



**SKRIPSI**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI  
KELURAHAN MALOKU KECAMATAN UJUNG  
PANDANG KOTA MAKASSAR**

**PENELITIAN PRE-EKSPERIMENTAL**

**OLEH:**

**VENSKA TRIYANA PATTIROUSAMAL (C1714201050)**

**VESKE KIDING (C1714201053)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

**2021**



**SKRIPSI**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI  
KELURAHAN MALOKU KECAMATAN UJUNG  
PANDANG KOTA MAKASSAR**

**PENELITIAN PRE-EKSPERIMENTAL**

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

**OLEH:**

**VENSKA TRIYANA PATTIROUSAMAL (C1714201050)**

**VESKE KIDING (C1714201053)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

**2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Venska Triyana Pattirousamal

NIM : C1714201050

Nama : Veske Kiding

NIM : C1714201053

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini merupakan hasil karya kami sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 21 April 2021

Yang Menyatakan



Venska Triyana Pattirousamal



Veske Kiding

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP  
PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI  
KELURAHAN MALOKU KECAMATAN UJUNG  
PANDANG KOTA MAKASSAR**

**Diajukan Oleh:**

**VENSKA TRIYANA PATTIROUSAMAL (C1714201050)**

**VESKE KIDING (C1714201053)**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**



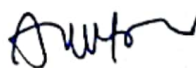
**(Matilda M. Paseno, Ns., M.Kes)**  
**NIDN.0925107502**

**Pembimbing II**



**(Nikodemus S. Beda, Ns., M.Kep)**  
**NIDN.0927038903**

**Wakil Ketua Bidang Akademik dan Kerjasama**



**(Fransiska Anita, Ns., M.Kep. Sp.Kep. MB)**  
**NIDN.0913098201**

**HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI**

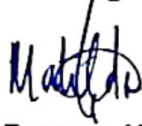
**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP  
PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI  
KELURAHAN MALOKU KECAMATAN UJUNG  
PANDANG KOTA MAKASSAR**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**VENSKA TRIYANA PATTIROUSAMAL (C1714201050)  
VESKE KIDING (C1714201053)**

Telah dibimbing dan disetujui Oleh:

**Pembimbing I**



**(Matilda M. Paseno, Ns.,M.Kes)  
NIDN.0925107502**

**Pembimbing II**

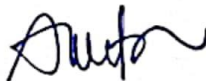


**(Nikodemus S. Beda, Ns.,M.Kep)  
NIDN.0927038903**

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Pada Tanggal 21  
April 2021 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

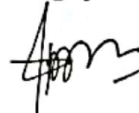
Susunan Dewan Penguji

**Penguji I**



**(Fransiska Anita, Ns.,M.Kep.Sp.Kep.MB)  
NIDN.0913098201**

**Penguji II**



**(Wirmando, Ns.,M.Kep)  
NIDN.0929089201**

Makassar, 21 April 2021

Program Sarjana Keperawatan dan Ners  
Ketua STIK Stella Maris Makassar



**(Sifrianus Abdu, S.SI.,Ns.,M.Kes)  
NIDN.0928027101**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Venska Triyana Pattirousamal

NIM : C1714201050

Nama : Veske Kiding

NIM : C1714201053

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih media / formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 21 April 2021

Yang Menyatakan



Venska Triyana Pattirousamal



Veske Kiding

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala penyelenggaraan bantuan dan bimbinganNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar”.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu tugas akhir bagi kelulusan mahasiswa/mahasiswi STIK Stella Maris Makassar Program Sarjana Keperawatan dan persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di STIK Stella Maris Makassar.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis menyadari bahwa penulis banyak mendapatkan bantuan, pengarahan, bimbingan serta doa dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes., selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar dan sekaligus sebagai dosen Biostatistik STIK Stella Maris Makassar yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, serta motivasi untuk menyusun skripsi ini.
2. Fransiska Anita E.R.S, Ns., M.Kep,Sp,KMB., selaku Wakil Ketua Bidang Akademik STIK Stella Maris Makassar dan sebagai Penguji I yang telah memberikan arahan dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Matilda M. Paseno, Ns., M.Kes., selaku Wakil Ketua Bidang Administrasi dan Keuangan Stik Stella Maris Makassar serta sebagai Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Elmiana Bongga Linggi, Ns.,M.Kes., selaku Wakil Ketua Bidang Kemahasiswaan, Alumni, dan Inovasi.
5. Mery Sambo, Ns.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners.

6. Nikodemus Sili Beda, Ns.,M.Kep., selaku Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Wirmando, Ns.,M.Kep., selaku Penguji II yang telah memberikan arahan dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen beserta seluruh Staff pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik, dan memberi pengarahan selama penulis menempuh penelitian.
9. Kepala Kelurahan Maloku yang telah memberikan izin dan pengarahan untuk melaksanakan penelitian di Kelurahan tersebut.
10. Teristimewa orang tua tercinta dari Venska Triyana (Jeblina Sitania dan Elisa Patty) dan Veske Kiding (Hernawati), kakak, serta keluarga dan sanak saudara yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, nasehat, cinta dan kasih sayang serta bantuan moral dan material dalam penyusunan skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman terkhusus akol dan kos anno (Aco, Agus, Udem, Momon, Iman, Ety, Ein, Verel, Jejep, Pipin, Eta, Mega, Ecy) yang telah banyak mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung. Sukses untuk kita semua.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, kami menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, 21 April 2021

Penulis



**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE  
TERHADAP PENURUNAN DISMENOIRE PADA  
REMAJA PUTRI DI KELURAHAN MALOKU  
KECAMATAN UJUNG PANDANG  
KOTA MAKASSAR**

(Dibimbing oleh Matilda M. Paseno & Nikodemus S. Beda)  
Venska Triyana Pattirousamal (C1714201050)  
Veske Kiding (C1714201053)

**ABSTRAK**

*Dismenore* atau nyeri haid adalah keluhan ginekologis yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesterone sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang sering dialami wanita terutama pada remaja. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi *dismenore* adalah *abdominal stretching exercise*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Kelurahan Maloku. Metode penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan *design one group pre test - post test* melibatkan 33 remaja putri yang mengalami *dismenore*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* dengan pengumpulan data menggunakan SOP *abdominal stretching exercise* dan *numeric rating scale* untuk mengetahui skala *dismenore*. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan  $p=0.000$  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0.05$ . Hal ini menunjukkan ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Kelurahan Maloku. *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu latihan yang efektif untuk menurunkan skala *dismenore* pada remaja putri dan dapat dilakukan secara mandiri pada saat remaja mengalami *dismenore*.

Kata Kunci : Remaja, *dismenore*, *abdominal stretching exercise*.

Referensi : 2009 - 2020

# **THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE ON DYSMENORRHEA DECREASE OF ADOLESCENTS GIRL IN MALOKU VILLAGE, UJUNG PANDANG DISTRICT, MAKASSAR CITY.**

**(Supervised by Matilda M. Paseno & Nikodemus S. Beda)  
Venska Triyana Pattirousamal (C1714201050)  
Veske Kiding (C1714201053)**

## **ABSTRACT**

Dysmenorrhea or menstrual pain is a gynecological complaint that occurs due to an imbalance of the hormone progesterone, which results in pain that is often experienced by women, especially in adolescents. One of the measures that can be done to treat dysmenorrhea is abdominal stretching exercises. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal stretching exercise on the reduction of dysmenorrhea in young women in the village of Maluku. This research method was pre-experimental with one group pre test - post test design involving 33 young women who experience dysmenorrhea. Sampling used total sampling technique with data collection using SOP abdominal stretching exercise and a numeric rating scale to determine the scale of dysmenorrhea. The results of data analysis used the Wilcoxon test obtained  $p = 0.000$  with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . This shows that there was an effect of abdominal stretching exercise on reducing dysmenorrhea in young women in Maluku Village. Abdominal stretching exercise is one of the effective exercises to reduce the dysmenorrhea scale in young women and can be done independently when adolescents experience dysmenorrhea.

Keywords : Adolescents, dysmenorrhea, abdominal stretching exercises.

Reference : 2009 - 2020

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN .....	i
HALAMAN SAMBUNG DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Umum Remaja.....	6
1. Definisi Remaja .....	6
2. Ciri – Ciri Remaja .....	6
3. Tahap Perkembangan Remaja .....	7
4. Tugas Perkembangan Masa Remaja.....	8
B. Tinjauan Umum Menstruasi .....	9
1. Definisi Menstruasi.....	9
2. Siklus Menstruasi.....	10
3. Tanda dan Gejala Menstruasi .....	11
4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi .....	11

C. Tinjauan Umum <i>Dismenore</i> .....	13
1. Definisi <i>Dismenore</i> .....	13
2. Klasifikasi <i>Dismenore</i> .....	13
3. Penyebab <i>Dismenore</i> .....	16
4. Tanda dan Gejala <i>Dismenore</i> .....	17
5. Pengkajian Skala Nyeri .....	17
D. Tinjauan Umum <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	19
1. Definisi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	19
2. Manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	20
3. Teknik <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	20
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Konseptual .....	25
B. Hipotesis Penelitian.....	26
C. Defenisi Operasional .....	26
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Instrumen Penelitian .....	30
E. Pengumpulan Data .....	30
F. Pengolahan dan Penyajian Data.....	32
G. Analisis Data .....	33
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan.....	39
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Verbal Descriptor Scale</i> .....	18
Gambar 2.2 <i>Numerical Rating Scale</i> .....	18
Gambar 2.3 <i>Visual Analog Scale</i> .....	19
Gambar 2.4 <i>Skala Wong – Bakers</i> .....	19
Gambar 3.1 <i>Kerangka Konsep Penelitian</i> .....	25

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
Tabel 4.1 Desain Penelitian .....	28
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Perilaku Untuk Mengatasi <i>Dismenore</i> dan Informasi Tentang <i>Abdominal Stretching Exercise</i> di Kelurahan Maloku Kota Makassar.....	35
Tabel 5.1 Distribusi Tingkat <i>Dismenore</i> Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	36
Tabel 5.3 Distribusi Nilai <i>Mean</i> , Minimum, Maksimum, dan Standar Deviasi Pre dan Post test <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri di Kelurahan Maloku.....	37
Tabel 5.4 Analisis Perbedaan Skala <i>Dismenore</i> Sebelum dan Setelah Dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data Awal
Lampiran 4	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian
Lampiran 6	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8	SOP <i>Abdominal Stretching Exercise</i>
Lampiran 9	Lembar Observasi Karakteristik dan Intensitas Nyeri
Lampiran 10	Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran 11	Lembar Konsultasi Bimbingan
Lampiran 12	Surat Keterangan Uji Turnitin
Lampiran 13	Master Tabel
Lampiran 14	Hasil Output SPSS

## DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

%	: Persentase
/	: Atau
&	: Dan
>	: Lebih besar dari
<	: Lebih kecil dari
$\alpha$	: Nilai Kemaknaan
<i>Anonimity</i>	: Tanpa nama
<i>Confidentially</i>	: Kerahasiaan
Dependen	: Variabel terikat
Independen	: Variabel bebas
Informed consent	: Lembar persetujuan
$H_a$	: Hipotesis alternative
$H_0$	: Hipotesis nol
$\rho$	: Nilai kemungkinan
SPSS	: <i>Statistical Packege and Social Sciences</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang.

Periode remaja yaitu periode peralihan dari anak ke periode dewasa yang dikategorikan dengan usia 12-19 tahun. Pada masa remaja ini akan berlangsung pertumbuhan yang terjadi secara pesat dan perkembangan secara fisik maupun perkembangan mental. Salah satu perkembangan fisik yang terjadi dengan cepat adalah periode pubertas. Bagi remaja putri periode pubertas biasanya ditandai dengan terjadinya *menarche* atau menstruasi untuk pertama kali (Diananda, 2018; WHO, 2017).

