

**SKRIPSI**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTENSITAS  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI**

**(Di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang )**



**YUMNUNNISAK  
143210143**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
“INSAN CENDEKIA MEDIKA”  
JOMBANG  
2018**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTENSITAS  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI**

**(Di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang)**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program  
Studi S1 Ilmu Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Insan Cendekia Medika Jombang

YUMNUNNISAK  
143210143

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2018**

#### PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yumnun Nisak  
NIM : 143210143  
Jenjang : Sarjana  
Program Studi: S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang secara keseluruhan benar-benar karya saya sendiri. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jombang, 23 Oktober 2018  
Saya yang menyatakan,

  
Yumnun Nisak  
NIM : 143210143

#### PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yumnun Nisak

NIM : 143210143

Jenjang : Sarjana

Program Studi: SI Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jombang, 23 Oktober 2018

Saya yang menyatakan,

  
Yumnun Nisak  
NIM : 143210143

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP  
INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI  
(Di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang )

Nama Mahasiswa : Yumnun Nisak

NIM : 143210143

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING  
PADA TANGGAL 14 SEPTEMBER 2018

Pembimbing Utama

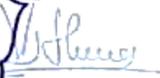
  
Harnanik Nawangsari, SST.M., Keb  
NIK.02.03.013

Pembimbing Anggota

  
Agustina Maunaturrahmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIK. 01.13.700

Mengetahui,

Ketua STIKES ICME

  
  
H. Imam Fatoni, S.KM.,MM  
NIK. 03.04.022

Ketua Program Studi

  
Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIK.04.05.053

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**Skripsi ini telah di ajukan oleh:**

Nama Mahasiswa : Yumnun Nisak  
NIM : 143210143  
Program Studi : SI Ilmu Keperawatan  
Judul : PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING*  
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA  
REMAJA PUTRI (Di SMK Kesehatan Bakti  
Indonesia Medika Jombang ).

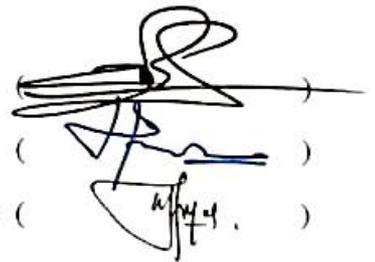
Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi SI Ilmu Keperawatan.

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji: Dr. H.M., Zainul Arifin, Drs., M.Kes

Penguji I : Harnanik Nawangsari, SST.M., Keb

Penguji II : Agustina Maunaturrahmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes



Ditetapkan di : **JOMBANG**

Pada tanggal : 14 SEPTEMBER 2018

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Lumajang pada tanggal 03 Oktober 1995, penulis merupakan anak tunggal dari pasangan bapak Tohed dan ibu Suwana.

Pada tahun 2008 penulis lulus dari SDN Pandansari 01 Kedungjajang Lumajang, tahun 2011 penulis lulus dari MTS Nurul Jadid Paiton Probolinggo, tahun 2014 penulis lulus dari MA Nurul Jadid Paiton Probolinggo, dan pada tahun 2014 penulis lulus seleksi masuk STIKES ICME Jombang. Penulis memilih program Studi S1 Keperawatan yang ada di STIKES ICME Jombang.

Demikian riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Jombang, 14 September 2018

Yumnun Nisak  
143210143

**MOTTO**

BERPEGANG TEGUHLAH PADA KEJUJURAN KARENA ITU ADALAH  
KUNCI KESUKSESAN

**PENELITI**

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang utama segalanya, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya, serta kemudahan sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Bapak dan ibu tercinta, yang dengan sabar mengasuh dan mendidik serta senantiasa selalu memberikan segala dukungan dan do'a ,cinta dan kasih sayang yang tiada terhingga dan selalu mendengarkan keluh kesah saya di saat senang maupun kesulitan. Dan saya hanya bisa mengucapkan banyak terimakasih kepada bapak dan ibu, hanya Allah SWT yang mampu membalas kemuliaan hati kalian.
2. Untuk adik dan saudara-saudaraku terima kasih sudah menjadi penyemangat dan memberi dukungan kepadaku setiap aku berkeluh kesah dan memberikan dukungan kepadaku untuk semangat dalam menyelesaikan skripsiku.
3. Untuk para pembimbing skripsi terima kasih telah memberikan banyak ilmu dan pengetahuan lebih dalam serta kesabaran dalam membimbingku sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Buat sahabat-sahabatku terima kasih atas do'a dan semangat yang telah diberikan, semoga Allah membalas kebaikan kalian dan kan ku kenang selalu kebersamaan yang telah kita lalui, keceriaan, kesedihan, dan kepanikan kita saat menghadapi ujian.
5. Buat semua pihak yang pernah membantuku terima kasih banyak.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang” ini dengan sebaik-baiknya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terselesaikan tanpa bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat H. Imam Fatoni, S.KM., MM selaku ketua STIKES ICME Jombang yang memberikan izin untuk skripsi sebagai tugas akhir program Studi S1 Keperawatan, Ibu Inayatur Rosyidah, S.Kep., Ns., M.KepSelaku Kaprodi S1 Keperawatan, Ibu Harnanik Nawangsari, SST., M.Kebselaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi, Ibu Agustina Maunaturrohmah, S.Kep., Ns., M.KesSelaku pembimbing anggota yang telah memberikan bimbingan penulisan dan pengarahan kepada penulis, Kepala SMK Kesehatan BIM Jombang yang telah memberikan izin penelitian. Kepala STIKES ICME Jombang beserta Bapak Ibu dosen dan teman - teman ikutserta memberikan saran dan kritik sehingga penelitian ini terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca demi kesempurnaan skripsi dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi Penulis pada khususnya dan bagi pembaca bagi umumnya, amin.

Jombang, 14 September 2018

Penulis

## ABSTRAK

### **PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN BIM JOMBANG**

Oleh  
**YUMNUN NISAK**  
**143210143**

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi, Keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah nyeri haid (dismenore). Tujuan penelitian ini adalah menganalisa pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK kesehatan BIM Jombang.

Desain penelitian ini menggunakan “*Pra experimental*” (One Group Pra Test – Post Test Design). Sampel penelitian ini adalah Sebagian remaja putri yang mengalami nyeri haid (Dismenore). Teknik sampling secara *Cluster Random Sampling* dengan responden sebanyak 56 responden yang memenuhi criteria inklusi, dimana semua responden digunakan sebagai subyek penelitian. Variabel independen Latihan *Abdominal Stretching* pada Remaja Putridan variabel dependen Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument *Numeric Pain Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah pemberian Latihan *Abdominal Stretching*. Cara menganalisanya dengan menggunakan “Uji Wilcoxon” dengan tingkat signifikan  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan perhitungan data dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon menunjukkan tingkat signifikansinya adalah  $p = 0,000$ . Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang

Oleh Karena itu disarankan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan tenaga kesehatan lebih banyak memberikan informasi melalui penyuluhan-penyuluhan dan pendidikan sehingga dapat memberikan pengetahuan pada remaja tentang *Abdominal Stretching*.

**Kata kunci : Remaja Putri, *Abdominal Stretching* , Intensitas Nyeri Haid.**

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING ON THE INTENSITY OF HAIDEN PAIN IN ADOLESCENT ADOLESCENTS IN BIM JOMBANG HEALTH VOCATIONAL SCHOOL***

**By**  
**YUMNUN NISAK**  
**143210143**

*Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning. Complaints that often arise during menstruation are menstrual pain (dysmenorrhea). The purpose of this study was to analyze the effect of abdominal stretching on the intensity of menstrual pain in young women in BIM Jombang health vocational school.*

*This research design uses "Pre experimental" (One Group Pre Test - Post Test Design). The sample of this study is some young women who experience menstrual pain (dysmenorrhea). Cluster Random Sampling sampling technique with 56 respondents who met the inclusion criteria, where all respondents were used as research subjects. Independent variables Abdominal Stretching Exercises in Young Women and dependent variable Menstrual Pain Intensity in Young Women. Data were collected using the Numeric Pain Rating Scale (NRS) instrument before and after giving Abdominal Stretching Exercises. How to analyze it using "Wilcoxon Test" with a significant level  $\rho < 0.05$*

*The results showed the calculation of data using the Wilcoxon statistical test showed the significance level was  $\rho = 0,000$ . From the results of these data it can be concluded that there is an influence of abdominal stretching on the intensity of menstrual pain in young women in BIM Jombang Health Vocational School*

*Therefore it is recommended in an effort to improve the health status of health workers to provide more information through counseling and education so as to provide knowledge to adolescents about abdominal strain.*

**Keywords: *Young women, abdominal stretching, menstrual pain intensity***

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL DALAM .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>vii</b>
<b>LEMBAR MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat.....	4
1.4.1 Teoritis.....	4
1.4.2 Praktis.....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Remaja.....	6
2.2 Konsep Menstruasi.....	13
2.3 Konsep Nyeri.....	19
2.4 Konsep Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ).....	23
2.5 Konsep Latihan <i>Abdominal Stretching</i> .....	29
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>35</b>
3.1 Kerangka Konseptual.....	36
3.2 Hipotesis Penelitian.....	36
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
4.1 Jenis penelitian.....	37
4.2 Rancangan Penelitian.....	37
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
4.4 Populasi, Sampel dan Sampling.....	38

4.5 Jalannya Penelitian (Kerangka Kerja).....	42
4.6 Identifikasi Variabel.....	43
4.7 Definisi Operasional.....	43
4.8 Pengumpulan dan Analisa Data.....	44
4.9 Instrumen.....	44
4.10 Prosedur Penelitian.....	46
4.11 Etika Penelitian.....	52
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
5.1. Hasil Penelitian.....	54
5.2. Pembahasan.....	59
<b>BAB6 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>64</b>
6.1 Kesimpulan.....	64
6.2 Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

No. Daftar Tabel	Halaman
Tabel 4.1. Definisi operasional.....	44
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.....	55
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan usia remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.....	55
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan informasi tentang <i>abdominal stretching</i> remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.....	56
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan sumber informasi tentang <i>abdominal stretching</i> remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.....	56
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat intensitas nyeri haid ( <i>dismenore</i> ) sebelum Intervensi <i>Abdominal Stretching</i> remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.....	57
Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat intensitas nyeri haid ( <i>dismenore</i> ) setelah Intervensi <i>Abdominal Stretching</i> remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.....	57
Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan pengaruh latihan <i>abdominal stretching</i> terhadap intensitas nyeri haid ( <i>dismenore</i> ) remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.....	58

## DAFTAR GAMBAR

<b>No. Daftar Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Siklus Menstruasi.....	18
Gambar 2.2 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .....	20
Gambar 2.3 <i>Numeral Rating Scale (NRS)</i> .....	21
Gambar 2.4 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i> .....	22
Gambar 2.5 <i>Faces Pain Scale – Revised (FPS-R)</i> .....	22
Gambar 2.6 Tekniklatihan Abdominal Stretching.....	31
Gambar 3.1 Kerangka konseptual.....	35
Gambar 4.1 Kerangka kerja.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	69
2. Lembar Pernyataan Responden.....	70
3. Standar Operasional Prosedur.....	71
4. Kuesioner Karakteristik Responden.....	76
5. Lembar Pernyataan Dari Perpustakaan.....	78
6. Lembar Surat Studi Pendahuluan.....	79
7. Lembar Surat Balasan Studi Pendahuluan.....	80
8. Lembar Surat Penelitian.....	81
9. Lembar Surat Balasan Penelitian.....	82
10. Lembar Tabulasi berdasarkan data umum pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.....	83
11. Lembar Tabulasi berdasarkan Tingkat intensitas nyeri haid ( <i>dismenore</i> ) sebelum Intervensi <i>Abdominal Stretching</i> .....	85
12. Tabulasi berdasarkan Tingkat intensitas nyeri haid ( <i>dismenore</i> ) setelah Intervensi <i>Abdominal Stretching</i> .....	87
13. Lembar Tabulasi Silang.....	89
14. Uji Statistik.....	90
15. Lembar Konsultasi.....	91
16. Lembar Jadwal Kegiatan.....	96
17. Lembar Pernyataan Bebas Plagiasi.....	97

## DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

1.  $H_1/H_a$  : Hipotesis Alternatif
2.  $H_0$  : Hipotesis Nihil
3. % : Prosentase
4.  $>$  : Lebih Besar
5.  $<$  : Lebih Kecil
6. - : Sampai Dengan
7.  $r_{xy}$  : korelasi / reabilitas
8. k : jumlah butir soal
9. p : nilai yang di dapat

## DAFTAR SINGKATAN

- BKKB : Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional
- STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
- BIM : Bakti Indonesia Medika
- WHO : World Health Organization
- FSH : Follicle Stimulating Hormone
- LH : Luteinizing Hormone
- AKDR : Alat Kontrasepsi Dalam Rahim

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa biasanya mulai usia 12–24 tahun disebut dengan masa remaja (Widyastuti, 2009). Pada remaja putri mengalami perubahan fisik yaitu mulai mengalami menstruasi. Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (Kumalasari, 2012). Keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah nyeri haid (*dismenore*) (Manuaba, 2009). Nyeri haid dapat dikurangi dengan melakukan latihan *abdominal stretching*.

Menurut data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid dengan 10 - 15% mengalami nyeri haid (*dismenore*) berat. Pada penelitian Klein dan Litt di Amerika, melaporkan bahwa prevalensi nyeri haid 59,7%, dengan nyeri haid berat sebanyak 12%, nyeri sedang 37%, dan nyeri ringan 49% (Anurogo, 2011). Di Indonesia angka kejadian nyeri haid (*dismenore*) diperkirakan sebesar 55% perempuan usia produktif yang menderita karena nyeri saat menstruasi. Angka kejadian *dismenorhea* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan 9,36% penderita dengan tipe sekunder (Info Sehat, 2011). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami nyeri haid yaitu sebesar 58% wanita mengalami haid setiap bulannya (Kusmindarti, 2014). Berdasarkan penelitian sebelumnya di SMA Kartika Surabaya, terdapat pengaruh *abdominal*

*stretching* terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dimenore*) yaitu sebelum melakukan *abdominal stretching* remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) ringan sebanyak 72,2% dan setelah melakukan *abdominal stretching* menurun menjadi 50%, sedangkan remaja yang mengalami nyeri haid (*dimenore*) sedang sebanyak 27,8% menurun setelah melakukan *abdominal stretching* menjadi 5,6% (Tarigan, 2013). Di Kabupaten Jombang yang berusia reproduktif sebesar 27.988 jiwa, dengan jumlah yang mengalami nyeri haid sebesar 9.678 jiwa (BKKB, Kab. Jombang, 2010). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 03 April 2018 di SMK Kesehatan BIM Jombang dengan jumlah siswi kelas X yang berjumlah 128 serta melakukan wawancara pada 10 siswi dengan hasil 7 siswi mengalami nyeri haid dan tidak mengerti cara mengatasinya, 2 siswi mengalami nyeri haid dan meminum obat pereda nyeri, serta 1 siswi tidak mengalami nyeri haid.

