judul	lanjut BAB 1	
3.	21 maret 2024	BAB 1	konsultasi BAB 1	
4.	1 april 2024	BAB 1	perbaiki sesuai saran	
5.	26 april 2024	konsul BAB 1 dan bab 2	revisi BAB 1 dan lanjut bab 2	
6.	02 mei 2024	BAB I & BAB II	acc BAB I tambahkan data, BAB II tambahkan penelitian terkait	
7.	14 mei 2024	BAB II dan BAB III	BAB III acc lanjut BAB IV	
8.	22 mei 2024		acc untuk ujian sidang	
9.	7 Juni 2024	Konsul Penulisan Sampul	lanjut penelitian	

### LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

**Nama Mahasiswa** : Salsabila Rhamadani

**Dosen Pembimbing** : Dr. Erni Rita, S.Kep. Ns., M.Epid

**Judul Skripsi** : pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri dismenore pada remaja di SMK Pelita Alam Bekasi pada tahun 2024

No	Tanggal	Bahan Konsultasi	Masukan Dosen Pembimbing	Tanda Tangan
10.	28 Juni 2024	Konsul revisi Sempro	lanjut penditikan	
11.	23 Juli 2024	Konsul olah data SPSS	Perbaiki interpretasi Data	
12.	5 Juli 2024	BAB V & VI	Judul telah sesuai saya hyusen khumar <del>hyusen khumar tambah</del>	
13.	7 Juli 2024	BAB V, VI, VII	Pembahasan di tambah jurnal terkait	
	8 Juli 2024	Konsul semua BAB	ACC Sidang.	