Menstruasi merupakan reaksi fisiologi yang normal terjadi setiap bulan saat berada pada usia produktif wanita. Menstruasi ini terjadi akibat tidak adanya pembuahan sehingga terjadi pelepasan endometrium pada dinding rahim. Wanita yang telah menstruasi, umumnya akan mengalami keluhan yang mengganggu. Salah satunya keluhan yang dapat dirasakan yaitu *dismenore* (Kristianingsih, 2016).

*Dismenore* merupakan rasa nyeri hebat pada perut khususnya bagian bawah yang dialami wanita ketika menstruasi. Nyeri yang terjadi umumnya akan berlangsung saat sebelum haid, pada saat haid, hingga akhir dari siklus menstruasi dengan kualitas nyeri hilang timbul dan adapula yang terjadi terus-menerus. *Dismenore* ini terjadi apabila ada peningkatan prostaglandin yang akan mengakibatkan terjadinya hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga mengakibatkan terjadinya nyeri pada bagian bawah perut (Ratnawati, 2018; Fatmawati, 2018)

Menurut data yang diperoleh oleh *World Health Organization* terdapat angka kejadian *dismenore* sebanyak 1.769.425 wanita (90%) dengan gangguan *dismenore* dengan 15% berada pada klasifikasi *dismenore* berat (Anurogo & Wulandari, 2011). Masalah *dismenore* yang

terjadi di Indonesia juga termasuk pada angka yang terbilang tinggi dibandingkan pada negara lain. Menurut Larasati (2016) prevalensi *dismenore* yang terjadi di Indonesia memiliki nilai sejumlah 64,25% yang terklasifikasikan menjadi 54,89% wanita dengan *dismenore* primer dan wanita dengan *dismenore* sekunder sebanyak 9,36%. *Dismenore* primer diderita oleh remaja sebesar 75% dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil penelitian yang dikerjakan oleh Sumartini (2017) pada mahasiswi di Universitas Alaudin Makassar membuktikan bahwa 57 mahasiswi (87,7%) mengalami *dismenore* dengan klasifikasi *dismenore* ringan 24 mahasiswi (36,9%), *dismenore* sedang 25 mahasiswi (38,5%) dan *dismenore* berat 8 mahasiswi (12,3%).

*Dismenore* atau nyeri haid dapat berdampak pada aktivitas remaja sehari-hari, dengan gejala yang dapat timbul seperti merasa lemas, hilang semangat, rasa malas, serta konsentrasi menurun yang akan mengganggu proses pembelajaran remaja. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian yang dikerjakan oleh Setiawan (2018) pada remaja putri di SMPN 3 Pulung dengan hasil analisis pada 46 responden didapatkan frekuensi aktivitas belajar saat nyeri haid, tidak terganggu 0%, agak terganggu 13% dan terganggu 87%. Selain itu *dismenore* juga mengakibatkan kontraksi uterus abnormal yang disebabkan oleh peningkatan tekanan intrauteri dan kadar prostaglandin dalam darah. Bila kontraksi uterus abnormal terjadi terus-menerus akan mengakibatkan penurunan sirkulasi darah sehingga akan membuat uterus menjadi iskemik atau hipoksia yang dapat beresiko mengganggu kesuburan wanita dan mengakibatkan infertilitas (Ammar, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian dari Indarwati (2017) dengan hasil analisis faktor terjadinya infertilitas sebesar 61,5% disebabkan oleh gangguan organ reproduksi salah satunya gangguan pada uterus sebesar 15%. Oleh karena itu nyeri haid atau *dismenore* harus segera diatasi sebelum mengakibatkan gangguan sistem reproduksi lainnya. Maka diperlukan

tindakan untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya yaitu tindakan non farmakologis.

Tindakan untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif. Tindakan non farmakologi untuk mengurangi *dismenore* yang dapat dilakukan seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan, dan *abdominal stretching exercise* (Priscilla, 2017).

*Abdominal stretching exercise* ialah teknik olahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang umumnya dijalankan 10 hingga 15 menit guna memaksimalkan kekuatan serta fleksibilitas otot. Latihan ini lebih disarankan untuk mengatasi *dismenore* karena memiliki teknik yang aman serta tidak memicu terjadinya efek yang merugikan karena hanya memakai teknik fisiologis dari tubuh. Pada saat *exercise*, akan terjadi peningkatan kadar *endorphin* yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. *Endorphin* inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri (Salbiah, 2015; Hasnah, 2017).

Berdasarkan fenomena yang di dapatkan oleh peneliti di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar, remaja putri di daerah tersebut sebagian besar mengalami *dismenore* dan tidak mengetahui cara mengatasi *dismenore* yang dirasakan dengan baik. Hasil wawancara pada beberapa remaja putri di Kelurahan Maloku didapatkan bahwa mereka mengatasi dengan mengonsumsi obat atau minuman peredah nyeri haid yang menimbulkan efek samping seperti sakit kepala dan diare. Kemudian adapula yang hanya membiarkan *dismenore* yang dirasakan sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan saat beraktivitas serta konsentrasi belajar menurun yang menimbulkan rasa malas untuk bersekolah.

Berdasarkan data penelitian diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *dismenore* ini memiliki dampak negatif bagi remaja seperti

gangguan aktivitas fisik, gangguan konsentrasi belajar, serta beresiko mengganggu kesuburan wanita. Hal tersebut mengambil perhatian peneliti untuk melakukan penelitian terkait terapi non farmakologis dengan memakai teknik *abdominal stretching exercise* untuk membantu menurunkan dan mengatasi terjadinya *dismenore* terkhusus pada remaja putri yang berada pada Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar.

### **B. Rumusan Masalah.**

Remaja putri dengan *dismenore* dapat mengalami terganggunya aktivitas belajar, gangguan konsentrasi, lemas, emosi yang tidak stabil yang secara kebetulan akan berpengaruh terhadap tingkat keproduktifan serta kualitas hidup remaja bahkan beresiko mengganggu kesuburan wanita. Maka perlu adanya alternatif tindakan yang aman, mudah, dan efektif untuk mengatasi *dismenore*. Salah satu dari tindakan yang dapat dilakukan yaitu *abdominal stretching exercise*. Dari uraian tersebut, maka masalah yang dirumuskan oleh peneliti ialah “Apakah ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar?”

### **C. Tujuan Penelitian.**

Tujuan dari penelitian ini terbagi atas dua bagian antara lain, tujuan umum dan tujuan khusus.

#### **1. Tujuan Umum.**

Mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar.

## 2. Tujuan Khusus.

- a. Mengidentifikasi intensitas *dismenore* sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar.
- b. Mengidentifikasi intensitas *dismenore* setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar.
- c. Menganalisis pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap *dismenore* pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar.

## D. Manfaat Penelitian.

### 1. Bagi Responden.

Setelah dilakukan tindakan *abdominal stretching exercise* diharapkan responden dapat memberikan informasi kepada orang lain dan mampu menerapkan tindakan tersebut sebagai upaya non farmakologis untuk mengurangi *dismenore*.

### 2. Bagi Instansi Pendidikan.

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai pengetahuan dan sumber informasi atau referensi serta pengembangan penelitian yang akan dilakukan tentang pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap *dismenore*.

### 3. Bagi Pelayanan Kesehatan.

Hasil dari penelitian yang dilakukan dapat digunakan sebagai bahan untuk melakukan penyuluhan atau pendidikan kesehatan serta asuhan keperawatan kepada klien yang mengalami *dismenore*.

### 4. Bagi Peneliti.

Peneliti dapat menerima pengetahuan dan wawasan terkait cara menangani *dismenore* dengan teknik secara non farmakologis yaitu *abdominal stretching exercise*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Umum Remaja.**

##### **1. Definisi Remaja.**

Periode remaja merupakan periode transisi dari periode anak dan periode dewasa yang biasanya ditandai dengan adanya pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis maupun psikologis. Pada umumnya pertumbuhan dan perkembangan secara biologis ditandai dengan peningkatan seks primer dan sekunder menuju kematangan. Secara psikologis dilihat dari sikap serta perasaan, keinginan maupun emosi tidak menentu. Masa remaja memiliki sejumlah karakteristik yang penting meliputi hubungan dengan teman sebaya, menerima peran sosial, menerima keadaan fisik dan mandiri secara emosional serta berusaha mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab (Hidayati & Farid, 2016).

Remaja merupakan individu dengan usia antara 12 dan 21 tahun yang ditandai dengan perubahan kognitif, fisik, sosial, emosi, untuk menuju kemasa dewasa. Perkembangan fisik pada remaja yaitu masa organ-organ kelamin mencapai kematangannya biasa disebut dengan masa pubertas yang ditandai dengan *menarche*. Periode remaja ini terbagi menjadi periode remaja awal dan periode remaja akhir. Remaja awal (*early adolescence*) pada umumnya merupakan masa pada sekolah menengah pertama yang berlangsung saat usia 12 hingga 17 tahun. Sedangkan remaja akhir (*late adolescence*) merupakan usia yang matang berkisar pada 17 sampai 21 tahun (Jahja, 2011 dalam Nisak, 2018).

##### **2. Ciri-Ciri Remaja.**

Menurut Putro (2017) remaja memiliki tiga ciri-ciri penting yaitu antara lain:

a. Pertumbuhan fisik.

Pertumbuhan fisik remaja terjadi dengan begitu pesat dan disertai dengan adanya kematangan seksual. Pertumbuhan ini biasanya ditandai dengan seks sekunder yang mulai terlihat, seperti penonjolan payudara dan mengalami menstruasi pada perempuan, pembesaran testis pada pria, tumbuhnya rambut ketiak dan kemaluan. Selain itu terjadi juga perubahan lain seperti tinggi badan, berat badan, serta proporsi tubuh.

b. Kemampuan berpikir.

Pada remaja biasanya terjadi proses pencarian nilai dengan membandingkan pada teman sebaya. Remaja juga mampu melihat masalah yang terjadi secara komprehensif. Remaja dengan kematangan dalam proses berpikir biasanya akan mengalami peningkatan emosional dan stres. Kondisi tersebut juga berhubungan dengan peningkatan hormon yang terjadi pada remaja.

c. Identitas.

Pada umumnya masa remaja ditandai dengan adanya ketertarikan pada teman sebaya baik sejenis maupun lawan jenis. Remaja akan mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, dan idealistis.

### 3. Tahapan Perkembangan Remaja.

Menurut Batubara (2016) dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja akan melewati beberapa tahap yaitu antara lain :

a. Masa remaja awal (*early adolescence*).

Remaja yang berada di tahap awal biasanya berumur 11 sampai 13 tahun. Remaja biasanya akan bingung pada perubahan pada tubuhnya serta dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Di tahap awal juga remaja akan mengembangkan proses berpikir

yang baru, mulai merasa ada ketertarikan ke lawan jenis, dan mudah mengalami rangsangan secara erotis. Remaja akan sulit dimengerti karena memiliki ego yang tinggi.

b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescence*).

Remaja dengan tahap ini berada pada usia 14 sampai 16 tahun. Saat berada pada tahap pertengahan remaja lebih merasa membutuhkan banyak teman. Remaja cenderung *narcistic*, seperti menyukai diri sendiri dan teman yang sama seperti dirinya.

c. Masa remaja akhir (*late adolescence*).