Penyebab nyeri haid (*dismenore*) antara lain karena faktor hormonal, kelainan alat reproduksi, faktor kejiwaan/gangguan psikis. Kejadian nyeri haid yang sering ditemukan karena faktor gizi yang kurang, mengalami kecemasan sedang hingga berat, serta kurang melakukan kegiatan fisik (Anurogo, 2011). Nyeri haid dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Jika seseorang mengalami nyeri haid, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak masuk sekolah (Cicilia dkk, 2013). Dampak lain yang ditimbulkan ialah pusing, sakit kepala, mual, rasa ingin muntah, diare, serta pingsan.

Upaya untuk mengurangi nyeri haid yaitu melakukan latihan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* adalah latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid (*dismenore*). Dengan melakukan olahraga/latihan, akan merangsang produksi hormon *endorphin* sehingga dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri terutama nyeri menstruasi (*dismenore*) (Tarigan, 2013). Latihan *abdominal stretching* dilakukan pada saat remaja mengalami nyeri haid dengan cara menggerakkan panggul, posisi lutut – dada, dan latihan pernapasan dada dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang Pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Kesehatan BIM Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang ?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum melakukan *abdominal stretching* pada remaja putri di SMK KesehatanBIM Jombang.
2. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah melakukan *abdominal stretching* pada remaja putri di SMK KesehatanBIM Jombang.
3. Menganalisis pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMK KesehatanBIM Jombang.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembelajaran dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan untuk menambahkan cara menangani nyeri haid dengan menggunakan jenis terapi non farmakologis yaitu dengan melakukan *abdominal stretching*.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada bidang pelayanan kesehatan mengenai pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

## 2. Bagi Responden

Setelah melakukan *abdominal stretching* diharapkan remaja putri dapat menerapkan latihan *abdominal stretching* untuk mengurangi nyeri haid yang dialaminya dan memberikan informasi ke orang lain dalam menerapkan *abdominal stretching* yang merupakan salah satu jenis terapi non farmakologis dalam penanganan nyeri haid (*dismenore*).

## 3. Bagi Institusi STIKES ICME

Dapat digunakan sebagai acuan pengabdian masyarakat tentang pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian sehubungan dengan penanganan non farmakologis pada nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Konsep Remaja**

##### **2.1.1. Definisi Remaja**

Definisi masa remaja sendiri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu secara kronologis yang merupakan individu yang berusia antara 11-12 tahun sampai 20- 21 tahun, secara fisik remaja ditandai oleh ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual, secara psikologis merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, moral, di antara masa anak- anak menuju masa dewasa (Kusmiran, 2012).

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak- kanak ke masa dewasa. Batasan usia remaja berbeda - beda sesuai dengan sosial budaya setempat. Menurut WHO (Badan PBB untuk kesehatan dunia) batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Dalam ilmu kedokteran dan ilmu - ilmu yang lain yang terkait (seperti biologi dan ilmu faal) remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik, yaitu masa alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya. Secara anatomis alat-alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya memperoleh bentuk tubuh yang sempurna dan secara faal alat-alat kelamin tersebut sudah berfungsi secara sempurna pula (Sarwono, 2011).

Masa remaja dibagi menjadi masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal (*early adolescence*) kira-kira sama dengan masa sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas, berlangsung antara usia 13 tahun sampai 16-17 tahun. Masa remaja akhir (*late adolescence*), yaitu usia matang secara hukum berkisar antara usia 16 – 17 tahun hingga 18 tahun (Jahja, 2011).

### **2.1.2. Ciri – Ciri Masa Remaja**

#### **1. Sebagai Periode Peralihan**

Peralihan berarti terputus atau berubah dari apa yang pernah terjadi sebelumnya. Peralihan adalah proses perkembangan dari satu tahap ke tahap berikutnya.

#### **2. Periode Mencari Identitas Diri**

Remaja selalu mencari identitas diri guna menjelaskan siapa dirinya, apa perannya, apakah dia masih kanak-kanak atau telah menjadi orang dewasa, apakah siap menjadi suami atau istri, apakah percaya diri dengan latar belakang berbeda.

Tugas penting yang dihadapi oleh para remaja ialah mengembangkansense *of individual identity*, yaitu menemukan jawaban dari pertanyaan mengenai dirinya, mencakup keputusan, dan standar tindakan (Pieter dan Herri, 2010).

### **2.1.3. Perubahan yang terjadi pada Masa Remaja**

Beberapa perubahan yang terjadi masa remaja, diantaranya perubahan biologis, sosial, kognitif, emosional, dan kejiwaan sebagai berikut :

## 1. Perubahan Biologis/Fisik

Terdapat lima perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja, yaitu penambahan tinggi badan yang cepat (pacu tumbuh), perkembangan seks sekunder perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh (Fauziah, 2015). Menurut Wong et al (2008), perubahan fisik pada masa remaja merupakan hal yang sangat penting dalam kesehatan reproduksi karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang sangat cepat untuk mencapai kematangan, termasuk organ – organ reproduksi sehingga mampu melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi yaitu :

a. Munculnya tanda-tanda seks primer:terjadinya haid yang pertama(*menarche*) pada perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki.

b. Munculnya tanda-tanda seks sekunder menurut Pinem (2009) yaitu :

- Pada remaja laki – laki : tumbuhnya jakun, penis dan buah zakar bertambah besar, terjadinya ereksi dan ejakulasi, suara bertambah besar, dada lebih lebar, badan berotot, tumbuh kumis diatas bibir, cambang dan rambut di sekitar kemaluan dan ketiak.

- Pada remaja perempuan : pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, tumbuh rambut di sekitar kemaluan dan ketiak, payudara membesar.

## 2. Perubahan Kognitif

Pada tahap ini, yaitu periode operasional formal, merupakan tahap Piaget yang ke empat dan terakhir. Remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual, yang merupakan ciri berpikir konkret. Piaget juga mengatakan bahwa remaja termotivasi untuk memahami dunia dan menyesuaikan berpikirnya untuk mendapatkan informasi baru (Wong et al, 2008).

Remaja dalam pandangan piaget, secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka (Jahja, 2011). Dengan kata lain, pada saat ini mereka berpikir lebih jauh ke depan. Tanpa memusatkan perhatian pada situasi saat ini, mereka dapat membayangkan suatu rangkaian peristiwa yang mungkin terjadi seperti kemungkinan kuliah dan bekerja, memikirkan bagaimana segala sesuatu mungkin dapat berubah di masa depan, seperti hubungan dengan orang tua, dan akibat tindakan mereka, misalnya dikeluarkan dari sekolah. Pada saat ini, pikiran mereka dapat dipengaruhi oleh prinsip – prinsip logis daripada hanya persepsi dan pengalaman mereka sendiri. Kemampuan penalaran yang ilmiah dan cara berpikir logis formal meningkat pada masa ini (Wong et al, 2008).

### 3. Perubahan Sosial

Proses untuk memperoleh kematangan pada remaja penuh dengan ambivalensi baik dari remaja maupun orang tua (Wong et al, 2008). Remaja menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggungjawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggungjawab terkait dengan kemandirian (Jahja, 2011).

### 4. Perubahan Emosional

Masa remaja adalah masa stress emosional, yang timbul dari perubahan fisik yang sedemikian cepat pada masa pubertas. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *storm & stress*. Segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya (Jahja, 2011).

### 5. Perubahan Kejiwaan

Menurut Kumalasari (2012), perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah :

#### a. Perubahan emosi

Perubahan tersebut berupa kondisi :

- 1) Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi.

- 2) Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya. Itulah sebabnya mudah terjadi perkelahian. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
- 3) Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, lebih senang pergi bersama dengan temannya dari pada tinggal di rumah.

b. Perkembangan intelegensia

Pada perkembangan ini menyebabkan remaja:

- 1) Cenderung mengembangkan cara berfikir abstrak, suka memberikan kritik.
- 2) Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba.

#### 2.1.4. Tahap Perkembangan Masa Remaja

Menurut (Soetjiningsih, 2007), Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut:

1. Masa remaja awal/dini (*Early Adolescence*), Umur 11-13 tahun.
2. Masa remaja pertengahan (*Middle Adolescence*), Umur 14-16 tahun.
3. Masa remaja lanjut (*Late Adolescence*), Umur 17-20 tahun.

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja sebagai berikut:

1. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini akan terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan

dorongan-doronganyang menyertai perubahan-perubahan itu.Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego”menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.

## 2. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan.Dia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narcistic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu dia berada dalam kondisi kebingungan karena dia tidak tahu harus memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri,optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan sebagainya.

## 3. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu:

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

## 2.2. Konsep Menstruasi

### 2.2.1. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami *menarche* adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2012). Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*dekuamasi*) endometrium. Pada dasarnya menstruasi merupakan proses katabolisme dan terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium. Berakhirnya menstruasi, menopause, normalnya terjadi pada usia 49 – 50 tahun (Benson, 2008).

Interval antara periode menstruasi bervariasi sesuai usia, keadaan fisik dan emosi, serta lingkungan. Siklus menstruasi normalnya umumnya tetap setiap 28 hari, tetapi interval 24 – 32 hari masih dianggap normal kecuali siklusnya sangat tidak teratur. Pada awal dan akhir masa reproduksi, siklus menstruasi mungkin tidak teratur dan dapat diperkirakan, sebagai akibat kegagalan ovulasi. Saat mencapai maturitas, kira – kira dua pertiga wanita mempertahankan periodisitas

yang kurang lebih teratur, kecuali saat hamil, stress atau sakit (Benson, 2008).

Durasi rata – rata perdarahan menstruasi adalah 3 – 7 hari tetapi dapat pula bervariasi. Kehilangan darah rata – rata pada periode menstruasi normal sekitar 35 – 90 ml. Kira – kira tiga per empat darah ini hilang dalam 2 hari pertama. Wanita berusia <35 tahun cenderung kehilangan lebih banyak darah dibanding mereka yang berusia >35 tahun (Benson,2008).

Cairan menstruasi mengandung darah, sel epitel vagina dan endometrium yang terkelupas, lendir serviks, dan bakteri. Prostaglandin dapat ditemukan pada darah menstruasi, bersama dengan enzim dan fibrinolisin dari endometrium. Fibrinolisin ini mencegah menggumpalkan darah menstruasi kecuali terjadi perdarahan yang berlebihan. Namun demikian, dapat terbentuk bekuan darah kecil yang rapuh dan kekurangan fibrin dalam vagina karena adanya mikro protein dan glukosa dalam keadaan basa (Benson, 2008).

Faktor - faktor berikut yang dapat mempengaruhi perdarahan menstruasi yaitu; fluktuasi kadar hormon ovarium, hipofisis, prostaglandin dan kadar enzim, variabilitas sistem saraf otonom, perubahan vaskularisasi (statis, spasme-dilatasi), faktor – faktor lain (misal, status nutrisi dan psikologis yang tidak biasa) (Benson, 2008).

### 2.2.2. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi pada manusia paling mudah dimengerti jika proses ini dibagi menjadi empat fase berdasarkan perubahan fungsional dan morfologis di dalam ovarium dan endometrium (Heffner, 2006) :

#### a. Fase Folikular

Secara konvensional fase ini dikenal sebagai fase pertama yang merupakan suatu fase pada siklus menstruasi sampai terjadinya ovulasi. Sekelompok folikel ovarium akan mulai matang, walaupun hanya satu yang akan menjadi folikel dominan, yang disebut sebagai folikel de graaf. Perkembangan folikel dari bentuk primordial atau bentuk istirahatnya dalam ovarium dimulai selama beberapa hari sebelum dimulainya menstruasi pada siklus sebelumnya. Setelah satu siklus berakhirnya, kematian dari korpus luteum yang telah diprogram menyebabkan penurunan sekresi hormon yang drastis.

Hari pertama perdarahan menstruasi ditetapkan sebagai hari pertama fase folikular. Selama 4-5 hari pertama fase ini, perkembangan folikel ovarium awal ditandai oleh proliferasi dan aktivitas aromatase sel granulosa yang di induksi oleh FSH. FSH menstimulasi sintesis reseptor LH yang baru pada sel granulosa, yang kemudian memulai respon LH. Selama fase folikular tengah hingga akhir, kadar estradiol dan inhibin B terus meningkat dalam sirkulasi akan menekan sekresi FSH, sehingga mencegah pengambilan folikel yang baru. Peningkatan estradiol dalam sirkulasi yang sangat tinggi dan terus – menerus menimbulkan efek yang

tidak diharapkan pada kelenjar hipofisis : peningkatan eksponensial pada sekresi LH. Ovarium juga menunjukkan respons yang meningkat terhadap gonadotropin. Akhirnya, kadar estrogen yang tinggi menyebabkan pertumbuhan jaringan endometrium yang melapisi uterus.

b. Fase Ovulatoir

Fase dalam siklus menstruasi ini ditandai oleh lonjakan sekresi LH hipofisis, yang memuncak saat dilepaskannya ovum yang matang melalui kapsul ovarium. 2 - 3 hari sebelum onset lonjakan LH, estradiol dan inhibin B yang bersikulasi meningkat secara cepat dan bersamaan. Sintesis estradiol berada dalam keadaan maksimal dan tidak lagi bergantung pada FSH. Progesteron mulai meningkat saat lonjakan LH menginduksi sintesis progesteron oleh sel granulosa.

Kunci dari ovulasi adalah efek umpan balik positif estrogen pada sekresi LH pada pertengahan siklus. Efek peningkatan estrogen yang bersirkulasi lebih jauh lagi diperkuat dengan adanya progesteron ovarium. Lokasi kerja umpan balik positif estrogen pada siklus pertengahan terhadap sekresi LH tampaknya terjadi di dalam sel – sel neuroendokrin hipotalamus dan gonadotropin hipofisis.

c. Fase Luteal

Setelah ovulasi, gambaran morfologis dan fungsional yang dominan pada ovarium adalah pembentukan dan pemeliharaan korpus luteum. Pada manusia, sel luteal membuat estrogen dan

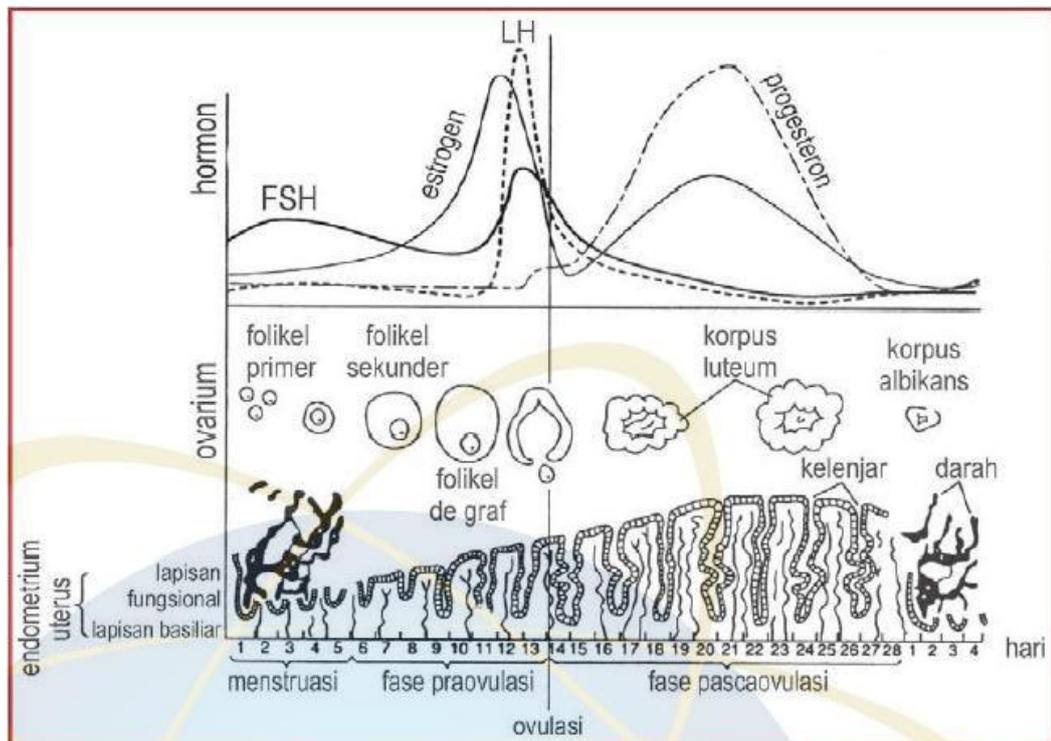
inhibin dalam jumlah besar. Progesteron pada kadar yang meningkat ini mencegah estrogen untuk menstimulasi lonjakan LH yang lain dari hipofisis. Selain itu, pada keadaan terdapatnya kombinasi antara tingginya konsentrasi progesteron dan estrofen, frekuensi denyut GnRH provulatoir menurun, menyebabkan sekresi FSH dan LH hanya pada garis dasar. Peningkatan sekresi FSH menjelang akhir fase luteal bergantung pada penurunan kadar progesteron, estradiol, dan inhibin dalam sirkulasi yang masih berlangsung. Pemberian antagonis estrogen seperti klomifen sitrat pada fase luteal bermakna secara klinis menyebabkan peningkatan kadar FSH dalam sirkulasi dan mengawali penambahan folikel.

#### d. Fase Menstruasi

Hari pertama menstruasi menandai permulaan siklus berikutnya. Sekelompok folikel yang baru telah direkrut dan akan berlanjut menjadi folikel yang matang, dan salah satunya, akan berovulasi. Fenomena yang disebut menstruasi sebagian besar merupakan peristiwa endometrial yang dipicu oleh hilangnya dukungan progesteron terhadap korpus luteum pada siklus nonkonsepsi.

Protease pemecah matriks dan lisosom yang dikendalikan secara hormonal tampaknya terlibat. Protease pemecah matriks merupakan bagian dari golongan enzim metaloproteinase yang substratnya mengandung kolagen dan matriks protein lainnya. Pada akhirnya,

penurunan progesteron pramenstruasi berhubungan dengan penurunan aktivitas 15- hidroksiprostaglandin-D dehidrogenase.



Gambar 2.1 Siklus Menstruasi (Heffner, 2006)

### 2.2.3. Tanda dan gejala Menstruasi

Menurut (Bobak, 2004) Tanda dan gejala menstruasi yang dirasakan oleh remaja adalah :

- a. Payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri tekan.
- b. Nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh.
- c. Nyeri kepala dan muncul jerawat.
- d. Iritabilitas atau sensitifitas meningkat.
- e. Metabolisme meningkat dan diikuti dengan rasa keletihan.
- f. Suhu basal tubuh meningkat  $0,2 - 0,4^{\circ}\text{C}$ .

- g. Serviks berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, mengering dengan pola granular.
- h. Ostium menutup secara bertahap.
- i. Kram uterus yang menimbulkan nyeri (*dismenore*).

## **2.3. Konsep Nyeri**

### **2.3.1. Definisi Nyeri**

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif. Keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri. Nyeri merupakan mekanisme fisiologis yang bertujuan untuk melindungi diri. Apabila seseorang merasakan nyeri, maka perilakunya akan berubah (Muttaqin, 2008).

Nyeri akut berlangsung tiba – tiba dan pada umumnya berhubungan dengan adanya suatu trauma atau cedera spesifik. Nyeri akut mengindikasikan adanya suatu kerusakan atau cedera yang baru saja terjadi (Muttaqin, 2008).

Nyeri kronis merupakan suatu keadaan yang berlangsung secara konstan atau intermitten dan menetap sepanjang suatu periode waktu. Nyeri ini berlangsung di luar waktu penyembuhan yang diperkirakan dan sering tidak dapat dikaitkan dengan penyebab atau cedera spesifik. Nyeri kronis adalah suatu keadaan ketidaknyamanan yang dialami individu yang berlangsung selama enam bulan atau lebih (Muttaqin, 2008).

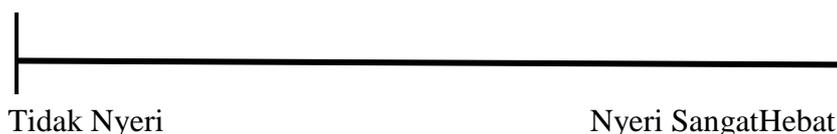
### 2.3.2. Intensitas Nyeri

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 (Tamsuri, 2007).

Intensitas nyeri seseorang dapat diukur dengan menggunakan skala nyeri (Potter & Perri, 2005), skala nyeri tersebut adalah :

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

*Visual Analog Scale* merupakan skala nyeri yang berbentuk garis lurus yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya. VAS adalah pengukuran keparahan nyeri yang lebih sensitif karena klien dapat mengidentifikasi setiap titik pada rangkaian dari pada dipaksa memilih satu kata atau satu angka.



Gambar 2.2 *Visual Analog Scale* (VAS)

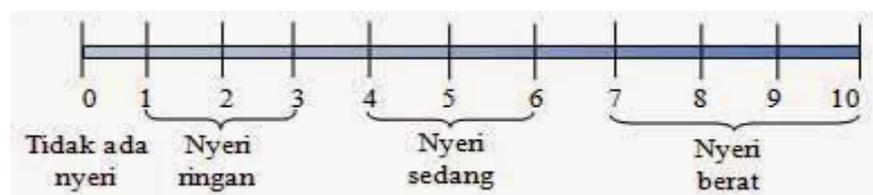
(Potter & Perri, 2005)

#### b. *Numerical Rating Scale* (NRS)

Suatu alat ukur yang meminta pasien untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral dari 0-10 atau 0 – 100. Angka 0 berarti “*no pain*” dan 10 atau 100 berarti “*severe pain*” (nyeri hebat). NRS lebih digunakan sebagai alat

pendeskripsi kata. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik (Potter & Perri, 2005).

Skala penilaian numerik (*Numerical Rating Scale (NRS)*) lebih di gunakan sebagai pengganti alat pendiskripsi kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10 . hasil pengukurannya adalah 0 termasuk kategori tidak ada nyeri, skor 1-3 termasuk pada skala nyeri ringan, skor 4-6 termasuk nyeri sedang, 7-10 termasuk kategori nyeri berat. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila digunakan skala untuk menilai nyeri, maka direkomendasikan patokan 10 cm.



Gambar 2.3 *Numerical Rating Scale (NRS)*

(Potter & Perri, 2005)

c. *Verbal Rating Scale (VRS)*

Alat ukur yang menggunakan kata sifat untuk menggambarkan level intensitas nyeri yang berbeda, range dari “no pain” sampai “nyeri hebat” (*extreme pain*). VRS dinilai dengan memberikan angka pada setiap kata sifat sesuai dengan tingkat intensitas nyerinya. Sebagai contoh, dengan menggunakan skala 5-poin yaitu *none* (tidak ada nyeri) dengan skor “0”, *mild* (kurang nyeri) dengan

skor “1”, *moderate* (nyeri yang sedang) dengan skor “2”, *severe* (nyeri keras) dengan skor “3”, *very severe* (nyeri yang sangat keras) dengan skor “4” (Potter & Perri, 2005).

Keterbatasan VRS adalah adanya ketidakmampuan pasien untuk menghubungkan kata sifat yang cocok untuk level intensitas nyerinya, dan ketidakmampuan pasien yang buta huruf untuk memahami kata sifat yang digunakan (Potter & Perri, 2005).

---

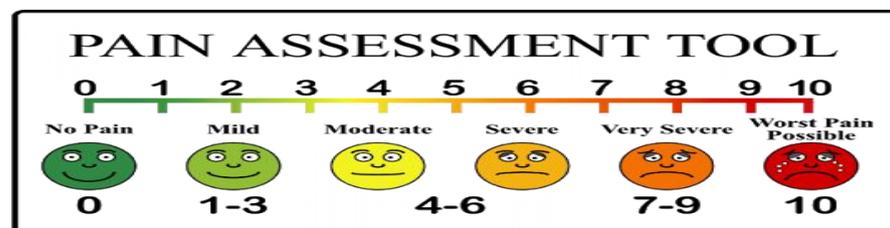
Tidak nyeri Nyeri ringan Nyeri sedang Nyeri berat Nyeri tidak tertahankan

Gambar 2.4 *Verbal Rating Scale (VRS)*

(Potter & Perri, 2005)

d. *Faces Pain Scale – Revised*

Terdiri dari 6 gambar skala wajah kartun yang bertingkat dari wajah yang tersenyum untuk “tidak ada nyeri” sampai wajah yang nerlinang air mata untuk “nyeri paling buruk”. Kelebihan dari skala wajah ini yaitu anak dapat menunjukkan sendiri rasa nyeri dialaminya sesuai dengan gambar yang telah ada dan membuat usaha mendeskripsikan nyeri menjadi lebih sederhana (Potter & Perri, 2005).



Gambar 2.5 *Faces Pain Scale – Revised (FPS-R)*

(Potter & Perri, 2005).

### 2.3.3. Konsep Nyeri Haid (*Dismenore*)

#### 2.3.3.1. Definisi *Dismenore*

*Dismenore* (nyeri haid) adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit (Anurogo, 2011). *Dismenore* (nyeri haid) adalah nyeri kejang otot (spasmodik) di perut bagian bawah dan menyebar ke sisi dalam paha atau bagian bawah pinggang yang terjadi menjelang haid atau selama haid akibat kontraksi otot rahim.

Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan *prostaglandin* (kelompok persenyawaan mirip hormon kuat yang terdiri dari asam lemak esensial). *Prostaglandin* merangsang otot uterus (rahim) dan memengaruhi pembuluh darah; biasa digunakan untuk menginduksi aborsi atau kelahiran, yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplai darah ke rahim) melalui kontraksi miometrium (otot dinding rahim) dan *vasoconstriction* (penyempitan pembuluh darah). Peningkatan kadar *prostaglandin* telah terbukti ditemukan pada cairan haid pada perempuan dengan *dismenore* berat. Kadar ini memang meningkat terutama pada dua hari pertama haid. *Vasopressin* (disebut juga *antidiuretic hormone*, suatu hormon yang disekresi oleh lobus posterior kelenjar pituitari yang menyempitkan pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, dan mengurangi pengeluaran *excretion* atau air seni) juga memiliki peran yang sama (Anurogo, 2011).

Nyeri haid diduga terkait dengan produksi hormon progesteron yang meningkat. Hormon progesteron dihasilkan oleh jaringan ikat

kelenjar indung telur (corpus luteum) setelah melepaskan sel telur matang setiap bulan. Hormon tersebut memperbesar ketegangan mulut rahim sehingga lubang mulut rahim menjadi sempit, akibatnya otot – otot rahim lebih kuat berkontraksi untuk dapat mengeluarkan darah haid melalui mulut rahim yang sempit. Kontraksi otot rahim yang menyebabkan kejang otot yang dirasakan sebagai nyeri. Keluhan nyeri haid berkurang atau malahan hilang setelah kehamilan atau melahirkan anak pertama. Hal ini karena regangan pada waktu rahim membesar dalam kehamilan membuat ujung-ujung saraf di rongga panggul dan sekitar rahim menjadi rusak (Harmanto, 2006).

Riset terbaru menunjukkan bahwa patogenesis *dismenore* adalah karena prostaglandin F<sub>2</sub>alpha (PGF<sub>2</sub>alpha), suatu stimulan miometrium yang kuat dan vasoconstrictor (penyempit pembuluh darah) yang ada di endometrium sekretori. Respon terhadap *inhibitor* (penghambat) prostaglandin pada pasien dengan *dismenore* mendukung pernyataan bahwa *dismenore* diperantarai oleh prostaglandin. Banyak bukti kuat menghubungkan *dismenore* dengan kontraksi uterus yang memanjang dan penurunan aliran darah ke miometrium (Anurogo, 2011).

Kadar prostaglandin yang meningkat ditemukan di cairan endometrium perempuan dengan *dismenore* dan berhubungan baik dengan derajat nyeri. Peningkatan endometrial prostaglandin sebanyak tiga kali lipat terjadi dari fase folikuler menuju fase luteal, dengan peningkatan lebih lanjut yang terjadi selama haid. Peningkatan

prostaglandin di endometrium yang mengikuti penurunan progesterone pada akhir fase luteal menimbulkan peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan (Anurogo, 2011).

*Dismenore* didefinisikan sebagai menstruasi yang terasa nyeri. Rasa nyeri yang digambarkan sebagai nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid (Schwartz, 2004).

### **2.3.3.2. Penyebab *Dismenore***

Ada beberapa penyebab nyeri haid (*dismenore*) menurut Wratsongko (2006) adalah sebagai berikut :

- a. Terjadi akibat kontraksi yang kuat atau lama dinding rahim.
- b. Hormon prostaglandin yang tinggi.
- c. Pelebaran leher rahim saat keluarnya darah haid.
- d. Infeksi daerah panggul.
- e. Endometriosis (terutama jika terjadi setelah usia 20 tahun).
- f. Tumor jinak rahim.
- g. Postur tubuh kurang baik (sikap yang salah).
- h. Secara anatomis rahim tidak berkembang optimal.
- i. Diperberat jika stres psikis atau kecemasan berlebihan.