Remaja pada periode akhir berada pada usia 17 sampai 21 tahun. Periode ini merupakan periode bagi remaja mengarah ke dewasa yang dilihat oleh:

- 1) Peminatan pada fungsi intelektual.
- 2) Menginginkan suatu keahlian yang baru.
- 3) Ciri-ciri seksual yang sudah tetap.
- 4) Fokus terhadap diri sendiri berubah menjadi fokus terhadap diri sendiri dan juga kepada orang lain.
- 5) Mulai memiliki privasi terhadap diri sendiri.

#### **4. Tugas Perkembangan Masa Remaja.**

Menurut Putro (2017) remaja memiliki beberapa tugas dalam proses berkembang yaitu :

- a. Memahami adanya perubahan secara fisik dan mampu berperan sesuai jenis kelaminnya dengan efisien serta memahami keadaan tersebut.
- b. Mampu berperan dilingkungan sosial bersama teman yang sepele, baik pada teman sejenis ataupun berlawanan jenis.
- c. Memiliki perasaan bebas dan terlepas pada rasa bergantung pada orang yang lebih tua.



- d. Mampu melakukan perkembangan dalam kecakapan secara intelektual serta persepsi hidup bersosialisasi.
- e. Berusaha mencari jaminan untuk mampu menjadi individu yang mandiri dalam aspek ekonomi.
- f. Mempersiapkan diri dalam melakukan penentuan pada pekerjaan yang cocok dengan potensi serta kesanggupan yang dimiliki.
- g. Mampu bersikap secara tanggung jawab sesuai nilai dan aturan yang ada.
- h. Mampu mendapatkan penjelasan terkait pernikahan serta berkeluarga.

## **B. Tinjauan Umum Menstruasi.**

### **1. Definisi Menstruasi.**

Menurut Santi (2018) menstruasi merupakan proses pengeluaran darah, mucus, *debrisseel* dari mukosa pada uterus yang disertai dengan pelepasan endometrium secara periodic, dimulai pada saat 14 hari pasca ovulasi. Menstruasi menjadi salah satu aspek yang menandakan adanya kematangan seksual yang terjadi saat wanita mengalami pubertas.

Jarak antara menstruasi pertama dengan menstruasi berikutnya dinamakan dengan siklus menstruasi yang berlangsung kurang lebih selama 30 hari (biasanya terjadi antara 28 sampai 32 hari). Pada umumnya menstruasi terjadi selama tiga sampai lima hari, tetapi ada beberapa yang hanya satu sampai dua hari disertai darah yang keluar sedikit-sedikit kemudian, serta adapula yang mengalami 7 sampai 8 hari. Banyaknya darah pada saat menstruasi kurang lebih 40ml. Wanita dengan usia lebih tua umumnya mengeluarkan darah menstruasi lebih banyak (Santi & Pribadi, 2018).

## 2. Siklus Menstruasi.

Menurut Verawaty & Rahayu (2012) dalam siklus menstruasi terdapat beberapa fase yang berlangsung ialah :

### a. Periode Menstruasi.

Periode ini merupakan fase pertama yang terjadi ditandai dengan terlepasnya endometrium pada dinding uterus dan disertai dengan terjadinya perdarahan. Periode ini biasanya berlangsung selama lima hari. Pada periode menstruasi akan diawali dengan kadar progesteron, estrogen, *Lutenizing Hormone* akan berkurang dan kadar *Folikel Stimulating Hormone* mulai untuk meningkat.

### b. Periode Poliferasi.

Periode poliferasi ini adalah periode terjadinya pertumbuhan yang berlangsung dengan pesat yang berkisar pada hari kelima sampai hari keempatbelas pada siklus menstruasi. Fase ini ditandai dengan permukaan endometrium kembali normal saat menjelang berhentinya perdarahan. Endometrium akan tumbuh menjadi tebal  $\pm 3,5$  mm hingga 8 sampai 10 kali lebih besar dari semula dan akan berakhir pada saat terjadinya ovulasi. Fase poliferasi terjadi karena adanya stimulasi estrogen oleh folikel ovarium.

### c. Periode Luteal.

Periode ini akan terjadi pada saat ovulasi hingga  $\pm 3$  hari sebelum masuk kepada periode mengalami menstruasi yang berikutnya. Akhir periode ini ditandai dengan sekretori lapisan dinding rahim yang sudah sempurna dan telah sampai pada ketebalan normal serta mengandung banyak darah dan sekresi kelenjar.

### d. Periode Premenstrual.

Periode ini terjadi apabila tidak adanya implanisasi atau ovum yang telah dibuahi saat ovulasi. Pada saat tidak ada pembuahan,

*corpus luteal* yang telah menghasilkan estrogen serta progesterone akan mengecil. Ketika estrogen dan progesterone mengalami penyusutan secara cepat, *spiral artery* akan mengalami spasme, akibatnya darah yang tersuplai ke dinding rahim terhenti serta menjadi nekrosis. Lapisan dinding rahim akan terlepas dari susunan *basal* hingga akan terjadi perdarahan menstruasi.

### **3. Tanda dan Gejala Menstruasi.**

Tanda dan gejala yang muncul pada saat menstruasi menurut Sinaga *et al* (2017) yaitu antara lain :

- a. Sakit perut hingga ke punggung.
- b. Timbul jerawat pada wajah.
- c. Nafsu makan yang meningkat.
- d. Berat badan mulai bertambah.
- e. Konstipasi.
- f. Keputihan.
- g. Sakit kepala.
- h. Lemas dan lesu.
- i. Mudah Lelah.
- j. Nyeri pada payudara.
- k. Emosi yang tidak stabil.
- l. Sulit berkonsentrasi.
- m. Gangguan tidur atau insomnia.
- n. Kram pada perut bagian bawah dan vagina.

### **4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi.**

Menurut Andriana (2018) menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

a. Indeks Massa Tubuh.

Status gizi memiliki peran yang penting dalam fungsi organ reproduksi. Penurunan massa tubuh yang terjadi secara tiba-tiba akan menggagalkan terjadinya pelepasan *Gonadotropin Releasing Hormone*, sehingga pada akhirnya akan menurunkan kadar LH dan FSH yang merupakan hormone yang mempengaruhi siklus menstruasi. Namun menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh status gizi yang berlebih. Hal ini dikaitkan dengan tingginya jaringan lemak tubuh.

b. Aktivitas Fisik.

Tingkat aktivitas fisik dapat mempengaruhi menstruasi terutama pada tingkatan sedang sampai berat. Aktivitas fisik yang dilakukan terlalu berlebih akan merangsang inhibisi *Gonadotropin Relasing Hormone* (GnRH) dan aktivitas dari GnRH akan menurunkan kadar estrogen sehingga memiliki resiko untuk mengalami *amenorea*, *anovulasi*, defek pada fase luteal.

c. Stres.

Pada saat wanita mengalami stres akan terjadi pengaktifan *Hypothalamus Pituitary Adrenal* (HPA) yang akan mengakibatkan hipotalamus mengeluarkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH). CRH yang disekresikan dapat memacu terjadinya pelepasan *Adenocorticotropin Hormone* pada hipofisis anterior kemudian akan membuat kelenjar adrenal mengeluarkan kortisol. Kemudian kortisol tersebut akan menekan pulsatil LH yang berperan untuk menghasilkan hormone estrogen dan progesterone, sehingga menstruasi menjadi tidak teratur.

## C. Tinjauan Umum *Dismenore*.

### 1. Definisi *Dismenore*.

Menurut Juliana (2019) *dismenore* ialah gangguan ginekologis akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesterone yang akan mengakibatkan timbulnya nyeri yang dialami wanita. *Dismenore* yaitu suatu keluhan pada wanita yang dirasakan saat berada dalam siklus haid. *Dismenore* merupakan nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah saat haid dan disertai oleh beberapa tanda lain seperti sakit kepala, keringat berlebih, muntah, serta diare (Tsamara et al., 2020). Menurut Fatmawati (2018) nyeri haid yang dirasakan biasanya terjadi hilang timbul namun ada juga beberapa yang mengalami nyeri secara terus-menerus. Umumnya nyeri haid ini dirasakan saat sebelum menstruasi dan saat menstruasi yang akan sampai pada nyeri terberat dalam waktu 24 jam, kemudian akan meredah setelah 2 hari.

Dengan adanya kontraksi yang terjadi pada otot uterus atau rahim secara terus menerus serta hormon prostaglandin yang meningkat akan membumat sirkulasi darah menuju uterus mengalami gangguan yang akan menimbulkan rasa sakit saat menstruasi (Larasati, 2016). Pada umumnya wanita dengan *dismenore* akan merasakan nyeri berbeda-beda dimulai dari yang ringan hingga berat dan berpusat di bagian abdomen bawah kemudian akan menjalar ke punggung. Nyeri haid yang wanita rasakan berbeda-beda, beberapa orang hanya sedikit merasa terganggu namun ada juga yang sangat merasa terganggu bahkan sampai mengakibatkan ketidakmampuan melakukan aktivitas setiap hari dengan baik (Husna, 2018).

### 2. Klasifikasi *Dismenore*.

- a. *Dismenore* berdasarkan jenisnya memiliki dua tipe ialah *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder.

1) *Dismenore* primer.

*Dismenore* primer ialah nyeri pada saat haid yang terjadi tanpa disertai oleh kondisi patologis pada organ reproduksi. Awal terjadinya *dismenore* tipe ini umumnya akan terjadi pada waktu 6 hingga 12 bulan sesudah menarche dengan lama nyeri yang biasanya adalah 8 hingga 72 jam. *Dismenore* primer memiliki kaitan dengan adanya kontraksi myometrium (otot uterus) dan produksi prostaglandin. Pada wanita dengan *dismenore* akan mengalami peningkatan kadar prostaglandin yang adalah suatu siklooksigenase yang akan mengundang terjadinya hipertonus dan vasokonstriksi myometrium sehingga akan mengganggu aliran darah yang mencetuskan terjadinya iskemia dan nyeri pada perut bagian bawah. Nyeri tersebut biasanya menimbulkan ketidaknyamanan dan disertai dengan emosi yang tidak stabil, mual, muntah, kenaikan massa tubuh, diare, nyeri punggung, nyeri kepala, munculnya jerawat, merasa tegang, letih, dan pusing. Beberapa gejala tersebut biasanya terjadi menjelang haid dan akan menetap hingga dua hari dan akhir menstruasi (Larasati, 2016). Beberapa faktor yang memiliki kaitan dengan terjadinya *dismenore* primer yaitu usia dibawah 30 tahun, indeks massa tubuh yang rendah, perilaku merokok, mengalami *menarche* sangat dini ( kurang dari 12 tahun), siklus menstruasi yang abnormal, nulipara sindrom premenstrual, olahraga tidak adekuat, diet, dan stress (Anisa, 2015).

2) *Dismenore* sekunder.

*Dismenore* sekunder yaitu nyeri haid yang pada umumnya timbul akibat adanya gangguan ginekologis seperti adanya endometriosis, kista ovarium, fibroid, radang pelvis,

adenomyosis, dan kongesti pada pelvis. Pada umumnya, kejadian *dismenore* sekunder ini merupakan kelanjutan dari *dismenore* primer yang tidak memiliki hubungan dengan usia *menarche*, namun lebih sering dialami oleh wanita yang berusia lebih tua atau wanita yang memiliki usia > 30 tahun dan biasanya akan disertai oleh tanda-tanda seperti *dyspareunia* dan perdarahan yang bersifat abnormal (Rohman, 2015).

b. *Dismenore* berdasarkan derajat atau intensitas nyeri terbagi menjadi 3 tipe yaitu:

1) *Dismenore* ringan.