### **2.3.3.3. Derajat *Dismenore***

Setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi namun dengan kadar nyeri yang berbeda – beda.

Menurut Manuaba (2007), *dismenore* dibagi menjadi tiga tingkat keparahan, yaitu :

a. *Dismenore* ringan

Seseorang akan mengalami nyeri atau masih dapat ditolerir karena masih berada pada ambang rangsang, berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari – hari. *Dismenore* ringan terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 1 – 4 (*Numerical Rating Scale*), untuk skala wajah *dismenore* ringan terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 1-2.(Leppert, 2004 dalam Fauziah, 2015).

b. *Dismenore* sedang

Seseorang mulai merespon nyerinya dengan merintih dan menekan-nekan bagian yang nyeri, diperlukan obat penghilang rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan kerjanya.*Dismenore* sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 5 – 6 (*Numerical Rating Scale*), untuk skala wajah *dismenore* sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 3.(Leppert, 2004 dalam Fauziah, 2015).

c. *Dismenore* berat

Seseorang mengeluh karena adanya rasa terbakar dan ada kemungkinan seseorang tidak mampu lagi melakukan pekerjaan biasa dan perlu istirahat beberapa hari dapat disertai sakit kepala, migrain, pingsan, diare, rasa tertekan, mual dan sakit perut.*Dismenore* berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 7 – 10 (*Numerical Rating Scale*), untuk skala wajah *dismenore* berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 4 – 5.(Leppert, 2004 dalam Fauziah, 2015).

#### 2.3.3.4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Dismenore*

a. Usia *menarche*

*Menarche* adalah permulaan periode menstruasi yang dimulai pada usia rata – rata 12 – 13 tahun. *Menarche* yang terjadi lebih awal dari usia normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan dan juga masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi.

b. Lama menstruasi

Lama menstruasi normal adalah 4 – 7 hari dengan jumlah darah 30 – 80 ml. Menstruasi yang lama menyebabkan kontraksi otot uterus yang berlebihan dalam fase sekresi sehingga produksi hormon prostaglandin berlebihan yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri ketika menstruasi.

c. Kebiasaan olahraga

Kebiasaan olahraga yang rutin meningkatkan sirkulasi darah dan kadar oksigen sehingga aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi lancar dan mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi. Selain itu, olahraga yang teratur juga meningkatkan produksi *endorphin* yang menurunkan kadar stres yang secara tak langsung juga menurunkan rasa nyeri menstruasi.

d. Riwayat keluarga

Riwayat kesehatan keluarga sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga itu sendiri, serta faktor risiko memiliki penyakit yang sama. (Widyastuti, 2009).

### 2.3.3.5. Klasifikasi *Dismenore*

#### a. *Dismenore* primer

*Dismenore* primer adalah perasaan sakit di bagian perut bawah yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Nyeri primer akan dialami oleh sebagian wanita normal (Harmanto, 2006).

Menurut Morgan (2009), *dismenore* primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tidak berkaitan dengan penyebab fisik yang nyata. *Dismenore* primer muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian tengah, bersifat spasmodis yang dapat menyebar ke punggung atau pada bagian dalam. Umumnya ketidaknyamanan dimulai 1 – 2 hari sebelum menstruasi, namun nyeri paling berat selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua.

#### b. *Dismenore* sekunder

*Dismenore* sekunder menurut Morgan (2009), adalah menstruasi yang sangat nyeri, berkaitan dengan penyakit panggul yang nyata. *Dismenore* sekunder mungkin disebabkan oleh kondisi endometriosis, polip atau fibroid uterus, penyakit radang panggul, perdarahan uterus disfungsi, prolaps uterus, maladaptasi pemakaian AKDR, produksi kontrasepsi yang tertinggi setelah abortus atau melahirkan, atau kanker ovarium atau uterus. *Dismenore* sekunder dimulai setelah usia 20 tahun dan nyeri bersifat multilateral.

*Dismenore* sekunder adalah haid yang nyeri pada wanita yang sebelumnya selama bertahun – tahun sudah memiliki periode haid yang normal. *Dismenore* ini terjadi akibat endometritis dan cenderung memburuk ketika terjadi peningkatan kongesti lokal. *Dismenore* sekunder ditandai dengan adanya kelainan organ dalam pervis. Hal seperti ini harus dilakukan pemeriksaan yang serius. Mungkin ada kista, mioma atau tumor di rahim (Harmanto, 2006).

#### **2.3.3.6. Tanda Dan Gejala *Dismenore***

Tanda dan gejala *dismenore* menurut Wratsongko (2006) adalah sebagai berikut :

- a. Kram yang nyeri dan hebat selama haid.
- b. *Dismenore* primer timbul berulang secara teratur sejak pertama kali haid.
- c. *Dismenore* sekunder jika terjadi setelah bertahun – tahun mengalami siklus haid.
- d. Rasa kram dan nyeri yang menusuk ini terasa di perut bagian bawah, punggung bawah, dan paha.
- e. Kadang – kadang disertai mual / muntah, diare.
- f. Berkeringat banyak, badan terasa lemah.

## **2.4.KonsepLatihan *Abdominal Stretching***

### **2.4.1. Definisi Latihan *Abdominal Stretching***

Latihan/exercise merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis(Woo & McEnemy, 2010).

*Stretching* (peregangan)adalah aktivitas fisik yang paling sederhana.*Stretching* merupakan suatu latihan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan.(Senior, 2008).

Adapun salah satu cara*exercise* / latihan untuk mengurangi intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise*.(Fauziah, 2015).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Latihan *Abdominal Stretching* adalah latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid (*dismenore*).

### **2.4.2. Manfaat Latihan *Abdominal Stretching***

Menurut Alter (2008) dalam Fauziah (2015), manfaat *abdominalstretching* antara lain adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan fisik seorang atlet.
- b. Mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih.
- c. Meningkatkan mental dan relaksasi fisik.
- d. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh.
- e. Mengurangi resiko keseleo sendi dan cedera otot (kram).

- f. Mengurangi resiko cedera punggung.
- g. Mengurangi rasa nyeri otot dan ketegangan otot.
- h. Mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (*dismenore*) bagi wanita.

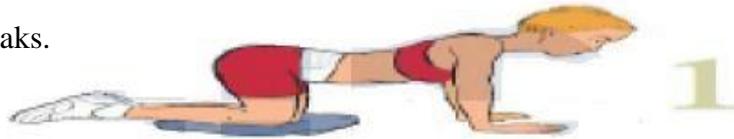
### 2.4.3. Tekniklatihan Abdominal Stretching

Adapun langkah – langkah latihan *abdominal stretching* adalah sebagai berikut :

#### 1. *Cat Stretch*

Posisi awal : tangan dan lutut di lantai.

- a. Punggung dilengkungkan, perut di gerakkan ke arah lantai senyaman mungkin. Tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersama, lalu rilaks.



- b. Kemudian punggung digerakkan ke atas dan kepala menunduk ke lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersama, lalu rilaks.



- c. Duduk di atas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu rilaks.



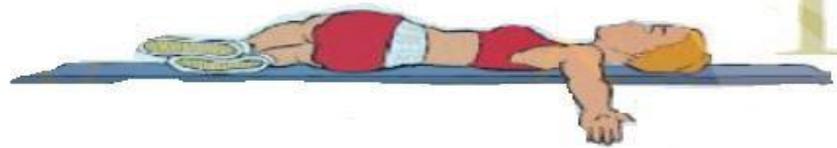
Keterangan : Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.

## 2. *Lower Trunk Rotation*

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, kedua lengan dibentangkan keluar.

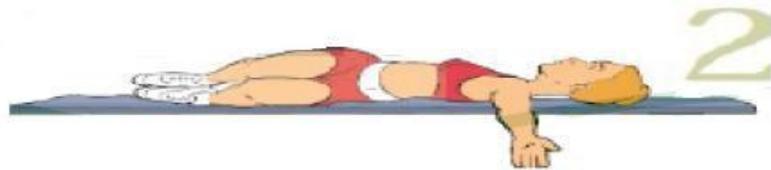
- a. Putar perlahan lutut ke kanan sedekat mungkin dengan lantai.

Pertahankan bahu tetap di lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara.



- b. Putar perlahan kembali lutut ke kiri sedekat mungkin dengan

lantai. Pertahankan bahu tetap di lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan suara, kemudian kembali ke posisi awal.



Keterangan : Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.

## 3. *Buttock / Hip Stretch*

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk.

- a. Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.

- b. Pegang bagian belakang paha dan tarik ke arah dada senyaman mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal dan relaks.

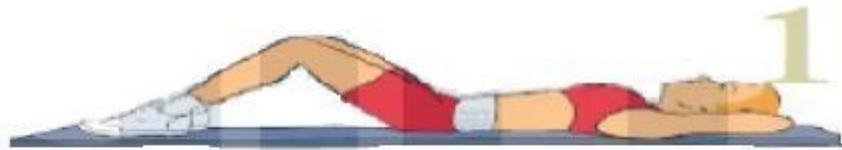


Keterangan :Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.

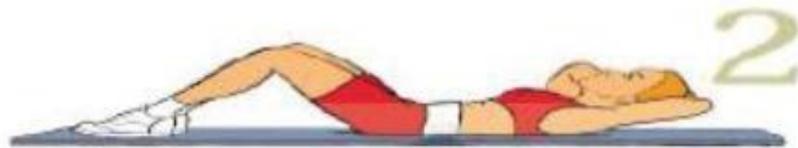
#### 4. *Abdominal Strengthening : Curl Up*

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, tangan di bawah kepala.

- a. Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong ke arah langit – langit. Tahan selama 20 detik sambil dihitng dengan bersuara.



- b. Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot – otot perut dan bokong.
- c. Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut, tahan selama 20 detik.



Keterangan :Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.

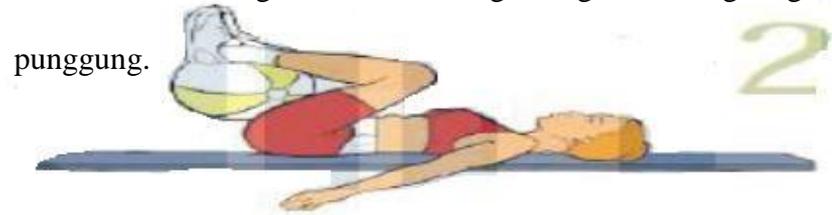
#### 5. *Lower Abdominal Strengthening*

Posisi awal:berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- a. Letakkan bola antara tumit dan bokong. Ratakan punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot – otot perut dan bokong.



- b. Perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bola, kencangkan otot bokong. Jangan melengkungkan punggung.



Keterangan :Latihan dilakukan sebanyak 15 kali.

#### 6. *The Bridge Position*

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku di lantai, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- a. Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot – otot perut dan bokong.
- b. Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian perlahan kembali ke posisi awal dan relaks.



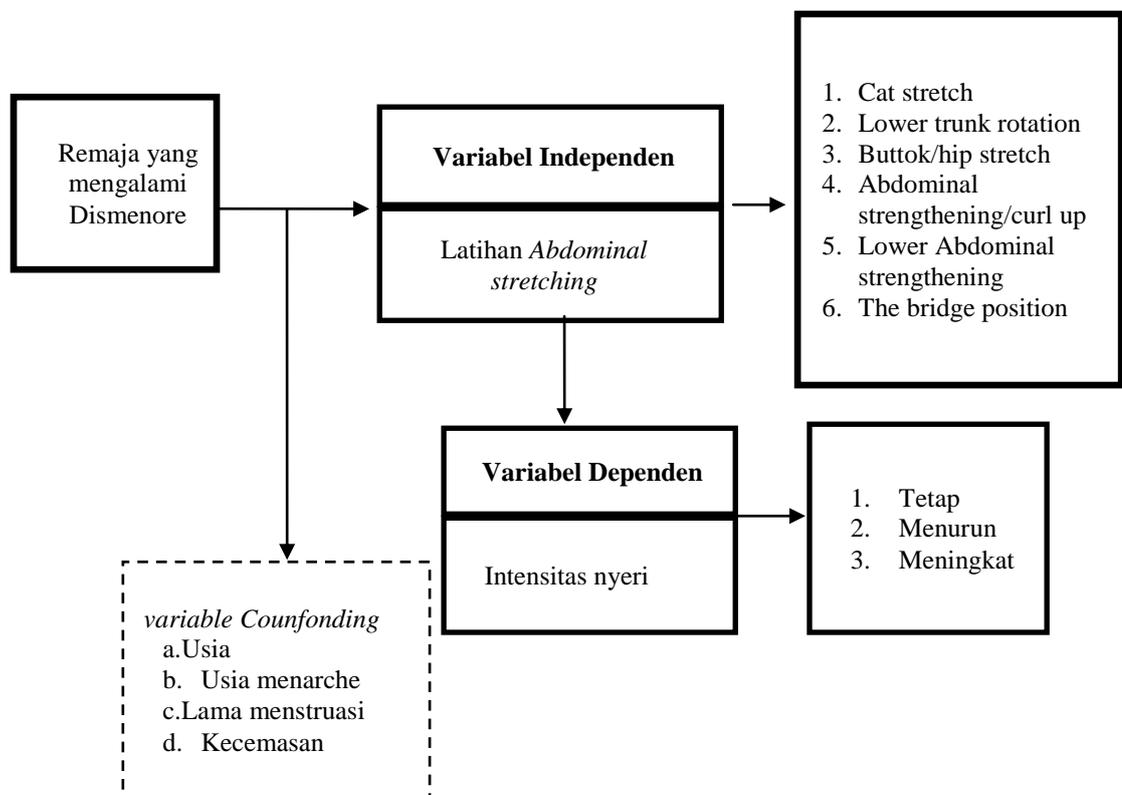
Keterangan :Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.

## BAB III

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### 3.1. Kerangka Konseptual

Kerangka konsep adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep-konsep atau variabel – variabel yang akan diamati (diukur) melalui penelitian yang dimaksud (Notoatmodjo, 2010).



Keterangan :

————— = Variabel yang diteliti

- - - - - = Variabel yang tidakditeliti

Gambar 3.1. Kerangka konseptual tentang pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK kesehatan BIM Jombang, Kec. Jombang, Kab. Jombang.

**Keterangan kerangka konseptual :**

Ada beberapa tanda dan gejala yang di alami selama menstruasi adalah kram uterus yang menimbulkan nyeri (*dismenore*), setelah di lakukan *Abdominal Stretching* dengan menggunakan SOP latihan *abdominal stretching* dan setelah di lakukan latihan *abdominal stretching* lakukan penilaian intensitas nyeri lagi menggunakan tingkat nyeri NSR (Numeric Pain Rating Scale) pada responden. Hal ini di lakukan untuk mengetahui apakah latihan *abdominal stretching* mempengaruhi intensitas nyeri haid (*dismenore* ) pada saat sebelum dan setelah tindakan latihan *abdominal stretching*.

**3.2 Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian yang telah di rumuskan (hidayat, 2010). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- A. Jika nilai **p-value** < alpha maka H0 di tolak dan H1 di terima , artinya Terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.
- B. Jika nilai **p-value** > alpha maka H0 di terima dan H1 di tolak , artinya Tidak terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan cara yang akan dilakukan dalam proses penelitian (Hidayat, 2010). Pada bab ini akan diuraikan tentang : jenis penelitian, rancangan penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi/sampel/*sampling*, jalannya penelitian (kerangka kerja), identifikasi variabel, definisi operasional, serta pengumpulan dan analisis data yang berisi bahan dan alat, instrumen, prosedur penelitian, serta cara analisa data.

#### **4.1. Jenis Penelitian**

Dalam disiplin ilmu kesehatan, terdapat berbagai jenis penelitian. Secara umum jenis penelitian tersebut dapat diklasifikasikan berdasarkan ruang lingkup, tempat, cara pengumpulan data, ada tidaknya perlakuan, waktu pengumpulan data, tujuan penelitian, dan sumber data (Hidayat, 2010).

Berdasarkan ada tidaknya perlakuan, penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental merupakan penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat (Hidayat, 2010).

#### **4.2. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu *preexperimental design* yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab – akibat terhadap perlakuan (Nasir dkk, 2011). Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *one group pretest – posttest design* merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum

diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir) (Hidayat, 2010). Peneliti memilih jenis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenore*).



Keterangan :

K : Subyek

01 : Nilai Pretest (Sebelum di beri latihan )

X : Latihan Abdominal Stretching

02 : Nilai Posttest (Setelah di beri latihan )

### **4.3. Waktu dan Tempat Penelitian**

#### **4.3.1. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dimulai dengan penyusunan proposal penelitian sampai penyusunan laporan akhir pada bulan April –Juli 2018 di SMK BIM Kesehatan Jombang Kabupaten Jombang.

#### **4.3.2. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian yang digunakan adalah SMK BIM Kesehatan Jombang Kabupaten Jombang.

### **4.4. Populasi, Sampel, dan *Sampling***

#### **4.4.1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya (Hidayat, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah 128 siswi SMK BIM Kesehatan Jombang yang mempunyai riwayat nyeri haid.

#### 4.4.2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang di teliti dan di anggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojdo, 2010 ).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling di mana pengambilan sampel secara purposive didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang di buat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri dan sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmojdo, 2010 ).

Salah satu metode yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel adalah menggunakan rumus slovin, sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{128}{1 + (128 \times 0,1^2)}$$

$$n = \frac{128}{1 + (128 \times 0,01)}$$

$$n = \frac{128}{2,28}$$

$$n = 56$$

Keterangan :

n = Besar Sampel

N= Besar Populasi

$\alpha$  = Batas Toleransi Kesalahan (*Error Tolerance* )

(Notoatmodjo, 2010).

Adapun besar atau jumlah pembagian sampel untuk masing-masing jurusan dengan menggunakan rumus menurut Sugiyono (2016).

$$n = \frac{X}{N \times N_1}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel yang diinginkan setiap strata

N :Jumlah seluruh populasi siswi kelas X di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

X : Jumlah populasi pada setiap strata

N<sub>1</sub>: Sampel

Berdasarkan rumus, jumlah sampel dari masing-masing 3 jurusan tersebut yaitu:

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. Jurusan Asisten Keperawatan          | = 35 x 56 / 128<br>= 15 siswi |
| 2. Jurusan Farmasi Klinis Komunitas 1   | = 28x 56 / 128<br>= 12 siswi  |
| 3. Jurusan Farmasi Klinis Komunitas 2   | = 29x 56 / 128<br>= 13 siswi  |
| 4. Jurusan Teknologi Laboratorium Medik | = 36x 56 / 128<br>= 16 siswi  |

Setelah dilakukan perhitungan, Jumlah sampel masing-masing jurusan pada jurusan askep sebanyak 15 siswi, jurusan FKK 1 sebanyak 12 siswi, FKK 2 sebanyak 13 siswi, dan jurusan Teknologi Laboratorium Medik sebanyak 16 siswi. Maka jumlah sampel yang dibutuhkan sebesar 56 siswi.

#### 4.4.3. Sampling

Teknik *sampling* merupakan suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat, 2010). Dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* yaitu *purposive sampling* dengan cara pengambilan sampel untuk tujuan tertentu yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat – sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010).

Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel tersebut digunakan (Hidayat, 2010). Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

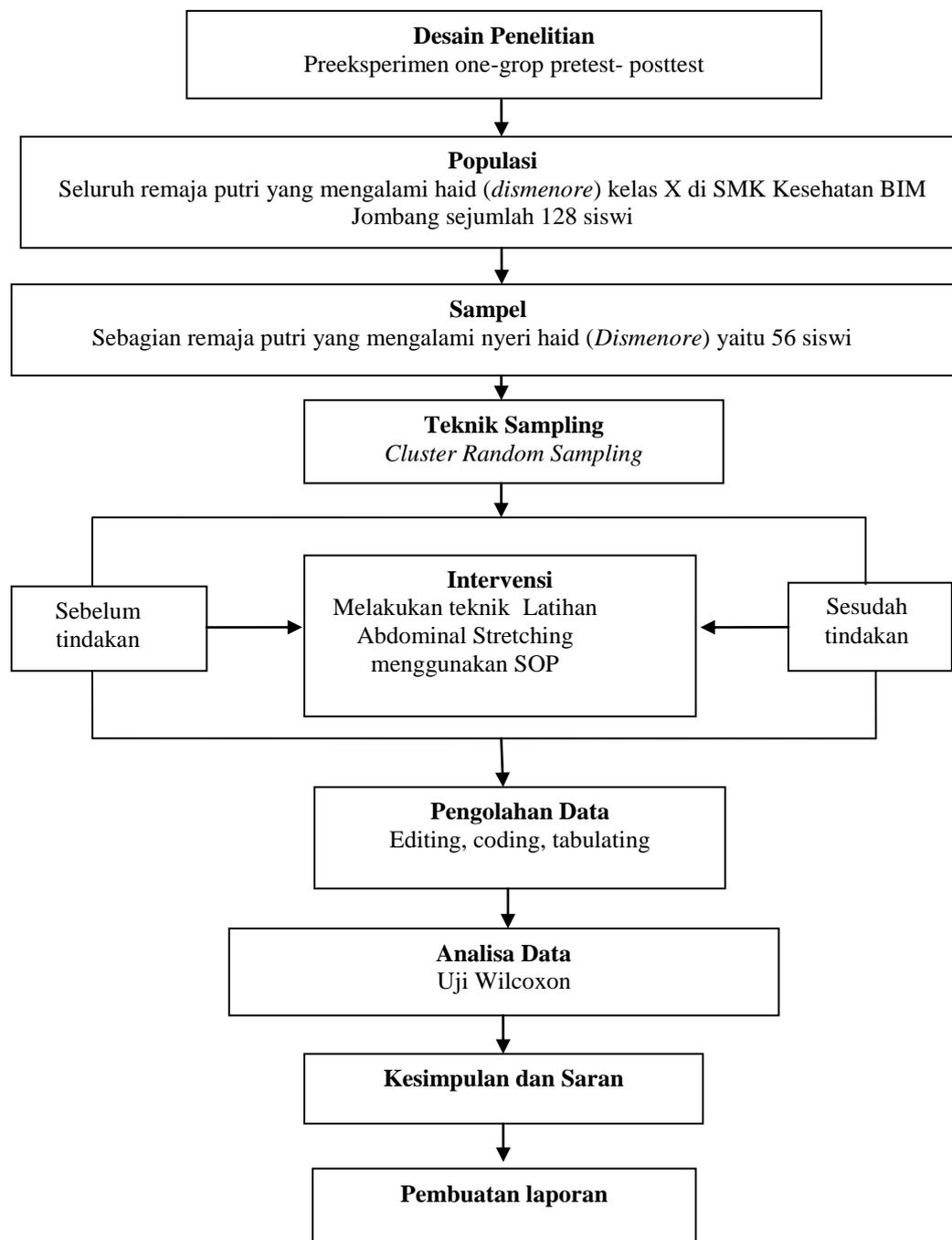
- 1) Siswi yang mengalami nyeri haid atau *dismenore* saat menstruasi hari pertama.
- 2) Siswi yang bersedia mengikuti latihan *abdominal stretching*
- 3) Siswi yang bersedia menjadi responden penelitian

b. Kriteria eksklusi

- 1) Siswi yang tidak hadir saat penelitian
- 2) Siswi yang tidak bersedia menjadi responden penelitian

#### 4.5. Kerangka Kerja

Kerangka kerja merupakan bagan kerja rancangan kegiatan penelitian yang dilakukan (Hidayat, 2010).



Gambar 4.1 Kerangka kerja penelitian pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK BIM Jombang, Kec.Jombang, Kab. Jombang.

#### 4.6. Identifikasi Variabel

Pada penelitian ini dibedakan menjadi dua variabel yaitu variabel bebas (*Variabel Independent*) dan variabel terikat (*Variabel Dependent*).

##### 1. Variabel Bebas (*Variabel Independent*)

Variabel Independent merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependent (terikat). Variabel ini juga dikenal dengan nama variabel bebas artinya bebas dalam mempengaruhi variabel lain (Hidayat, 2010). Variabel Independent pada penelitian ini adalah Latihan *Abdominal Stretching* pada Remaja Putri.

##### 2. Variabel Terikat (*Variabel Dependent*)

Variabel Dependent merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas. Variabel ini tergantung dari variabel bebas terhadap perubahan (Hidayat, 2010). Variabel Dependent pada penelitian ini adalah Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri.

#### 4.7. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2010).

Tabel 4.1. Definisi operasional pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK KesehatanBIM Jombang .

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor
Independent: Latihan <i>Abdominal Stretching</i>	Latihan peregangan otot yang di gunakan untuk mengatasi nyeri haid pada responden yang sedang mengalami nyeri haid.	Latihan abdominal stretching: 1. Cat stretch 2. Lower trunk rotation 3. Buttok/hip stretch 4. Abdominal strengthening/c url up 5. Lower Abdominal strengthening 6. The bridge position	SOP	-	-
Dependent Nyeri haid ( <i>Dismenore</i> )	Ketidaknyamanan dan rasa nyeri yang di rasakan pada saat wanita mengalami menstruasi.	-	Instrumen <i>Numeric Pain Rating Scale (NRS )</i>	O R D I N A L	Data skala nyeri Rasio dengan hasil : 0 : Tidak Nyeri 1- 3 : Nyeri Ringan 4- 6 : Nyeri Sedang 7-10 :Nyeri Berat

## 4.8. Pengumpulan dan Analisis Data

### 4.8.1. Instrumen

Instrument penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo,2010). Instrument penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu :

#### 1. Lembar Pengukuran Tingkat Nyeri Skala Numerik

Lembar pengukuran tingkat nyeri bertujuan untuk mengukur intensitas nyeri haid(*dismenore*) primer yang di rasakan oleh remaja putridi saat menstruasi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara berdasarkan pertanyaan yang sudah dilakukan, pewawancara mengajukan pertanyaan sesuai dengan daftar pertanyaan yang sudah di siapkan untuk mengetahui skala nyeri haid (*dismenorea*) primer yang di ambil oleh subjek dengan berpedoman pada lembar pengukuran tingkat nyeri (*Numeric Pain Rating Scale*) yang telah di buat oleh peneliti. Teknik ini dilakukan secara terus menerus pada responden dari awal dan saat nyeri haid berlangsung sekitar 1 minggu atau 7 kali kunjungan untuk mengetahui intensitas nyeri *dismenore* primer saat haid hingga nyeri haid berlangsung yang nantinya akan di masukkan pada lembar hasil pengukuran.

## 2. Lembar Observasi (Check List)

Check list adalah daftar pengecek, berisi nama subjek dan beberapa gejala atau identitas lainnya dari sasaran pengamatan. Pengamatan tinggal memberikan tanda check (  ) pada daftar yang telah disediakan (setiadi, 2013 ).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi menggunakan lembar observasi bertujuan untuk mengetahui secara langsung dan menggali data tentang upaya yang di lakukan saat nyeri haid berlangsung. Teknik observasi dengan cara melihat secara langsung menggunakan panca indra dan menggunakan lembar observasi (*check list*) dilakukan selama 1 minggu atau 7 kali kunjungan untuk mengetahui upaya-upaya yang telah dilakukan responden selama nyeri haid berlangsung.

### 3. Lembar Wawancara

Lembar wawancara berisi pertanyaan seputar *dismenore* primer yang di alami oleh *responden* meliputi upaya yang di lakukan untuk mengatasi *dismenore* primer. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara berdasarkan pertanyaan yang sudah dilakukan, pewawancara mengajukan pertanyaan sesuai dengan daftar pertanyaan yang sudah disiapkan bertujuan untuk mengetahui secara mendalam mengenai upaya-upaya yang di lakukan untuk mengatasi *dismenore* primer dengan berpedoman pada lembar wawancara yang telah di buat oleh peneliti. Teknik ini di lakukan 7 kali kunjungan saat nyeri haid berlangsung.

#### 4.8.2. Prosedur Penelitian

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan pada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2008).

Langkah – langkah dalam pengumpulan data tergantung dari desain penelitian dan teknik instrumen yang digunakan. Pengumpulan data berupa lembar karakteristik responden yang sebelumnya sudah dijelaskan tekniknya terlebih dahulu, responden diberikan lembar pengukuran tingkat nyeri yaitu *Numeric Pain Rating Scale (NRS)* untuk mengukur intensitas nyeri haid dan diminta untuk mengisi skala nyeri sesuai dengan rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi, setelah selesai mengisi lembar pengukuran skala nyeri dikumpulkan kembali kepada

peneliti. Setelah lembar penilaian skala nyeri terkumpul kemudian diberikan penjelasan terlebih dahulu untuk mengajarkan teknik *Abdominal Stretching* hingga remaja putri memahami dan dapat mempraktikkan sendiri. Setelah remaja putri dapat mengulangi teknik *Abdominal Stretching* sesuai dengan SOP teknik *Abdominal Stretching*. Peneliti menginformasikan bahwa teknik *Abdominal Stretching* dilakukan responden saat nyeri haid hari pertama dan akan dilakukan observasi, kemudian menunggu sampai responden mengalami haid. Saat responden mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi minta responden untuk menghubungi peneliti. Melakukan *Abdominal Stretching* selama 10 – 15 menit, setelah itu berikan lembar pengukuran tingkat nyeri NRS (*Numeric Pain Rating Scale*) untuk menilai intensitas nyeri yang dirasakan responden untuk menilai tingkat nyeri setelah dilakukan teknik *Abdominal Stretching*, untuk mengetahui apakah ada pengaruh penurunan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *Abdominal Stretching*.