Wanita yang mengalami *dismenore* ringan biasanya hanya berupa nyeri yang masih bisa ditoleransi karena hanya berada pada tahap kontraksi uterus yang masih normal. *Dismenore* dengan tipe ini hanya berlangsung beberapa saat dan tidak terlalu mempengaruhi aktivitas sehari-hari. *Dismenore* dengan intensitas ringan berada di dalam skala 1-4 bila menggunakan *Numerical Rating Scale* dan untuk *face scale* *dismenore* ringan berada di skala nyeri 1-2 (Leppert, 2004 dalam Fauziah, 2015).

2) *Dismenore* sedang.

Wanita dengan *dismenore* tipe ini mulai mengalami respon nyeri seperti meringis dan menindih bagian tubuh yang terasa sakit. Pada *dismenore* tipe ini biasanya diperlukan obat penghilang rasa nyeri namun masih bisa melakukan aktivitas. *Dismenore* sedang memiliki skala nyeri pada 5-6 bila menggunakan *Numerical Rating Scale* dan *face scale* *dismenore* tingkat sedang berada di skala nyeri 3 (Leppert, 2004 dalam Fauziah, 2015).

### 3) *Dismenore* berat

Wanita yang mengalami *dismenore* berat merasakan seperti perasaan terbakar dan mungkin sudah tidak mampu untuk menjalankan aktivitas apapun. Biasanya seseorang dengan *dismenore* tipe ini sangat harus beristirahat selama sehari-hari. *Dismenore* ini biasanya disertai dengan nyeri kepala, diare, mual, rasa tertindih, nyeri pada perut, bahkan pingsan. *Dismenore* berat berada di skala nyeri 7-10 bila menggunakan *Numerical Rating Scale* dan untuk *face scale* berada di skala nyeri 4-5 (Leppert, 2004 dalam Fauziah, 2015).

### 3. Penyebab *Dismenore*.

Menurut Ratnawati (2018) *dismenore* atau nyeri haid dapat disebabkan oleh beberapa hal :

- a. Kontraksi otot pada uterus atau dinding rahim akibat meningkatnya kadar prostaglandin.
- b. Adanya bekuan-bekuan yang melewati leher rahim, terutama apabila leher rahim wanita yang sempit.
- c. Hormon prostaglandin yang tinggi pada endometrium.
- d. Gangguan pada organ reproduksi seperti tumor jinak pada rahim, infeksi pada daerah panggul, kista ovarium, endometriosis, dll.
- e. Terjadinya ekspansi leher rahim ketika mengeluarkan darah haid.
- f. Perkembangan rahim yang tidak optimal secara anatomis.
- g. Siklus menstruasi yang terlalu Panjang.
- h. Diperberat bila stress psikis atau kecemasan berlebihan.



#### 4. Tanda dan Gejala *Dismenore*.

Menurut Husnida (2015) *dismenore* memiliki tanda dan gejala sebagai berikut:

- a. Merasakan ketidaknyamanan dan gangguan saat beraktivitas sehari-sehari.
- b. Menurunnya nafsu makan.
- c. Mual dan muntah.
- d. Pola tidur terganggu serta emosi tidak stabil.
- e. Nyeri hebat pada bagian panggul atau perut bawah yang meluas ke daerah punggung dan juga bagian paha, biasanya dirasakan selama 8-72 jam selama menstruasi.
- f. Menurunnya konsentrasi saat dalam proses belajar.
- g. Diare atau konstipasi.
- h. Keringat berlebih.
- i. Badan terasa lemah, letih, dan lesu.

#### 5. Pengkajian Skala Nyeri.

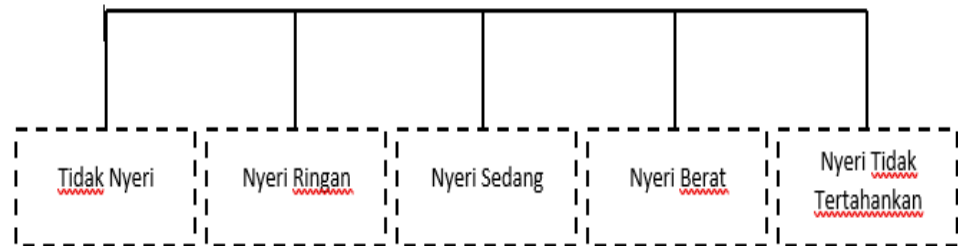
Intensitas nyeri ialah sebuah representasi tentang tingkat keparahan nyeri pada seseorang atau individu. Intensitas nyeri diukur dengan secara subjektif pada seseorang juga biasanya memiliki intensitas yang berbeda pada masing-masing orang. Nyeri diukur memakai pendekatan secara objektif dengan melihat respon fisiologis tubuh individu yang merasakan nyeri (Tamsuri, 2007 dalam Andriani, 2016).

Menurut Uliyah (2015) pengukuran nyeri bisa dijalankan dengan menggunakan *Verbal Descriptor Scale (VDS)*, *Numerical Rating Scale (NRS)*, dan *Visual Analog Scale (VAS)*.

##### a. *Verbal Descriptor Scale (VDS)*

VDS adalah garis dengan tiga hingga lima kata yang mendeskripsikan intensitas nyeri dan tersusun disepanjang garis dengan ukuran jeda yang sama. Garis deskripsi tersebut dimulai

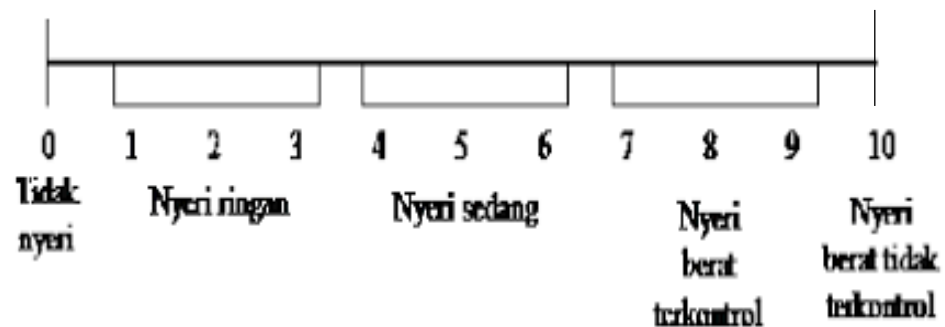
dari tidak nyeri hingga sangat nyeri. Pengukuran dilakukan dengan cara menunjukkan skala VDS kepada pasien kemudian memintanya untuk menunjuk atau memilih tingkatan nyeri sesuai dengan yang dirasakannya.



Gambar 2.1: *Verbal Descriptor Scale*.

b. *Numerical Rating Scale (NRS)*.

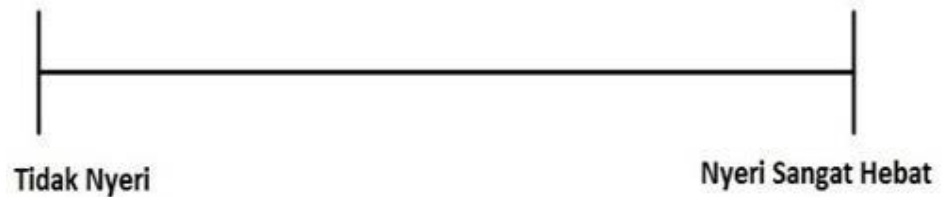
Penilaian nyeri menggunakan NRS ini lebih banyak dipakai sebagai pendamping atau pengganti VSD. Pengukuran nyeri dengan skala ini dilakukan dengan menilai dimulai dari skala 0 sampai 10.



Gambar 2.2: *Numerical Rating Scale*.

c. *Visual Analog Scale (VAS)*.

VAS ialah skala nyeri dengan bentuk garis lurus untuk menggambarkan tingkatan nyeri yang dirasakan dan diakhiri oleh mendeskripsikan secara verbal. Skala ukur jenis ini digunakan untuk mengukur tingkatan nyeri dengan sangat sensitive karena individu yang merasakan nyeri akan mengidentifikasi titik pada garis (0 sampai 10).



Gambar 2.3: *Visual Analog Scale*

Skala VAS ini kemudian di modifikasi dan dapat digunakan pada anak maupun orang dewasa yang mengalami gangguan kognitif, angka tersebut digantikan dengan kontinum wajah yang mencakup 6 wajah model kartun untuk menunjukkan wajah saat tersenyum (tidak nyeri), kurang bahagia, sangat sedih, sampai sangat ketakutan (sangat nyeri).



Gambar 2.4: Skala *Wong – Bakers*.

#### D. Tinjauan Umum *Abdominal Stretching Exercise*.

##### 1. Definisi *Abdominal Stretching Exercise*.

*Abdominal stretching exercise* ialah teknik olahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang umumnya dijalankan 10 hingga 15 menit guna memaksimalkan kekuatan serta fleksibilitas otot dengan harapan mampu mengurangi tingkat *dismenore* yang dirasakan oleh remaja (Salbiah, 2015). Menurut Wulandari (2018), *abdominal stretching exercise* merupakan tindakan meregangkan untuk menjaga dan memaksimalkan kelenturan otot perut, punggung, pinggang, dan paha untuk mengurangi intensitas *dismenore*. Pemberian latihan ini akan memengaruhi proses menurunnya kadar

prostaglandin serta tingkatan nyeri saat mengalami *dismenore* primer.

Dengan menggunakan teknik *abdominal stretching exercise*, tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorfin tersebut dihasilkan pada otak dan juga susunan saraf di tulang belakang. Endorfin ini akan berfungsi sebagai terapi yang menenangkan secara alamiah dan bisa meningkatkan kenyamanan. Kadar endorfin yang terus meningkat mampu menurunkan rasa nyeri ketika terjadi kontraksi pada uterus. Semakin banyak melakukan tindakan ini semakin tinggi pula produksi endorfin sehingga dapat lebih efektif mengatasi rasa nyeri terutama nyeri *dismenore* (Wulandari *et al.*, 2018).

## **2. Manfaat *Abdominal Stretching Exercise*.**

Alter (2008) mengungkapkan pendapat dalam Fauziah (2015), manfaat *abdominal stretching exercise* yaitu :

- a. Mengurangi resiko cedera punggung.
- b. Meningkatkan fisik seseorang.
- c. Melatih peregangan otot perut.
- d. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh.
- e. Melancarkan sirkulasi darah.
- f. Mengurangi resiko kram dan nyeri sendi atau otot.
- g. Mengurangi ketegangan otot.
- h. Meningkatkan perasaan relaksasi secara fisik.
- i. Mengurangi tingkat *dismenore* bagi wanita.

## **3. Teknik *Abdominal Stretching Exercise*.**

Menurut Nisak (2018) langkah-langkah dalam melakukan tindakan *abdominal stretching exercise* yaitu :

a. *Cat Stretch*

Pertama dilakukan dengan posisi tangan dan lutut menyentuh lantai.

- 1) Lengkungkan punggung lalu gerakkan perut mengarah ke lantai dengan posisi yang nyaman. Menegakkan dagu kemudian melihat ke arah lantai. Tahan hingga 10 detik serta menghitung bersama, kemudian rileks.



- 2) Gerakkan punggung keatas dan tundukkan kepala mengarah lantai. Hitung bersama sambil menahan hingga 10 detik, kemudian rileks.



- 3) Duduk diatas tumit, regangkan lengan kearah depan. Hitung bersama sambil menahan posisi hingga 20 detik, kemudian rileks.



Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

b. *Lower Trunk Rotation*

Gerakan ini dilakukan dengan sikap baring terlentang sambil menekuk lutut dan kaki berada pada lantai, serta merentangkan kedua lengan kearah luar.