Dalam melakukan penelitian, prosedur yang ditetapkan adalah sebagai berikut :

1. Mengurus perizinan surat pengantar penelitian di Ketua STIKES ICME Jombang.
2. Mengurus perizinan surat pengantar penelitian di SMK Kesehatan BIM Jombang.

3. Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian dan mendatangi *informed consent* bila bersedia menjadi responden.
4. Menjelaskan cara pengisian lembar pengukuran tingkat nyeri untuk menilai intensitas nyeri kepada responden.
5. Responden mengisi lembar pengukuran tingkat nyeri NRS (*Numeric Pain Rating Scale*) untuk menilai intensitas nyeri yang telah diberikan oleh peneliti sebagai *pretestnya*, dan jika telah selesai lembar pengukuran tingkat nyeri diserahkan pada peneliti.
6. Menjelaskan terkait dengan teknik latihan *Abdominal Stretching* sesuai dengan SOP teknik *Abdominal Stretching*.
7. Menunggu responden mengalami haid yaitu  $\pm 1$  bulan. Pada dasarnya setiap wanita memiliki siklus haid yang tidak sama, oleh karena itu pada saat tiap responden mengalami haid, responden diminta untuk menghubungi peneliti untuk dilakukan penelitian pada tiap responden kemudian di observasi intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh responden sebelum dan setelah dilakukan tindakan *abdominal stretching*.
8. Responden melakukan teknik *Abdominal Stretching* sesuai dengan SOP teknik *Abdominal Stretching*.
9. Setelah melakukan teknik *Abdominal Stretching*, kemudian diberikan lagi lembar pengukuran tingkat nyeri NRS (*Numeric Pain Rating Scale*) untuk menilai intensitas nyeri sebagai *post testnya*.

10. Setelah lembar pengukuran tingkat nyeri untuk menilai intensitas nyeri terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data.

#### 4.8.3. Pengolahan Data dan Analisa Data

##### 1. Pengolahan Data

###### a. *Editing*

*Editing* adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul . (Hidayat, 2010).

###### b. *Coding*

*Coding* adalah kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan computer. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*code book*) untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variabel (Hidayat, 2010).

##### 1) Data Umum

###### a) Kode Responden

Responden 1 = R1

Responden 2 = R2

Responden n = Rn

###### b) Usia

Usia 11-13 tahun = U1

Usia 14-16 tahun = U2

Usia 17-20 tahun = U3

c) Apakah Remaja Putri pernah mendengar informasi tentang *Abdominal Stretching* untuk mengatasi nyeri haid.

Pernah = P1

Tidak pernah = P2

d) Sumber informasi tentang *Abdominal Stretching* diperoleh dari:

Tidak ada = S1

Internet = S2

Petugas Kesehatan = S3

Orang Tua = S4

Guru = S5

Buku = S6

Majalah = S7

TV = S8

2) Data Khusus

a) Tingkat nyeri yang dirasakan Responden

Tidak Nyeri = N0

Nyeri Ringan = N1

Nyeri Sedang = N2

Nyeri Berat = N3

c. *Tabulating*

*Tabulating* adalah kegiatan penyusunan data dalam bentuk table dan kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke

dalam master tabel atau data base komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi. (Nursalam, 2008).

Adapun hasil pengelolaan data tersebut menggunakan skala kumulatif menurut Arikunto (2010), yaitu sebagai berikut :

100 %	= Seluruhnya
76% - 99%	= Hampir seluruhnya
51 % - 75 %	= Sebagian besar dari responden
50 %	= Setengah
26 % - 49%	= Hampir dari setengah
1% - 25 %	= Sebagian kecil responden
0 %	= Tidak satupun dari responden

## 2. Analisa Data

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputerisasi melalui tahapan sebagai berikut :

### a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis tiap variabel yang dinyatakan dengan menggambarkan dan meringkas data dengan cara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik (Setiadi, 2007). Data univariat yang dianalisis dalam penelitian ini adalah menggambarkan intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah melakukan latihan *Abdoimal Stretching*.

#### a). Intensitas Nyeri

0 : Tidak Nyeri

- 1- 3 : Nyeri Ringan
- 4– 6 : Nyeri Sedang
- 7-10 :Nyeri Berat

b. Analisis Bivariat

Cara analisis data yang digunakan adalah analisis *bivariate* yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah latihan *Abdominal Stretching*. Pada penelitian ini analisis yang digunakan adalah uji wilcoxon. Teknik uji statistik yang dipilih berdasarkan tujuan uji yaitu pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri adalah ordinal dengan ordinal.

Perhitungan dilakukan dengan interpretasi sebagai berikut:

1. Bila  $\square$  value  $< \alpha$  (0,05) = Tolak  $H_0$ , berarti ada pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.
2. Bila  $\square$  value  $> \alpha$  (0,05) =  $H_0$  gagal ditolak, berarti tidak ada pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

#### 4.9. Etika Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian khususnya jika yang menjadi subjek penelitian adalah manusia, maka peneliti harus memahami hak dasar

manusia. Manusia memiliki kebebasan dalam menentukan dirinya, sehingga penelitian yang akan dilaksanakan benar-benar menjunjung tinggi kebebasan manusia. (Hidayat, 2010).

#### **4.9.1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)**

*Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan (Hidayat, 2010).

#### **4.9.2. *Anonimity* (Tanpa Nama)**

*Anonimity*, berarti tidak perlu mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data. Peneliti hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data tersebut (Hidayat, 2010).

#### **4.9.3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)**

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset. (Hidayat, 2010).

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1. HASIL PENELITIAN**

Bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

Hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Data umum memuat karakteristik responden berdasarkan kelas, usia, informasi tentang *abdominal stretching* dan sumber informasi tentang *abdominal stretching*. Data khusus meliputi tingkat intensitas nyeri haid (dismenore) sebelum Intervensi Abdominal Stretching dan tingkat intensitas nyeri haid (dismenore) setelah Intervensi *Abdominal stretching* pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

##### **5.1.1 Gambaran Wilayah Penelitian**

Pengambilan data penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan Bhakti Indonesia Medika Jombang yang beralamat Jl. Kemuning No 57 Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 614119. SMK Kesehatan Bhakti Indonesia Medika Jombang adalah Sekolah Menengah Kejuruan berakreditasi A yang terdiri dari tiga Jurusan diantaranya Jurusan Asisten Keperawatan dengan Jumlah 35 sisiwi, Jurusan Farmasi Klinis Komunitas dengan jumlah 57 siswi, Jurusan Teknologi Laboratorium Medic dengan jumlah 36 siswi.

### 5.1.2. Data Umum Responden

Data umum menggambarkan karakteristik remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

#### a. Kelas

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

No	Kelas	F	%
1	Jurusan Asisten Keperawatan	15	27%
2	Jurusan Farmasi Klinis Komunitas 1	12	21%
3	Jurusan Farmasi Klinis Komunitas 1	13	23%
4	Jurusan Teknologi Laboratorium Medic	16	29%
Total		56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden adalah Jurusan Teknologi Laboratorium Medic dengan jumlah 16responden (29%).

#### b. Usia

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan usia remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

No	Usia	F	%
1	11 – 13 Tahun		0%
2	14 – 16 Tahun	52	93%
3	17 – 20 Tahun	4	7%
Total		56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 5.2 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden berusia 14-16 tahun sebanyak 52 responden (93%).

c. Informasitentang Latihan *Abdominal Stretching*

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan informasi tentang *abdominal stretching* remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

No	Informasitentang latihan <i>abdominal stretching</i>	F	%
1	Pernah	10	18%
2	Tidak Pernah	46	82%
Total		56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang Latihan *Abdominal Stretching* sebanyak 46 responden (82%).

d. Sumber informasitentang Latihan *Abdominal Stretching*

Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan sumber informasitentang latihan *abdominal stretching* remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

No	Sumber Informasitentang latihan <i>abdominal stretching</i>	F	%
1	Tidak ada	40	82%
2	Internet	4	7%
3	Petugas kesehatan	2	4%
4	Orang tua		0%
5	Guru	4	7%
6	Buku	0	0%
7	Majalah		0%
8	TV		0%
Total		56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden tidak mendapatkan sumber informasi tentang Latihan *Abdominal Stretching* dengan jumlah 46 responden (82%).

### 5. 1.3 Data Khusus

1. Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum Intervensi Latihan *Abdominal Stretching*.

Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum Intervensi Latihan *Abdominal Stretching* remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

No	Sebelum Intervensi latihan <i>Abdominal Stretching</i>	Frekuensi	Presentase
1	Tidak Nyeri	1	2%
2	Nyeri Ringan	20	36%
3	Nyeri Sedang	23	41%
4	Nyeri Berat	12	21%
	Total	56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 5.5 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%).

2. Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah Intervensi Latihan *Abdominal Stretching*.

Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah Intervensi latihan *Abdominal Stretching* remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

No	Setelah Intervensi latihan <i>Abdominal Stretching</i>	Frekuensi	Presentase
1	Tidak Nyeri	24	43%
2	Nyeri Ringan	20	36%
3	Nyeri Sedang	9	16%
4	Nyeri Berat	3	5%
	Total	56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 5.6 dapat diketahui bahwa hampir setengah responden tidak nyeri sebanyak 24 responden (43%).

3. Distribusi Frekuensi pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

Sebelum Interensi <i>Abdominal Stretching</i>	Setelah Interensi <i>Abdominal Stretching</i>								Total	
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat			
	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Tidak Nyeri	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%
Nyeri Ringan	14	25%	5	9%	1	2%	0	0%	20	36%
Nyeri Sedang	7	13%	10	18%	4	7%	2	4%	23	41%
Nyeri Berat	2	4%	5	9%	4	7%	1	2%	12	21%
Total	24	43%	20	36%	9	16%	3	5%	56	100%

*Wilcoxon test p=0,000*

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 5.7 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi Latihan *Abdominal Stretching* terdapat penurunan intensitas nyeri dari yang sebelumnya nyeri sedang sejumlah 23 responden (41%) menjadi nyeri sedang sejumlah 9 responden (16%) dan tidak nyeri sejumlah 24 responden (43%).

Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  hasil dimana  $\alpha < 0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_1$  diterima,  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

## 5.2 PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 5.2 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden berusia 14-16 tahun sebanyak 52 responden (93%).

Usiayang berbeda akanmempengaruhi respon seseorang terhadapnyeri. Anak-anak belum bisa mengungkapkan nyeri berbeda dengan orang dewasa akanmemberitahukan nyeri jika sudah patologis danmengalami kerusakan fungsi dan pada lansiacenderung memendam nyeri karenamenganggap nyeri adalah hal yang alamiah. Perry dan Potter (2006) menyatakan bahwa salah satufaktor yang mempengaruhi respon terhadapnyeri adalah umur.

Penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) tentang faktor-faktor yangmempengaruhi kejadian *dismenore* primer. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *dismenore* primer lebih banyak ditemukan pada rentangusia 15-25 tahun.

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang Latihan *Abdominal Stretching* sebanyak 46 responden (82%).

Ketidaktahuan informasi tentang sesuatu akan membuat seseorang tidak bisa melakukan tindakan pencegahan ataupun pengobatan terhadap masalah yang dihadapi dan memicu munculnya stres, begitu juga dengan nyeri *dismenore* yang tidak diketahui dengan baik akan berdampak kurangnya tindakan pencegahan ataupun penanganan saat terjadi serangan nyeri. Lemone dan Burke (2008) menyebutkan bahwa kecemasan dapat meningkatkan persepsi nyeri dan sebaliknya nyeri dapat menyebabkan kecemasan.

Stres yang terjadi akan memicu tubuh memproduksi hormon adrenalin, estrogen, proesteron dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan, peningkatan kontraksi uterus yang berlebihan ini yang menyebabkan nyeri. Selain itu peningkatan hormon adrenalin menyebabkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim menjadikan munculnya sensasi nyeri. Purwanti (2014) menyatakan bahwa remaja yang mengalami stres berpeluang mengalami *dismenore*.

### **5.2.1 Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum Intervensi Latihan *Abdominal Stretching***

Berdasarkan Tabel 5.5 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%).

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan suatu kondisi yang dihadapi oleh perempuan setiap akan dan mengalami haid. Hal ini menimbulkan rasa nyeri yang ringan bahkan sampai berat. Kondisi ini menyebabkan berbagai masalah jika tidak ditangani dengan seksama.

Menurut Weissman, Hartz, Hansen, dan Johnson(2004), *dismenore* menyebabkan ketidakhadiran dalam bekerja dan sekolah. *Dismenore* membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat pereda sakit. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami *dismenore* primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Prawirohardjo, 2005).

Hendarini (2014) menyatakan bahwa kejadian *dysminorrhea* pada kalangan wanita produktif di Indonesia berkisar 45 – 95%, pada tingkat dunia lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya.

### **5.2.2 Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah Intervensi Latihan *Abdominal Stretching***

Berdasarkan Tabel 5.6 dapat diketahui bahwa hampir setengah responden tidak nyeri sebanyak 24 responden (43%).

Stretching atau gerakan yang dilakukan dapat melemaskan ketegangan otot sehingga dapat merelaksasi untuk mengurangi sensasi nyeri yang ditimbulkan saat *dismenore*. Jham, et al (2008) menyatakan Remaja dengan *dismenore* akan mengalami kram otot terutama pada abdomen bawah yang bersifat siklik disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi kelelahan otot dan *physical inactivity* maka diperlukan *exercise* untuk menghilangkan kram otot tersebut.

Selain itu stretching atau pun *exercise* merupakan pengobatan non farmakologis yang aman dan tidak menimbulkan efek samping farmakologis. Seperti yang dikemukakan Woo & McEneaney (2010) *exercise* merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis.

### **5.2.3 Pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.**

Berdasarkan Tabel 5.7 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi latihan *abdominal stretching* terdapat penurunan intensitas nyeri dari yang

sebelumnya nyeri sedang sejumlah 23 responden (41%) menjadi nyeri sedang sejumlah 9 responden (16%) dan tidak nyeri sejumlah 24 responden (43%)

Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  hasil dimana  $\alpha < 0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_1$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

Efek relaksasi yang ditimbulkan dari *abdominal stretching* ini menyebabkan otot menjadi rilek sehingga kekakuan/stres pada otot juga berkurang, sehingga menurunkan intensitas nyeri. Thermacare (2010) salah satu exercise yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* yang dilakukan pada saat dismenore untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot.

Tujuan latihan peregangan otot adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbondioksida di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot.