- 1) Lutut diputar secara perlahan kearah kanan hingga menempel pada lantai. Biarkan bahu berada dilantai. Hitung Bersama sambil menahan hingga 20 detik.



- 2) Putar kembali lutut secara perlahan kearah kiri hingga menempel pada lantai dan bahu masih berada pada lantai. Hitung Bersama sambil menahan posisi tersebut selama 20 detik.



Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

c. *Buttock / Hip Stretch.*

Dilakukan dengan posisi baring terlentang dan menekuk lutut.

- 1) Pergelangan kaki kanan diletakkan pada paha kiri diatas lutut.
- 2) Pegang pada paha bagian belakang lalu tarik menuju kearah dada. Tahan hingga 20 detik sambil berhitung lalu kembali pada posisi awal dan rileks.



Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

d. *Abdominal Strengthening: Curl Up.*

Dilakukan dengan posisi baring terlentang sambil menekuk lutut dan kaki letakkan pada lantai, serta meletakkan tangan pada bawah kepala.

- 1) Melengkungkan punggung mengerah pada lantai kemudian dorong kearah atas. Hitung dengan bersuara sambil menahan posisi tersebut selama 20 detik.



- 2) Punggung diratakan sejajar dengan lantai sambil mengencangkan otot-otot perut dan bokong.
- 3) Sebagian tubuh dilengkungkan kearah lutut, tahan hingga 20 detik.



Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

e. *Lower Abdominal Strengthening.*

Gerakan ini dilakukan dengan posisi baring terlentang sambil menekuk lutut, dan merentangkan lengan sebagian keluar.

- 1) Bola diletakkan pada sela tumit dan bokong. Punggung diratakan ke lantai sambil mengencangkan otot perut dan bokong.



- 2) Kedua lutut ditarik secara perlahan ke arah dada dan tarik tumit dengan bola, kemudian otot bokoong dikencangkan. Punggung tidak boleh dilengkungkan.



Keterangan Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak 15 kali.

f. *The Bridge Position.*

Gerakan ini dilakukan dengan posisi baring terlentang sambil menekuk lutut, dan kaki serta siku berada di lantai, Kemudian merentangkan lengan sebagian keluar.

- 1) Ratakan punggung dilantai sambil mengencangkan otot perut dan bokong.
- 2) Angkat bagian bawah pinggul dan punggung dan bentuk garis lurus oleh lutut dan dada. Hitung dengan bersuara sambil menahan hingga 20 detik kemudian kembali pada ke posisi awal dengan perlahan, lalu rileks.



Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

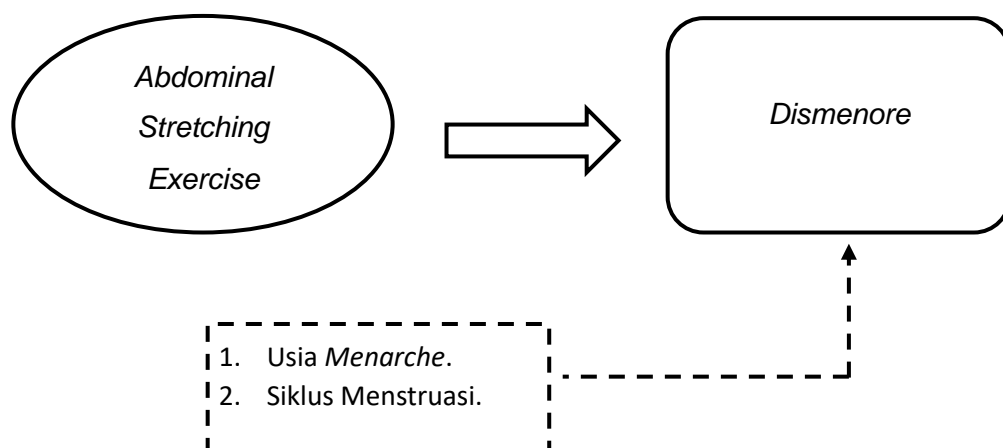


### BAB III

## KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

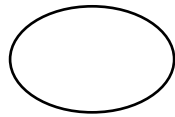
### A. Kerangka Konseptual.

Semua remaja putri yang berada pada fase pubertas akan menstruasi. Sebagian besar remaja putri yang sudah menstruasi akan merasakan nyeri haid atau *dismenore*. *Dismenore* merupakan rasa sakit atau nyeri hebat yang dirasakan pada saat wanita berada dalam siklus menstruasi. Nyeri yang dirasakan akan menimbulkan ketidaknyamanan saat beraktivitas, konsentrasi belajar menurun, lemas, emosi yang tidak stabil serta beresiko mengganggu kesuburan wanita. Untuk menangani *dismenore* dapat dilaksanakan dengan menggunakan salah satu tindakan non farmakologis yaitu *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* yaitu olahraga sederhana untuk meregangkan otot perut bawah dan punggung yang mampu mengurangi intensitas *dismenore*. Variable independent dalam penelitian ini yaitu *abdominal stretching exercise* dan variable dependennya adalah *dismenore* pada remaja putri. Oleh karena itu, kerangka konsep pada penelitian ini di jabarkan sebagai berikut:

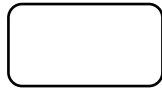


Gambar 3.1: Kerangka Konsep Penelitian

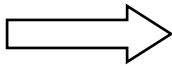
Keterangan:



: Variabel Independen



: Variabel Dependen



: Garis penghubungan antar variabel.



: Faktor yang tidak diteliti.

### B. Hipotesis Penelitian.

Berdasarkan kerangka konseptual yang digambarkan di sebelumnya dapat dirumuskan hipotesis penelitian “Ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap *dismenore* pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar”

### C. Definisi Operasional.

Definisi operasional dari variabel yang diteliti dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 3.1: Definisi Operasional Variabel Penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Cara Ukur	Skala Ukur	Skor
1	Independen: <i>Abdominal Stretching Exercise.</i>	Gerakan olahraga untuk meregangkan otot perut, punggung, dan panggul	Mengukur tingkat nyeri sebelum dilakukan tindakan <i>abdominal stretching exercise.</i>	SOP	-	-

		untuk mengatasi rasa nyeri akibat menstruasi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Cat Stretch</i></li> <li>b. <i>Lower Trunk Rotation.</i></li> <li>c. <i>Buttock / Hip Stretch</i></li> <li>d. <i>Abdominal Strengthening / Curl Up</i></li> <li>e. <i>Lower Abdominal Strengthening</i></li> <li>f. <i>The Bridge Position.</i></li> </ul>			
2	Dependen: Dismenore	Rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja putri yang sedang mengalami menstruasi.	Mengisi lembar observasi skala nyeri (NRS) sebelum dan setelah diberikan tindakan <i>abdominal stretching exercise.</i>	Instrumen <i>Numeric Pain Rating Scale (NRS)</i>	Rasio	Nilai nyeri 0-10 pada lembar observasi NRS.

## BAB IV METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental. Metode yang digunakan ialah *the one group pre-test – post-test design*, dimana semua sampel yang menjadi responden dilakukan penilaian skala nyeri sebelum *abdominal stretching exercise* dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* di observasi kembali skala nyeri untuk melihat ada perubahan setelah diberikan intervensi.

Tabel 4.1: Desain Penelitian

*The one group pre-test – post-test design*

Subjek	Pre	Tindakan	Post
K	01	X	02

Keterangan:

K : Subjek.

01 : Nilai *pre-test* (sebelum dilakukan tindakan).

X : *abdominal stretching exercise*.

02 : Nilai *post-test* (setelah dilakukan tindakan).

### B. Tempat dan Waktu Penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar dengan waktu penelitian dimulai pada tanggal 21 Desember 2020 sampai 20 Februari 2021.

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi merupakan lokasi general yang terbentuk dari objek maupun subjek yang memiliki kapasitas serta karakteristik khusus untuk ditetapkan peneliti agar mampu untuk dipelajari serta kemudian menarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Populasi yang terdapat pada penelitian ini yaitu 38 remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar.

#### 2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini semua remaja putri yang memenuhi kriteria penelitian di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. Pengambilan sampel pada penelitian dengan memakai *nonprobability sampling* dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu suatu metode pengumpulan sampel dengan cara memilih semua anggota yang berada di populasi untuk menjadi sampel. (Nursalam, 2017).

Sampel pada penelitian ini memiliki beberapa kriteria ialah antara lain:

##### a. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Remaja yang mengalami *dismenore* primer atau sekunder.
- 2) Remaja yang mengalami *dismenore* selama  $\pm 8$  sampai 72 jam.
- 3) Remaja yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian dan juga bersedia untuk menandatangani inform consent.

##### b. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Remaja yang mengalami cedera tulang atau kelainan pada tulang.
- 2) Remaja yang tidak hadir atau sakit saat penelitian.

#### **D. Instrumen Penelitian.**

1. *Abdominal Stretching Exercise.*

Instrumen yang digunakan pada saat pengumpulan data yaitu lembar standar operasional prosedur dan contoh gerakan intervensi *abdominal stretching exercise* berupa video. Intervensi dilakukan oleh responden dalam waktu 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut dimulai pada saat responden mengalami menstruasi hari pertama dan dilakukan sesuai dengan SOP

2. Skala *Dismenore*

Skala *dismenore* yang dirasakan responden akan diukur menggunakan lembar observasi skala nyeri sebelum dan setelah melakukan intervensi *abdominal stretching exercise*. Teknik pengukuran tingkat *dismenore* dalam penelitian ini menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) dengan tingkatan skala nyeri 0 sampai 10.

#### **E. Pengumpulan Data.**

Dalam penelitian ini proses perolehan data dilakukan setelah mendapatkan rekomendasi dari pihak institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) Provinsi Sulawesi Selatan, kemudian surat rekomendasi dari DPMPTSP diajukan ke Kelurahan Maloku Kota Makassar. Setelah mendapatkan persetujuan izin penelitian, maka penelitian dapat dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian seperti berikut:

1. Etika Penelitian.

- a. *Informend Consent.*

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden yang ingin diteliti dan sudah memenuhi kriteria inklusi. Apabila subjek

menolak, maka peneliti tidak memaksakan dan tetap menghargai hak sebagai responden.

b. *Anonymity* (tanpa nama).

Memberikan jaminan dalam menggunakan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada gambar alat ukur dan hanya menuliskan inisial atau kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan.

c. *Confidentiality*.

Memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan pada hasil riset.

d. *Justice*.

Pada penelitian ini, *justice* diterapkan dengan cara mengambil semua responden yang ingin melakukan intervensi *abdominal stretching exercise* serta sesuai dengan kriteria inklusi sehingga setiap responden memiliki peluang yang sama dari penelitian tersebut. Seluruh responden diberikan perlakuan yang sama yaitu melakukan intervensi *abdominal stretching exercise* dalam waktu 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut dimulai pada menstruasi hari pertama dan dilakukan pengukuran skala *dismenore* sebelum dan setelah melakukan intervensi.

e. *Beneficence* dan *Non-maleficence*.

Penelitian ini secara jelas diketahui manfaat serta resiko yang dapat terjadi. Penelitian dilakukan dengan manfaat yang diperoleh harus lebih besar daripada resiko atau dampak negatif yang dapat terjadi. Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian agar mendapatkan hasil yang bermanfaat semaksimal mungkin bagi responden penelitian. Bila responden mengalami peningkatan nyeri yang hebat atau

dampak negatif lainnya saat melakukan intervensi maka peneliti akan menunda pemberian intervensi sementara waktu agar responden bisa lebih rileks. Jika responden sudah mampu melakukan intervensi maka penelitian dilanjutkan, namun bila tidak maka penelitian pada responden tersebut dihentikan.