Menurut Nurhadi (2007) Latihan peregangan otot atau *stretching* juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu, dan punggung.

Sejalan dengan yang disampaikan Ningsih, et al (2013) menyatakan bahwa paket pereda nyeri *disminore* berupa *abdominal stretching* dapat mengurangi nyeri pada saat *disminore*. Begitu juga dengan Puji (2009) menyatakan bahwa senam *disminore* efektif untuk mengurangi *disminore* pada remaja.

*Exersice* yang dilakukan menstimulasi tubuh menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kadar *endorphin* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. *Exercise*/latihan fisik terbukti dapat meningkatkan kadar *endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah, sehingga semakin banyak melakukan *exercise* maka akan semakin tinggi pula kadar *endorphin*. Ketika seseorang melakukan *exercise*, maka *endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry, 2007).

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan :

1. Intensitas nyeri haid sebelum melakukan *Abdominal Stretching* pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang hampir setengahnya responden mengalami nyeri sedang.
2. Intensitas nyeri haid setelah melakukan *Abdominal Stretching* pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang hampir setengah responden tidak nyeri.
3. Terdapat pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

#### 6.2 SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut :

##### 1. Bagi Tenaga Kesehatan UKS

Diharapkan tenaga kesehatan yang berada pada UKS SMK BIM Jombang dapat lebih banyak memberikan informasi melalui penyuluhan-penyuluhan dan pendidikan sehingga dapat memberikan pengetahuan pada remaja tentang nyeri haid dan *Abdominal Stretching*.

**2. Bagi Siswi SMK BIM Jombang**

Diharapkan kepada responden terutama remaja putri untuk lebih aktif mendapatkan informasi tentang *disminore* dan penanganannya sehingga dapat melakukan penanganan secara mandiri jika terjadi *disminore*.

**3. Bagi Institusi STIKES ICME**

Dosen dan tenaga kesehatan di STIKES ICME diharapkan dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan kesehatan khususnya haid dan semua hal yang menyertainya sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

**4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan hal yang lebih luas, terkait teknik yang lebih efektif atau dengan jumlah responden lebih banyak dan bervariasi sehingga didapatkan data yang lebih akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D., & Wulandari, A., 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta, ANDI OFFSET.
- Arikunto, S, 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).Pegangan Kader Tentang Pembinaan Anak Remaja.2010.
- Benson, R., C., 2008, *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*, Jakarta, EGC.
- BKKB,Kab.Jombang,2010.,Buku Panduan Praktis Pelayanan Kotrasepsi. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Bobak, 2004, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Jakarta, EGC.
- Cicilia, dkk., 2013, *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon*Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Fauziah, M., N., 2015, *Pengaruh Abdominal Stretching terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*, Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Jakarta, <http://www.repository.uinjkt.ac.id>,Disitasi: 8Maret 2017.
- Febriana, M., 2013, *Manfaat penambahan Latihan Otot Diafragma Pelvis pada Latihan Otot Abdomen terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri*, Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap.
- Hamb, M., Weisbord, S.D., Steel, J.L. & Unruh, M. (2008). Fatigue in patients receiving maintenance dialysis: A review of definitions, measures and contributing factors.*AMJ Kidney Dis*, 52 (2), 353–365.
- Harmanto, N., 2006, *Herbal untuk Keluarga Ibu Sehat dan Cantik dengan Herbal*, Jakarta, Elex Media Komputindo.
- Harry. (2007). Mekanisme endorphin dalam tubuh.Diperoleh dari <http://klikharry.files.com>.
- Heffner, L., J., & Danny J., S., 2006, *At a Glance Sistem Reproduksi Edisi Kedua*, Jakarta, Erlangga.
- Hidayat, A., A., A., 2010, *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data*, Jakarta, Salemba Medika.
- Info Sehat, 2011., *Studi Analisa pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mencegah Nyeri Haid (Disminorea) Pada Santriwati Di Asrama Al Husna Pondok Pesantren Darul Ulum*

Jombang, <http://www.ejournal.stikesdarululum.ac.id>, Disitasi: 25 Februari 2017.

- Jahja, Y., 2011, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta, Kencana.
- Kumalasari, dkk, 2012, *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.
- Kusmindarti, I., 2014, *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Komunitas Senam Aerobik Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto*, <http://www.ejournal.stikeswilliambooth.ac.id>, Disitasi: 25/02/2017.
- Kusmiran, E., 2011, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita Edisi ke 2*, Jakarta, Salemba Medika.
- Manuaba, I., A., C., 2009, *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta, EGC.
- Manuaba, I., B., G., 2007, *Pengantar Kuliah Obstetri*, Jakarta, EGC.
- Morgan dan Hamilton, 2009, *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*, Jakarta, EGC.
- Morgan, G., 2009, *Obstetri & Ginekologi*, Jakarta, EGC.
- Muttaqin, A., 2008, *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*, Jakarta, Salemba Medika.
- Nasir, A., dkk., 2011, *Buku Ajar : Metodologi Penelitian Kesehatan Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Ningsih, R., 2011, *Efektivitas Paket Perda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*, Tesis, Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo, S., 2007, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan Cetakan II*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2010, *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Nurhadi. (2007). Cara mudah tetap sehat. Diperoleh dari <http://www.hady82.com>.
- Nursalam, 2008, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika .
- Nursalam, & Efendi, F., 2008, *Pendidikan Dalam Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.
- Pieter, H., Zan., 2010, *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*, Cetakan I, Jakarta, Kencana Prenada Media Group.

- Pinem, S., 2009, *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*, Jakarta, TIM.
- Potter & Perry, 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Jakarta, EGC.
- Prawirohardjo, S. (2005). *Ilmu kebidanan*. Edisi Ketiga. Cetakan Keenam. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, M., 2009, *Menarche : Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Puji, I. (2009). Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMU N Semarang. Skripsi. Dipublikasikan.
- Purwanti, Endang Dkk (2014) faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi kelas X di SMK NU Ungaran. STIK Ngudi Waluyo. Program studi DIV kebidanan.
- Sarwono. S.W. 2011. Psikologi Remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Schwartz, M., W., 2004, *Pedoman Klinis Pediatri*, Jakarta, EGC.
- Senior, 2008, *Latihan Peregangan*, <http://www.cymbermed.cbn.net.id>, Disitasi : 9 Maret 2017.
- Setiadi, 2007, *Konsep dan Penelitian Riset Keperawatan Edisi ke – 1*, Yogyakarta, GRAHA ILMU.
- Soetjningsih, 2007, *Perkembangan Remaja*, Jakarta, Pustaka. Pelajar
- Sugiyono. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- Tamsuri, 2007, *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, Jakarta, EGC.
- Tarigan, Benny DJ., 2013, *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (dismenore) pada Remaja Putri Surabaya*, Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya, <http://www.jurnal.akbidgriyahusada.ac.id>, Disitasi pada tanggal 29/05/2017.
- Thermacare. (2010). *Abdominal stretching exercises for menstrual pain*. Diperoleh dari <http://www.chiromax.com/Med>.
- Weissman, A.M., Hartz, A.J., Hansen M.D., & Johnson, S.R. (2004). The natural history of primary dysmenorrhoea: a longitudinal study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 111, 345–352.
- Widyastuti, dkk., 2009, *Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta, Fitramaya.
- Wong, D., L., Eaton, M., H., Wilson, D., Winkelstein, M., L., & Schwartz, P., 2008, *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong*, Jakarta, EGC.
- Woo, P., & McEneaney, M.J. (2010). New strategies to treat primary dysmenorrhea. *Clinical Advisor for Nurse Practitioners*, 13 11, 43.

Woo, P., & McEnemy, M., J., 2010, New Strategies to treat primary dysmenorhea, *TheClinical Advisor*,<http://www.proquest.umi.com/pqwdweb?index=6&did=2195246451>,Disitasi : 11 Maret 2017.

Wratsongko, M., 2006, *205 Resep Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit dengan Gerakan Shalat*, Jakarta, Qultum Media.

## LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:

Sdr/i sebagai calon Responden

Di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : YumnunNisak

NIM : 143210143

Mahasiswa : S1 Keperawatan STIKES Insan Cendekia Media Jombang

Bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “latihan *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Untuk keperluan tersebut, saudara bersedia/tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya mengisi kuesioner yang saya sediakan dengan kejujuran dan apa adanya. Jawaban saudara dijamin kerahasiaannya.

Demikian lembar persetujuan ini saya buat, atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Jombang, Mei2018

Hormat kami

**(YumnunNisak)**  
**NIM 143210143**

## LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya,

Menyatakan bahwa:

1. Telah mendapat penjelasan tentang penelitian “Pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri”
2. Telah diberi kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban dari peneliti
3. Keputusan bersedia atau tidak bersedia mengikuti penelitian ini

Dengan ini saya memutuskan secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan dalam keadaan sadar, bahwa saya (**bersedia/tidak bersedia \***) berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini, dengan catatan apabila suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya informasi yang diberikan terjamin kerahasiannya.

Jombang, Mei 2018

Peneliti

Responden

(YumnunNisak )

NIM 143210143

( )

Keterangan :

\*) Coret yang tidak perlu

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR  
LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING*

<p style="text-align: center;">Pengertian</p>	<p>✓ latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid (<i>dismenore</i>).</p> <p>✓ Latihan <i>Abdominal</i> Stretching dilakukanselama10-15menit</p>
<p style="text-align: center;">Manfaat Latihan <i>Abdominal</i> Stretching</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan fisik seorang atlet.</li> <li>2. Mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih.</li> <li>3. Meningkatkan mental dan relaksasi fisik.</li> <li>4. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh.</li> <li>5. Mengurangi resiko keseleo sendi dan cedera otot (kram).</li> <li>6. Mengurangi resiko cedera punggung.</li> <li>7. Mengurangi rasa nyeri otot dan ketegangan otot.</li> <li>8. Mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (<i>dismenore</i>) bagi wanita.</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Persiapan Alat</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bola</li> <li>2. Matras</li> <li>3. Musik</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Prosedur</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Cat Stretch</i> Posisi awal : tangan dan lutut di lantai.</li> <li>a. Punggung dilengkungkan, perut di gerakkan ke arah lantai senyaman mungkin. Tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersama, lalu rilaks.</li> </ol>



- b. Kemudian punggung digerakkan ke atas dan kepala menunduk ke lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersama, lalu rilaks.



- c. Duduk di atas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu rilaks.



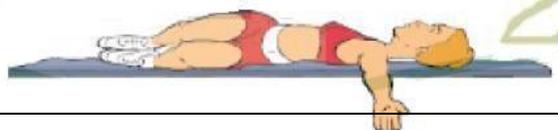
## 2. Lower Trunk Rotation

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, kedua lengan dibentangkan keluar.

- a. Putar perlahan lutut ke kanan sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap di lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara.



- b. Putar perlahan kembali lutut ke kiri sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap di lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan suara, kemudian kembali ke posisi awal.



### 3. *Buttock / Hip Stretch*

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk.

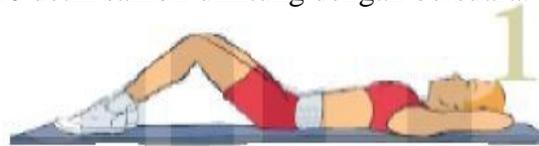
- a. Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.
- b. Pegang bagian belakang paha dan tarik ke arah dada senyaman mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal dan relaks.



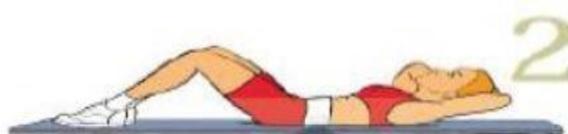
### 4. *Abdominal Strengthening : Curl Up*

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, tangan di bawah kepala.

- a. Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong ke arah langit – langit. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara.



- b. Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot – otot perut dan bokong.
- c. Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut, tahan selama 20 detik.



### 5. *Lower Abdominal Strengthening*

Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- a. Letakkan bola antara tumit dan bokong. Ratakan punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot – otot perut dan bokong.



- b. Perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bola, kencangkan otot bokong. Jangan melengkungkan punggung.



### 6. *The Bridge Position*

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku di lantai, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- a. Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot – otot perut dan bokong.
- b. Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian perlahan kembali ke posisi awal dan relaks.



## KARAKTERISTIK RESPONDEN

### Petunjuk Pengisian :

Isilah data berikut sesuai pertanyaan yang diminta dibawah ini.

Nomor responden akan di isi oleh peneliti. Bila dalam pengisian kuesioner kurang jelas anda dapat bertanya pada peneliti.

Pilih salah satu jawaban yang anda anggap benar dan berilah tanda cek (  $\surd$  )

No. Responden :

Nama :

Kelas :

Tanggal pertama haid terakhir :

### A. Data Umum

#### 1. Usia

11-13tahun :

14-16tahun :

17-20tahun :

#### 2. Apakah Remaja Putri pernah mendengar informasi tentang *Abdominal*

*Stretching* untuk mengatasi nyeri haid ?

Pernah :

Tidakpernah :

#### 3. Sumber informasi tentang *Abdominal Stretching* dari :

Tidak ada :

Internet :

Petugas Kesehatan :

Orang Tua :

Guru :

Buku :

Majalah :

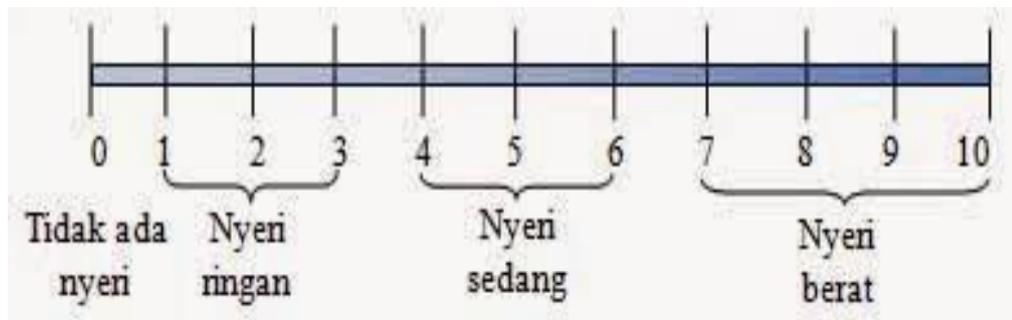
TV :

## SKALA PENGUKURAN NYERI

*Numerical Rating Scale (NRS)*

### Petunjuk Pengukuran Nyeri

Berilah tanda silang(X) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (*dismenore*).Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.