## 2. Jenis Pengumpulan Data.

### a. Data primer.

Data primer merupakan data yang diambil secara langsung dari objek yang diteliti melalui data observasi selama penelitian.

### b. Data sekunder.

Data sekunder merupakan data awal tentang populasi remaja putri yang diperoleh dari Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar.

## F. Pengolahan dan Penyajian Data.

Dari hasil data yang sudah dikumpulkan, peneliti mengolah data dengan memakai program SPSS melalui langkah-langkah berikut ini:

### 1. *Editing*.

Pada fase ini dilakukan pemeriksaan atau meneliti terhadap data yang telah terkumpul, dilakukan pengecekan kelengkapan data untuk memastikan data yang diperoleh lengkap, jelas, relevan, dan konsistensi.

### 2. *Coding*.

*Coding* ialah metode yang digunakan untuk mengkonfersikan data yang diperoleh pada saat penelitian kedalam bentuk simbol. Metode ini dilakukan dengan cara menandai pada setiap jawaban dengan kode yang berbentuk angka, lalu diletakkan ke dalam tabel agar lebih mudah untuk membacanya.

### 3. *Tabulating*.

Dilakukan dengan mengelompokkan data sesuai dengan variabel yang diteliti yaitu variabel *abdominal stretching exercise*



(independent) dan variabel *dismenore* (dependen). Penyajian data yang digunakan adalah dalam bentuk tabel.

## G. Analisis Data

### 1. Analisis Univariat,

Analisis ini dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian. Analisa ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase *dismenore* sebelum dan setelah dilakukan *abdominal stretching exercise*.

### 2. Analisis Bivariat.

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap *dismenore*. Pendekatan rancangan yang digunakan adalah *one group pre-test – post-test* dengan skala numerik sehingga uji statistik dilakukan uji normalitas, apabila data terdistribusi normal maka menggunakan uji statistik *Paired Samples T Test*, bila data tidak terdistribusi normal maka dilakukan transformasi data, bila data tetap tidak terdistribusi normal maka menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Dengan interpretasi:

- a. Apabila  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri.
- b. Apabila  $p \geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya tidak ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri.

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Pengantar.**

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar, sejak tanggal 21 Desember 2020 sampai 20 Februari 2021. Pengumpulan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Total sampel yang diambil yaitu 33 remaja putri, dimana pada penelitian ini dilakukan pengukuran skala nyeri haid dari masing-masing responden sebelum dan setelah melakukan *abdominal stretching exercise*.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperimental design*. Dengan rancangan penelitian *the one group pre-test – post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan dengan cara mengobservasi tingkat nyeri haid sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*), kemudian mengobservasi kembali tingkat nyeri haid setelah dilakukan intervensi (*post-test*), setelah itu membandingkan hasil tingkat nyeri yang didapatkan (*pre-test – post-test*).

Penelitian ini menggunakan proses pengolahan data melalui SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 24 kemudian dianalisis menggunakan uji statistic *Wilcoxon*.

##### **2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.**

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Maloku yang merupakan bagian dari Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar yang memiliki kode wilayah 73.71.04.1001 dengan luas wilayah sekitar 0,20  $km^2$ . Kelurahan Maloku ini terdiri dari 17 RT dan 4 RW dengan batasan wilayah sebelah utara berbatasan dengan Kelurahan Bulogading dan Kelurahan Baru, kemudian sebelah selatan

berbatasan dengan Kelurahan Losari, sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Sawerigading dan sebelah barat berbatasan dengan Laut Selat Makassar. Alamat kantor lurah berada di Jalan Datu Museng nomor 30, Kota Makassar dengan kode pos 90112.

### 3. Penyajian Karakteristik Data Umum.

- a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Perilaku Untuk Mengatasi *Dismenore* dan Informasi Tentang *Abdominal Stretching Exercise*

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Perilaku Untuk Mengatasi *Dismenore* dan Informasi Tentang *Abdominal Stretching Exercise* di Kelurahan Maloku Kota Makassar.

Karakteristik	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
<b>Kelompok Usia (Tahun)</b>		
12 – 13	2	6.1
14 – 16	15	45.4
17 – 20	16	48.5
<b>Perilaku Untuk Mengatasi <i>Dismenore</i></b>		
Dibiarkan saja	14	42.4
Istirahat	12	36.4
Minum obat	5	15.1
Minum jamu	2	6.1
<b>Informasi Tentang <i>Abdominal Stretching Exercise</i></b>		
Tidak pernah	33	100
Pernah	0	0

Sumber: *Data Primer, 2021*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar, diperoleh data jumlah responden usia 12 sampai 13 tahun

sebanyak 2 orang (6,1%), usia 14 sampai 16 tahun sebanyak 15 orang (45,5%) dan usia 17 sampai 20 tahun sebanyak 16 orang (48,5%). Sebagian besar remaja putri yaitu 26 responden (78,8%) tidak menggunakan terapi apapun untuk mengatasi *dismenore* atau dibiarkan dan adapula yang hanya beristirahat. Sedangkan jumlah responden yang menggunakan terapi seperti mengkonsumsi obat pereda nyeri sebanyak 5 responden (15,1%) dan mengkonsumsi jamu sebanyak 2 responden (6.1%). Kemudian didapatkan pula data bahwa seluruh responden (100%) tidak pernah mendengar informasi tentang *abdominal stretching exercise*.

#### 4. Hasil Analisis Variabel Yang di Teliti.

##### a. Analisis Univariat.

- 1) Tingkat *dismenore* sebelum dan setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise*

Tabel 5.2

Distribusi Tingkat *Dismenore* Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi *Abdominal Stretching Exercise*

Skala Dismenore	Pre-Test		Post-Test	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
0	0	0	14	42.4
1	0	0	0	0
2	0	0	4	12.1
3	1	3	7	21.2
4	2	6.1	2	6.1
5	5	15.2	2	6.1
6	8	24.2	4	12.1
7	9	27.3	0	0
8	8	24.2	0	0
9	0	0	0	0
10	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Sumber: *Data Primer, 2021*

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa skala *dismenore* remaja putri di Kelurahan Maluku sebelum diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* berada pada skala nyeri 3 yaitu 1 responden (3%), skala nyeri 4 yaitu 2 responden (6.1%), skala nyeri 5 yaitu 5 responden (15.2%), skala nyeri 6 yaitu 8 responden (24.2%), skala nyeri 7 yaitu 9 responden (27.3%), dan skala nyeri 8 yaitu 8 responden (24.2%). Sedangkan skala *dismenore* setelah diberikan *abdominal stretching exercise* yaitu pada skala nyeri 0 sebanyak 14 responden (42.4%), skala nyeri 2 sebanyak 4 responden (12.1%), skala nyeri 3 sebanyak 7 responden (21.2%), skala nyeri 4 sebanyak 2 responden (6.1%), skala nyeri 5 sebanyak 2 responden (6.1%) dan skala nyeri 6 sebanyak 4 responden (12.1%).

- 2) Nilai *mean*, minimum, maksimum dan standar deviasi skala *dismenore* sebelum dan setelah intervensi *abdominal stretching exercise*.

Tabel 5.3

Distribusi Nilai *Mean*, Minimum, Maksimum, dan Standar Deviasi Pre dan Post Test *Dismenore* Pada Remaja Putri di Kelurahan Maluku.

<b>Intervensi</b>	<b>Mean</b>	<b>Min – Max</b>	<b>Std. Deviasi</b>
Skala <i>dismenore</i> pre-test	6.39	3 – 8	1.34
Skala <i>dismenore</i> post-test	2.15	0 – 6	2.18

Sumber: *Data Primer, 2021*

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi nilai rerata skala *dismenore* yaitu 6.39

dengan nilai minimal yaitu 3 dan maksimal yaitu 8 serta standar deviasi yaitu 1.34. Kemudian setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* didapatkan nilai rerata skala *dismenore* yaitu 2.15 dengan nilai minimal yaitu 0 dan maksimal yaitu 6 serta standar deviasi yaitu 2.18

b. Analisis Bivariat.

Tabel 5.4

Analisis Perbedaan Skala *Dismenore* Sebelum dan Setelah Dilakukan *Abdominal Stretching Exercise*.

Jenis Data		N	Mean Rank	Sum Of Rank	P
Pre Latihan-	Negative Ranks	33 <sup>a</sup>	17,00	561,00	0.000
Post Latihan	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	0,00	0,00	
	Ties	0 <sup>c</sup>	0,00	0,00	
Total		33			

a. *Post test < Pre test*

b. *Post test > Pre test*

c. *Post test = Pre test*

Analisis bivariat dilakukan untuk memberikan gambaran responden menurut perubahan skala *dismenore* sebelum dan setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di Kelurahan Maloku. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh data bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri haid setelah dilakukan *abdominal stretching exercise*.

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan data tidak terdistribusi normal dengan nilai signifikan yang dibaca pada tabel *Shapiro Wilk* yaitu  $p = 0.000$ , kemudian telah dilakukan transformasi data namun tetap tidak terdistribusi normal

sehingga analisis data dilanjutkan menggunakan uji alternatif *Wilcoxon* dan diperoleh nilai  $p = 0,000$  dan  $\alpha = 0.05$  ( $p < \alpha$ ) yang berarti bahwa ada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *abdominal stretching exercise* efektif untuk menurunkan *dismenore*.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar dengan jumlah responden 33 orang pada tabel 5.1, usia responden terendah yaitu 13 tahun dan usia tertinggi 20 tahun. Sehingga dapat dibuktikan bahwa semua responden sudah memasuki batasan usia remaja yang normal untuk mengalami menstruasi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sukarni & Wahyu (2017), yang mengatakan bahwa usia termuda *menarche* adalah 8 tahun, sedangkan usia tertuanya atau paling lambat adalah 18 tahun.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2017) tentang faktor yang berhubungan dengan *dismenore* didapatkan hasil analisis uji statistik  $P = 0,051$ , yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor usia dengan *dismenore*. Namun hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Bunawan et al. (2015) tentang faktor yang berhubungan dengan gangguan menstruasi dimana menunjukkan hasil uji statistik  $P = 0,008$  yang artinya ada hubungan antara usia dengan gangguan menstruasi. Rata-rata usia responden yang memiliki gangguan menstruasi berada pada usia yang lebih muda (13 – 17 tahun). Hasil ini sependapat dengan teori yang dikemukakan oleh Lee & Bare yang menyatakan gangguan menstruasi lebih banyak terjadi pada awal menstruasi dibandingkan dengan wanita usia tua karena semakin bertambah usia atau sudah sering menstruasi maka leher rahim akan lebih terbuka atau mencapai kematangan alat reproduksi, sehingga pada

usia yang lebih tua *dismenore* jarang ditemukan, namun tidak menutup kemungkinan adanya *dismenore* bila disertai dengan gangguan lain pada organ-organ reproduksi seperti *endometriosis*, *kista ovarium*, *salfingitis*, *adenomyosis uteri*, dan lain-lain.

Upaya yang dilakukan oleh responden sebagai tindakan penanganan *dismenore* yang dirasakan berbeda-beda. Dapat dilihat pada tabel 5.1 bahwa sebagian besar remaja putri (78,8%) tidak melakukan tindakan terapi apapun untuk mengatasi *dismenorenya* sedangkan yang lainnya (21,2%) menggunakan terapi farmakologi berupa obat anti nyeri dan jamu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri et al (2018) yang mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh mengkonsumsi jamu seperti kunyit dan asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer dibuktikan dengan hasil uji statistik  $P = 0,046$ . Penelitian tersebut didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Hillard (2009) bahwa minuman kunyit dan asam berfungsi sebagai analgetika dan antiinflamasi. Kunyit mengandung *curcumine* sebagai antiinflamasi dan *curcumenol* sebagai analgetika, sedangkan asam mengandung *anthocyanin* sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Pada saat jamu yang mengandung kunyit dan asam dikonsumsi akan menghambat pelepasan prostaglandin serta proses inflamasi dan influks ion pada sel epitel uterus yang mampu mengurangi atau menghilangkan kontraksi pada uterus sehingga *dismenore* primer tidak terjadi, namun bila dikonsumsi secara berlebih dapat menyebabkan mual, muntah, dan diare.