### Keterangan :

- 1. = Tidak Nyeri :
- 1- 3 = Nyeri Ringan :
- 4- 6 =Nyeri Sedang :
- 7-10 = NyeriBerat :



**PERPUSTAKAAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

**SURAT PERNYATAAN**  
**Pengecekan Judul**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Fumunin Tiisak  
NIM : 143210143  
Prodi : SI Keperawatan  
Tempat/Tanggal Lahir : Lumajang, 03-10-1995  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Dsh. Tutulasi Rt 002/Rw 001 pondoksari, kedumajayang Lumajang  
No. Tlp/HP : 082 141 270 947  
email : fumunin123@gmail.com  
Judul Penelitian : Pengaruh Abdominal stretching terhadap  
Intensitas nyeri Gaid pada Remaja putri  
di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **tidak ada** dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Mengetahui

Ka. Perpustakaan

Dwi Nuriana, S. Kom., M.IP  
NIK.01.08.123

YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
"INSAN CENDEKIA MEDIKA"



SK\_MENDIKNAS NO.141/D/O/2005

Website : [www.atikes.com/jabang](http://www.atikes.com/jabang)

No. : 429/KTI/BAAk/K31/073127/IV/2018  
Lamp. : -  
Perihal : Studi Pendahuluan

Jombang, 2 April 2018

Kepada :

Yth. Kepala Sekolah SMK Kesehatan Bakti Indonesia  
Medika Jombang

di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi **S1 - Keperawatan** Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin melakukan Studi Pendahuluan kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : **YUMNUN NISAK**

NIM : **14 321 0143**

Judul Penelitian : *Pengaruh Abdominal Stretching terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang*

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah sebagaimana tersebut di atas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



**H. Imani Fatoni, SKM., MM**  
NIK: 03.04.022



YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN  
**BAKTI INDONESIA MEDIKA JOMBANG**

NPSN: 20576092 NSS: 32.4.05.04.01

**TERAKREDITASI A**



Kompetensi Keahlian : ■ Keperawatan (A) ■ Analis Kesehatan (A) ■ Farmasi (A)

Nomor : 199.1 /A.KSK. 01/ SMK-BIM/III/ 2018  
Lampiran :  
Perihal : **Pemberitahuan**

Kepada:  
Yth. Ketua STIKes ICMe  
Jombang  
Di\_  
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan Pre Survei dan Studi Pendahuluan oleh Mahasiswa STIKes ICMe dengan nomor surat 192/KTI-S1K2P/K31/073127/III/2018 maka dengan ini kami memberikan ijin untuk melaksanakan kegiatan tersebut, pada :

Hari : 4 April 2018

Pukul : 08.00 s.d selesai

Demikian pemberitahuan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Jombang, 30 Maret 2018

Kepala SMK BIM Jombang



**WIDIYANTO RHAMANDANI, SPsi, M.M.**

NIK. 01.07.075

YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
"INSAN CENDEKIA MEDIKA"



Website : [www.stikesicm-jbg.ac.id](http://www.stikesicm-jbg.ac.id)

SK. MENDIKNAS NO.141/D/O/2005

No. : 538/KTI/BAAK/K31/073127/VI/2018  
Lamp. : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Jombang, 09 Juni 2018

Kepada :

Yth. Kepala Sekolah SMK Kesehatan Bakti Indonesia  
Medika Jombang  
di  
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi **S1 - Keperawatan** Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : **YUMNUN NISAK**  
NIM : 14 321 0143  
Judul Penelitian : *Pengaruh Abdominal Stretching terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang*

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah sebagaimana tersebut di atas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua,  
  
H. Imam Fatoni, SKM., MM  
NIK: 03.04.022

Jl. Halmahera 33 Jombang  
Jl. Kemuning 57 Jombang  
Telp. 0321 8494886, Fax: 0321 8494335



YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN  
**BAKTI INDONESIA MEDIKA JOMBANG**

NPSN: 20576092 NSS: 32.4.05.04.01

**TERAKREDITASI A**



Kompetensi Keahlian : ■ Keperawatan (A) ■ Analis Kesehatan (A) ■ Farmasi (A)

Nomor : 15 /KSK. 01/ SMK-BIM/VII/2018

Lampiran : -

Perihal : **Pemberitahuan**

Kepada:

Yth. Ketua STIKes ICMe

Jombang

Di\_

Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan Ijin Penelitian oleh mahasiswa STIKes ICMe Jombang dengan nomor surat 538/KTI/BAAk/K31/073127/VI/2018 pada tanggal 9 Juni, maka dengan ini kami SMK Bakti Indonesia Medika Jombang memberikan ijin kepada mahasiswa atas nama Yummun Nisak untuk melakukan penelitian dengan jadwal menyesuaikan dengan kegiatan pembelajaran yang berlangsung di sekolah kami.

Demikian pemberitahuan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

31 Juli 2018  
Kepala Sekolah BIM Jombang  
JOMBANG  
BAKTI INDONESIA

**WIDIYANTO RHAMANDANI, SPsi,MM**

NIK. 01.07.075

Tabulasi berdasarkan data umum pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

No. Responden	Kelas	Usia	Informasi tentang <i>abdominal stretching</i>	Sumber informasi tentang <i>abdominal stretching</i>
1	1	2	2	1
2	1	2	2	1
3	1	2	2	1
4	1	2	2	1
5	1	2	2	1
6	1	2	2	1
7	1	2	1	5
8	1	2	2	1
9	1	2	1	5
10	1	2	2	1
11	1	2	2	1
12	1	2	2	1
13	1	2	2	1
14	1	2	2	1
15	1	2	2	1
16	2	2	2	1
17	2	2	2	1
18	2	2	2	1
19	2	2	2	1
20	2	2	2	1
21	2	2	2	1
22	2	2	2	1
23	2	2	2	1
24	2	2	2	1
25	2	2	2	1
26	2	2	2	1
27	2	2	2	1
28	3	2	2	1
29	3	2	2	1
30	3	2	2	1
31	3	2	2	1
32	3	2	2	1
33	3	2	1	3
34	3	2	1	3
35	3	2	2	1
36	3	2	2	1
37	3	2	2	1

38	3	2	2	1
39	3	2	2	1
40	3	2	2	1
41	4	3	1	1
42	4	3	1	5
43	4	2	1	2
44	4	2	2	1
45	4	2	2	1
46	4	2	2	1
47	4	2	1	2
48	4	2	2	1
49	4	2	2	1
50	4	2	2	1
51	4	2	2	1
52	4	2	1	2
53	4	2	2	1
54	4	3	2	1
55	4	2	1	5
56	4	3	2	2

**KETERANGAN :**

<b>KELAS :</b>	<b>KODE</b>
Jurusan Asisten Keperawatan	1
Jurusan Farmasi Klinis Komunitas 1	2
Jurusan Farmasi Klinis Komunitas 1	3
Jurusan Teknologi Laboratorium Medic	4
<b>USIA :</b>	
11 – 13 Tahun	1
14 – 16 Tahun	2
17 – 20 Tahun	3
<b>INFORMASI TENTANG INFORMASI ABDOMINAL STRETCHING :</b>	
Pernah	1
Tidak Pernah	2
<b>SUMBER INFORMASI TENTANG ABDOMINAL STRETCHING :</b>	
Tidak ada	1
Internet	2
Petugas kesehatan	3
Orang tua	4
Guru	5
Buku	6
Majalah	7
TV	8

**Tabulasi berdasarkan Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum  
Intervensi *Abdominal Stretching***

No Responden	Instrumen NRS											Katagori	Kode
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	Nyeri Berat	4
6	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	Nyeri Berat	4
7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
8	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
9	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
10	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
11	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
12	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	Nyeri Berat	4
13	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
14	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
15	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
16	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
17	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
18	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
19	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
20	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	Nyeri Berat	4
21	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
22	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	Nyeri Berat	4
23	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	Nyeri Berat	4
24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	Nyeri Berat	4

25	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
26	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	Nyeri Berat	4
28	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
29	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
30	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
31	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
32	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
33	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
34	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
35	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
36	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
37	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
38	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
39	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
40	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
41	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
42	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	Nyeri Berat	4
43	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
44	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
45	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
46	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	Nyeri Berat	4
47	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
48	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
49	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
50	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
51	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
52	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	Nyeri Berat	4
53	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	Nyeri Berat	4

<b>54</b>	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
<b>55</b>	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
<b>56</b>	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		
<b>Rata - rata</b>	<b>0.017857143</b>	<b>0.0178571</b>	<b>0.107143</b>	<b>0.232143</b>	<b>0.142857</b>	<b>0.125</b>	<b>0.142857</b>	<b>0.125</b>	<b>0.053571</b>	<b>0.035714</b>	<b>0</b>		
<b>Prosentase</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>11%</b>	<b>23%</b>	<b>14%</b>	<b>13%</b>	<b>14%</b>	<b>13%</b>	<b>5%</b>	<b>4%</b>	<b>0%</b>		

KETERANGAN :

KATEGORI	JUMLAH	KODE
Tidak Nyeri (0)	1	1
Nyeri Ringan (1-3)	20	2
Nyeri Sedang (4-6)	23	3
Nyeri Berat (7-10)	12	4

**Tabulasi berdasarkan Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah  
Intervensi *Abdominal Stretching***

No Responden	Instrumen NRS											Katagori	Kode	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	Nyeri Berat	4
4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
11	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
12	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	Nyeri Berat	4
13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
14	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
15	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
16	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
17	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
18	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
19	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
20	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
21	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3
22	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
23	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
24	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Nyeri Sedang	3



54	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
55	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nyeri Ringan	2
56	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nyeri	1
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Rata -rata</b>	<b>0.428571429</b>	<b>0.196429</b>	<b>0.089286</b>	<b>0.071429</b>	<b>0.053571</b>	<b>0.053571</b>	<b>0.053571</b>	<b>0.035714</b>	<b>0.017857</b>	0	0			
<b>Prosentase</b>	<b>43%</b>	<b>20%</b>	<b>9%</b>	<b>7%</b>	<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>4%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>			

KETERANGAN :

KATEGORI	JUMLAH	KODE
Tidak Nyeri (0)	24	1
Nyeri Ringan (1-3)	20	2
Nyeri Sedang (4-6)	9	3
Nyeri Berat (7-10)	3	4

## Crosstabs

[DataSet0]

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nyeri Sebelum Intervensi * Nyeri Setelah Intervensi	56	100,0%	0	,0%	56	100,0%

### Nyeri Sebelum Intervensi \* Nyeri Setelah Intervensi Crosstabulation

Count

		Nyeri Setelah Intervensi				Total
		Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	
Nyeri Sebelum Intervensi	Tidak Nyeri	1	0	0	0	1
	Nyeri Ringan	14	5	1	0	20
	Nyeri Sedang	7	10	4	2	23
	Nyeri Berat	2	5	4	1	12
Total		24	20	9	3	56

## Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nyeri Setelah Intervensi -	Negative Ranks	42 <sup>a</sup>	23,50	987,00
Nyeri Sebelum Intervensi	Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	16,00	48,00
	Ties	11 <sup>c</sup>		
	Total	56		

a. Nyeri Setelah Intervensi < Nyeri Sebelum Intervensi

b. Nyeri Setelah Intervensi > Nyeri Sebelum Intervensi

c. Nyeri Setelah Intervensi = Nyeri Sebelum Intervensi

Test Statistics<sup>b</sup>

	Nyeri Setelah Intervensi - Nyeri Sebelum Intervensi
Z	-5,536 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI**  
**MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN**  
**STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**  
**TAHUN 2018**

Nama Mahasiswa : Yumnun Nisak  
 NIM : 14 321 0143  
 Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang.  
 Pembimbing : Harmanik Nawangsari,SST.M.,Keb

NO.	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
1.	20-02-2018	Konsultasi judul	
2.	24-02-2018	ACC judul	
3.	26-02-2018	BAB I : Masalah introduction, justifikasi /skala data, kronologi dan solusi.	
4.	05-03-2018	Lakukan studi pendahuluan, skala data (skala data mulai dari yang tinggi sampai yang bawah), dan minta surat studi pendahuluan untuk melakukan studi pendahuluan.	
5.	07-03-2018	Lanjutkan cari data yang menunjang.	
6.	08-03-2018	Revisi BAB I	

Jombang.....2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

(Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

(Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes)

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI**  
**MAHASISWA PROGRAM S1-ILMU KEPERAWATAN**  
**STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**  
**TAHUN 2018**

Nama Mahasiswa : Yumnun Nisak  
 NIM : 14 321 0143  
 Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang.  
 Pembimbing : Harnanik Nawangsari,SST.M.,Keb

NO.	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
7.	09-03-2018	Cari data dan lakukan studi pendahuluan dan lanjut bab II	
8.	11-03-2018	Konsul judul dan Acc judul	
9.	19-03-2018	Revisi bab I	
10.	26-03-2018	Skala datanya cari dulu	
11.	02-04-2018	Acc bab I dan lanjutkan bab II dan bab III	
12.	04-04-2018	Revisi bab II dan bab III	
13.	06-04-2018	Acc bab II dan bab III , Lanjutkan bab IV	
14.	09-04-2018	Revisi bab IV	
15.	25-04-2018	Revisi bab IV	
16.	26-04-2018	Acc bab IV	
17.	28-05-2018	Siapkan semua ,maju ujian proposal	

Jombang.....2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

(Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

(Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes)





**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI**  
**MAHASISWA PROGRAM SI-ILMU KEPERAWATAN**  
**STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**  
**TAHUN 2018**

Nama Mahasiswa : Yumnun Nisak  
 NIM : 14 321 0143  
 Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang.  
 Pembimbing : Agustina Maunaturrahmah, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NO.	TANGGAL	HASIL KONSULTASI DAN SARAN-SARAN	TANDA TANGAN
10.	09/08/2018	→ pelamban lumpur sebelum dan sesudah khusus.	
11.	28/08/2018	Revisi pembahasan → Data umum. - pengaruh latihan <i>Abdominal stretching</i> terhadap intensitas nyeri haid pada Remaja Putri. - saran dan perbaikan formatting.	
12.	09/09/2018	- tambahkan keterangan di debuloting dan lengkapi semuanya.	
13.	06/09/2018	Acc dan lanjut ujian sedang hasil.	

Jombang.....2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1

Koordinator Skripsi

(InayaturRosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

(Endang Y, S.Kep.,Ns.,M.Kes)

**JADWAL PERENCANAAN PELAKSANAAN PENELITIAN**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN TAHUN 2018**

No	Jadwal	Bulan																															
		Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pendaftaran Skripsi																																
2	Pembimbingan Proposal																																
3	Pendaftara Ujian Proposal																																
4	Ujian Proposal																																
5	Revisi Proposal																																
6	Pengambilan Dan Pengelolaan Data																																
7	Bimbingan Hasil																																
8	Pendaftaran Ujian Sidang Skripsi																																
9	Ujian Sidang Skripsi																																
10	Revisi Skripsi dan Pengumpulan Skripsi																																