Menurut Riyanti et al., (2016) menggunakan obat analgetik mampu menurunkan skala nyeri haid yang dirasakan wanita tetapi dapat mengakibatkan munculnya efek samping seperti mual, muntah, gelisah, konstipasi, dan rasa ngantuk, sehingga teknik ini tidak dianjurkan untuk dilakukan oleh wanita yang mengalami *dismenore*.

Selain itu ada pula beberapa upaya-upaya lain untuk mengatasi nyeri haid seperti kompres hangat dan yoga. Kompres hangat dipercaya



mampu menurunkan nyeri pada abdomen akibat menstruasi karena panas akan mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga kontraksi uterus akan berkurang. Sedangkan yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang mampu mengurangi nyeri saat menstruasi dengan menggunakan cara relaksasi otot-otot skelet yang mengalami spasme akibat adanya peningkatan kadar prostaglandin. Pada saat melakukan teknik relaksasi yoga sirkulasi darah akan meningkat pada daerah yang spasme dan iskemik (Sutrisni & Arfiani, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa semua responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang *abdominal stretching exercise*. Menurut Ariesta (2017) pendidikan kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja dengan usia subur untuk meningkatkan pengetahuannya terkait upaya untuk mengatasi masalah-masalah yang terjadi pada organ reproduksi. Informasi yang didapatkan merupakan usaha untuk meningkatkan perilaku mencapai kesehatan secara optimal khususnya terkait masalah kesehatan reproduksi. Namun pada saat informasi kurang didapatkan oleh remaja putri bisa mengakibatkan ketidakmampuan melakukan tindakan penanganan terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dirasakan, akibatnya dapat menimbulkan beberapa dampak negatif terhadap remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2018) yang menyatakan remaja putri dengan *dismenore* akan mengalami gangguan aktivitas belajar, merasa lemas, hilang semangat, konsentrasi menurun, stres, dan resiko gangguan kesuburan.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan adanya perbedaan nilai rata-rata. Nilai rata-rata setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* lebih kecil yaitu 2.15 dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* yaitu 6.39. Tingkat *dismenore* responden pada saat sebelum dilakukan intervensi *abdominal stretching exercise* berada pada skala minimum 3 dan maksimum 8,

sedangkan tingkat *dismenore* setelah melakukan *abdominal stretching exercise* berada pada skala minimum 0 dan maksimum 6. Sehingga dapat dikatakan ada penurunan *dismenore* setelah dilakukan intervensi *abdominal stretching exercise*.

Berdasarkan tabel analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *negative ranks* skala *dismenore* untuk sebelum intervensi dan sesudah intervensi adalah 33 dengan *mean ranks* 17 dan *sum of ranks* 561 yang berarti bahwa semua responden mengalami penurunan atau pengurangan tingkat *dismenore* dari sebelum intervensi ke sesudah intervensi. Selain itu didapatkan pula nilai  $p < 0,05$  yang berarti bahwa *abdominal stretching exercise* efektif untuk menurunkan *dismenore*. Hal ini sejalan dengan teori *gate control* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall bahwa impuls nyeri diatur oleh mekanisme pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat pertahanan terbuka dan impuls nyeri dapat dihambat saat pertahanan tertutup. Upaya untuk menutup mekanisme pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Hal tersebut dapat terjadi dengan melakukan tindakan relaksasi. *Abdominal stretching exercise* ialah salah satu tindakan relaksasi yang mampu meringankan atau menghilangkan nyeri dengan cara meregangkan otot-otot yang mengalami spasme akibat adanya peningkatan prostaglandin yang sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan melancarkan sirkulasi darah menuju daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Fauziah, 2015).

Arifiani (2016) menyatakan bahwa peregangan otot atau *stretching* dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, mengurangi ketegangan otot, kram pada otot dan melancarkan sirkulasi darah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Fauziah (2015), analisis rata-rata nyeri haid yang dialami oleh responden sebelum melakukan intervensi *abdominal stretching exercise* selama 10 sampai 15 menit adalah 2,79 sedangkan hasil setelah melakukan intervensi *abdominal*

*stretching exercise* rata-rata 1,21. Selain itu, hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutrisni & Arfiani (2019), hasil analisis rata-rata nyeri haid responden sebelum melakukan intervensi yoga adalah 4,69 sedangkan rata-rata nyeri haid responden setelah melakukan intervensi yoga adalah 2,50. Tindakan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah termasuk sirkulasi pada organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi sehingga *dismenore* tersebut dapat berkurang. Menurut Woo & Mc Enemy (2010) tindakan peregangan merupakan salah satu teknik non farmakologi yang sangat dianjurkan untuk mengatasi nyeri karena hanya perlu menggunakan proses fisiologis tubuh, selain itu tindakan ini juga sangat aman dan gampang untuk dilakukan serta tidak menimbulkan efek samping.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berasumsi bahwa usia berpengaruh terhadap kejadian *dismenore* primer, dimana *dismenore* primer lebih sering terjadi pada wanita berusia muda dibandingkan yang lebih tua. Hal ini karena semakin bertambahnya usia, kematangan fungsi organ reproduksi semakin meningkat. Namun berbeda halnya dengan *dismenore* sekunder, *dismenore* jenis ini dapat dirasakan oleh semua usia karena ditimbulkan oleh kondisi patologis lainnya pada organ reproduksi. Kemudian kurangnya informasi yang didapatkan berperan penting dalam perilaku penanganan *dismenore*. Ketidakmampuan remaja dalam menangani *dismenore* akan menimbulkan dampak negatif pada produktivitas dan kualitas hidupnya. Oleh karena itu dibutuhkan suatu tindakan yang efektif untuk mengatasi *dismenore* salah satunya adalah *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* efektif untuk menurunkan *dismenore* karena pada saat melakukan tindakan peregangan akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang meningkatkan sirkulasi darah pada organ-organ reproduksi yang mengalami spasme dan iskemik sehingga akan terjadi penurunan nyeri. Hal ini sejalan dengan yang ditemukan peneliti pada saat melakukan penelitian pada remaja putri di Kelurahan Maluku, dimana setelah

melakukan *abdominal stretching exercise* selama tiga hari berturut-turut yang dimulai pada saat menstruasi hari pertama didapatkan hasil semua responden mengalami penurunan skala nyeri. Penurunan nyeri ini dapat membuat responden menjadi lebih rileks dan terasa nyaman untuk melakukan aktivitas mereka sehari-hari.

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan.**

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 33 responden pada tanggal 21 Desember 2020 sampai 20 Februari 2021 di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar, dapat disimpulkan bahwa:

1. Skala *dismenore* pada remaja putri di Kelurahan Maloku sebelum diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* didapatkan nilai rerata skala *dismenore* 6.39 dengan skala *dismenore* terendah 3 dan skala *dismenore* tertinggi 8 serta standar deviasi 1.34.
2. Skala *dismenore* pada remaja putri di Kelurahan Maloku setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* mengalami penurunan skala *dismenore* dapat dilihat dari nilai rerata skala *dismenore* 2.15 dengan skala *dismenore* terendah 0 dan skala *dismenore* tertinggi 6 serta standar deviasi 2.18.
3. Ada perbedaan skala *dismenore* sebelum diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* dan sesudah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di Kelurahan Maloku. Hal ini menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* efektif untuk menurunkan *dismenore*.

#### **B. Saran.**

1. Bagi Remaja Putri.

Diharapkan remaja putri untuk menerapkan *abdominal stretching exercise* pada saat mengalami *dismenore*, memberikan informasi dan mengajarkan tentang *abdominal stretching exercise* kepada orang yang dikenal yang juga mengalami *dismenore*.

2. Bagi Institusi Pendidikan.

Masih minimnya pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi *dismenore* dapat menurunkan kualitas hidup remaja putri tersebut. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mensosialisasikan informasi kesehatan tersebut guna membantu mengatasi masalah *dismenore*.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan.

Diharapkan agar mampu mengaplikasikan dan mengedukasi tentang *abdominal stretching exercise* dalam pemberian asuhan keperawatan kepada orang yang mengalami *dismenore* terutama pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Perlu dilakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar, memperluas populasi dan ada kelompok kontrol serta mengkombinasikan dengan terapi non farmakologis lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams Hillard, P. J. (2009). Dysmenorrhea. *Pediatrics in Review*, 27(2), 64–71. <https://doi.org/10.1542/pir.27-2-64>
- Ammar, U. R. (2016). Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan plosu kecamatan tambaksari surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Andriana, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa di universitas pasir pengaraian. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 2(5), 271–279.
- Andriani, M. (2016). Pengaruh kompres serei hangat terhadap penurunan intensitas nyeri artritis rheumatoid pada lanjut usia. *Jurnal Iptek Terapan*, 10(1), 34–46. <https://doi.org/10.22216/jit.2016.v10i1.431>
- Anisa, M. V. (2015). The effect of exercise on primary dysmenorrhea. *Journal Majority*, 4(2), 60–65. [https://doi.org/10.1016/s1550-8579\(06\)80151-8](https://doi.org/10.1016/s1550-8579(06)80151-8)
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ariesta, R. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche di sdn 01 papahan. 2(1).
- Arifiani, A. (2016). Efektifitas latihan peregangan perut (abdominal stretching exercise) dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di sma panca bhakti pontianak. 1(1).
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21–27. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. 1(1), 116–133.

- Fatmawati, L., & Lia, D. Fi. (2018). Efektifitas senam dismenore dan teknik effleurage terhadap penurunan dismenore pada remaja. *Journal of Ners Community.*, 9(2), 147–155.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Asuhan menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 1036–1043.
- Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di smk al furqon bantarkawung kabupaten brebes. 66–69.
- Hasnah, & Harmina. (2017). Efektifitas terapi abdominal stretching exercise dengan semangka terhadap dismenorhea. *Journal of Islamic Nursing*, 2(1), 1–7.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Persona. Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137–144. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Husna. (2018). Perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada remaja putri di universitas dharmas indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 43–49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>
- Husnida, N., & Sutianingsih, H. (2015). Hubungan antara status gizi dan olahraga engan kejadian ismenore pada mahasiswi jurusan kebidanan rangkasbitung tahun 2015. *Jurnal Medikes*, 2(2), 178–191.
- Indarwati, I., Hastuti, U. R. B., & Dewi, Yu. L. R. (2017). Analysis of factors influencing female infertility. *Journal of Maternal and Child Health*, 2(2), 150–161. <https://doi.org/doi.org/10.26911>
- Juliana, I. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di sma n1 manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
- Kristianingsih, A. (2016). Faktor risiko ismenore primer pada siswi sekolah menengah pertama (smp x) kecamatan natar kabupaten ampung



- selatan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 19–27.  
<https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.4>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko ismenore primer pada remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Nisak, Y. (2018). Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. 1(1), 30–34.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestasi (ed.); 4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Priscilla, V., & Afriyanti, E. (2017). Pengaruh stimulus kutaneus slow-stroke back massage terhadap skala nyeri dismenore primer pada mahasiswa stikes amanah di padang. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 13(2), 96–104.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.  
<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rohman, A. A. (2015). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri remaja putri smk 1 tapango tapango kabupaten polewali mandar. 1(1), 1–8.
- Safitri, M., Utami, T., & Sukmaningtyas, W. (2018). Pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer pada mahasiswi d3 kebidanan. *Diii Kebidanan*, 3–8.  
<http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1216/1269>
- Salbiah. (2015). Penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui latihan abdominal stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan.*, 1(1), 73–82.
- Santi, D. R., & Pribadi, E. T. (2018). Kondisi gangguan menstruasi pada pasien yang berkunjung di klinik pratama uin sunan ampel. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 14–21.

Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). Hubungan nyeri haid (dismenore) dengan aktivitas belajar sehari-hari pada remaja putri kelas vii di smpn 3 pulung. *Jurnal Delima Harapan*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.5>

Sianipar, O., Chandra Bunawan, N., Almazini, P. et al. (2015). Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan pada siswi smu di kecamatan pulo gadung jakarta timur. *59(7)*, 308–313.

Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (1st ed.). Jakarta: Global One.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukarni, I., & Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sumartini. (2017). Hubungan dysmenorrhea dengan prestasi belajar mahasiswi jurusan keperawatan angkatan 2011 fakultas ilmu kesehatan uin alauddin makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Sutrisni, & Arfiani. (2019). Perbedaan efektifitas pemberian yoga dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan. 72–85. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/akper/article/view/14864>

Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(3), 1–16.

Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2015). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan* (1st ed.). Jakarta: Salemba Medika.

- Verawaty, S. N., & Rahayu, L. (2012). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita* (1st ed.). Yogyakarta: Grafindo.
- Wahyuni, R. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(4), 183–196.
- Woo, P., & Mc Enemy, M, J. (2010). New strategies to treat primary dysmenorrhea. *The Clinical*. 4(2), 113-125.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekan baru. 5(2), 468–476.



## Lampiran 2



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
STELLA MARIS**

TERAKREDITASI BAN-PT  
PROGRAM DIII, S1 KEPERAWATAN DAN NERS

Jl. Maipa No. 19 Telp. (0411) 8005319 Makassar

Website : [www.stiksstellamarismks.ac.id](http://www.stiksstellamarismks.ac.id), [stiksm\\_mks@yahoo.co.id](mailto:stiksm_mks@yahoo.co.id)

Nomor : 525 / STIK-SM / S1.274 / X / 2020  
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal

Kepada,  
Yth. Kepala Badan Kesbangpol  
Kota Makassar  
Di  
Tempat

Dengan hormat,  
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Proposal Mahasiswa(i) S1 Keperawatan Tingkat IV (empat) Semester VII (tujuh) STIK Stella Maris Makassar, Tahun Akademik 2020/2021, melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) berikut ini:

1. Nama : Venska Triyana Pattirousamal  
NIM : C1714201050
2. Nama : Veske Kiding  
NIM : C1714201053

Judul : *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja puteri di Kelurahan Maloku, Kecamatan Ujung Pandang, kota Makassar .*

Untuk melaksanakan Pengambilan Data Awal di Kelurahan Maloku. Maka sehubungan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 19 Oktober 2020  
Ketua,  
  
Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes.  
NIDN. 0928027101

### Lampiran 3



## PEMERINTAH KOTA MAKASSAR BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Ahmad Yani No 2 Makassar 90111  
Telp :02411 – 3015007 Fax :02411 – 3015007  
Email : [Kesbang@makassar.go.id](mailto:Kesbang@makassar.go.id) Home page : <http://www.makassar.go.id>

Makassar, 20 Oktober 2020

Nomor : 070 / 2063 -II/BKBP/X/2020  
Sifat :  
Perihal : **Izin Pengambilan Data**

**Kepada**

**Yth. CAMAT UJUNG PANDANG  
KOTA MAKASSAR**

**Di -**

**MAKASSAR**

Dengan Hormat,

Menunjuk Surat dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Nomor : **525/STIK-SM/S1.274/X/ 2020**, Tanggal **19 Oktober 2020**. Perihal tersebut di atas, maka bersama ini disampaikan kepada Bapak bahwa :

Nama : **VENSKA TRIYANA PATTIROUSALAM (C1714201050)**  
**VESKE KIDDING (C1714201053)**  
Jurusan : Keperawatan  
Pekerjaan : Mahasiswi(S1) / STIK Stella Maris  
Alamat : Jl. Maipa No. 19, Makassar  
Judul : **"PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTERI DI KELURAHAN MALOKO, KECAMATAN UJUNG PANDANG, KOTA MAKASSAR"**

Bermaksud mengadakan **Pengambilan Data** pada Instansi / Wilayah Bapak, dalam rangka **Penyusunan Proposal** sesuai dengan judul di atas, yang akan dilaksanakan mulai tanggal **21 s/d 23 Oktober 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut, pada prinsipnya kami dapat **menyetujui dengan memberikan surat rekomendasi izin pengambilan data ini.**

Demikian disampaikan kepada Bapak untuk dimaklumi dan selanjutnya yang bersangkutan melaporkan hasilnya kepada Walikota Makassar Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.

A.n.WALIKOTA MAKASSAR  
KEPALA BADAN



**H. JAMIAING, M.Sc**

Pangkat Pembina Utama Muda  
NIP : 19601231 198003 1 064

#### Tembusan :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Prov. Sul – Sel. di Makassar;
2. Kepala Unit Pelaksana Teknis P2T Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah Prov. Sul Sel di Makassar;
3. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Stella Maris Makassar di Makassar;
4. *Mahasiswa yang bersangkutan;*
5. Arsip

## Lampiran 4



### SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS

TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes  
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS

Jl. Malpa No.19, Makassar Telp.(0411)-8005319, Website : [www.stkstellamarismks.ac.id](http://www.stkstellamarismks.ac.id) Email [stksm\\_mks@yahoo.co.id](mailto:stksm_mks@yahoo.co.id)

Nomor : 013/STIK-SM/S-1.07/II/2021  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

Kepada,  
Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPSTP)  
Provinsi Sulawesi Selatan  
DI  
Makassar.

Dengan hormat,  
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Skripsi Mahasiswa(I) Program Studi S1 Keperawatan,  
STIK Stella Maris Makassar, Tahun Akademik 2020/2021, melalui surat ini kami sampaikan  
bahwa untuk mendukung proses penyusunan Skripsi maka diperlukan untuk melaksanakan  
Pengambilan Data Awal dan Penelitian, dan olehnya kami mohonkan kepada Bapak/Ibu,  
untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(I) berikut ini:

1. Nama : Venka Triyana Pattirousamal  
NIM : C1714201050
2. Nama : Veske Kiding  
NIM : C1714201053

Judul : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan  
*Dismenore* pada Remaja Putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung  
Pandang Kota Makassar

Tanggal : 13 Januari – 28 Februari 2021

Untuk melaksanakan Penelitian di Wilayah Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang.  
Maka sehubungan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk  
memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami  
sampaikan terima kasih.

Makassar, 8 Januari 2021

Ketua



Stiphanus Abdu, S.Si.Ns.,M.Kes.

NIDN. 0928027101

Lampiran 5



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 10030/S.01/PTSP/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

KepadaYth.  
Wakil kota Makassar

di-  
Tempat

Berdasarkan surat Ketua STIK Stella Maris Makassar Nomor : 013/STIK-SM/S-1.07/I/2021 tanggal 08 Januari 2021 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : VENSKA TRIYANA PATTIROUSAMAL/VESKE KIDING  
Nomor Pokok : C1714201050/C1714201053  
Program Studi : Keperawatan  
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)  
Alamat : Jl. Malpa No. 19, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN MALOKU KECAMATAN UJUNG PANDANG KOTA MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 13 Januari s/d 28 Februari 2021

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dan Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *barcode*,

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
Pada tanggal : 13 Januari 2021

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN  
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU  
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN  
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

Dr. JAYADINAS, S.Sos., M.Si  
Pangkat : Pembina Tk.I  
Nip : 19710501 199803 1 004



## Lampiran 6

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth  
Saudari Calon Responden  
di Tempat

Dengan hormat,  
yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Venska Triyana Pattirousamal (C1714201050)
2. Veske Kiding (C1714201053)

Selaku mahasiswi program studi sarjana keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang akan mengadakan penelitian tentang “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri di Kelurahan Maloko Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar”

Kami sangat mengharapkan partisipasi saudari dalam penelitian ini demi kelancaran pelaksanaan penelitian.

Kami menjamin kerahasiaan dan segala bentuk informasi yang saudari berikan dan apabila ada hal-hal yang masih ingin ditanyakan, kami memberikan kesempatan yang sebesar-besarnya untuk meminta penjelasan dari peneliti. Demikian penyampaian dari kami, atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.

Makassar,.....2021

Peneliti I

Peneliti II

Venska Triyana Pattirousamal

Veske Kiding

## Lampiran 7

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul penelitian : “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dismenore* di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar”

Peneliti : Venska Triyana Pattirousamal (C1714201050)  
Veske Kiding (C1714201053)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : .....

Umur : .....

Jenis Kelamin : .....

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang tujuan dari penelitian dan saya bersedia secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar,.....2021

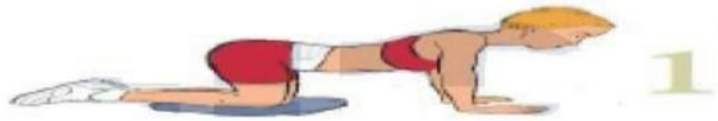
(.....)

## Lampiran 8

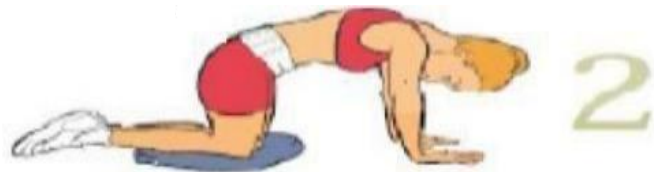
### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR *ABDOMINAL STRETCHING* *EXERCISE*

Pengertian	Latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut dan punggung untuk mengurangi intensitas nyeri haid atau <i>dismenore</i> .
Waktu	10 sampai 15 menit
Manfaat <i>abdominal stretching exercise</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Meningkatkan fisik seseorang</li><li>2. Meningkatkan mental dan relaksasi fisik</li><li>3. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh.</li><li>4. Mengurangi resiko kram dan nyeri sendi atau otot.</li><li>5. Mengurangi resiko cedera punggung</li><li>6. Mengurangi ketegangan otot</li><li>7. Mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (<i>dismenore</i>) bagi wanita</li><li>8. Melatih peregangan otot perut</li><li>9. Melancarkan sirkulasi darah</li></ol>
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bola.</li><li>2. Matras.</li><li>3. Musik.</li></ol>
Persiapan Diri	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucapkan salam.</li><li>2. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan dan manfaatnya.</li><li>3. Kontrak waktu lamanya pemberian tindakan.</li></ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Cat Stretch</i> Posisi awal dilakukan dengan tangan dan lutut dilantai. <ol style="list-style-type: none"><li>a. Punggung dilengkungkan, perut digerakkan kearah lantai senyaman mungkin. Tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung bersama-sama, lalu</li></ol></li></ol>

rileks.



- b. Kemudian punggung digerakkan keatas dan kepala menunduk kelantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung bersama-sama lalu rileks.



- c. Duduk diatas tumit, rentangkan lengan kedepan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung lalu rileks.



Keterangan : Latihan dilakukan sebanyak tiga kali.

## 2. Lower Trunk Rotation

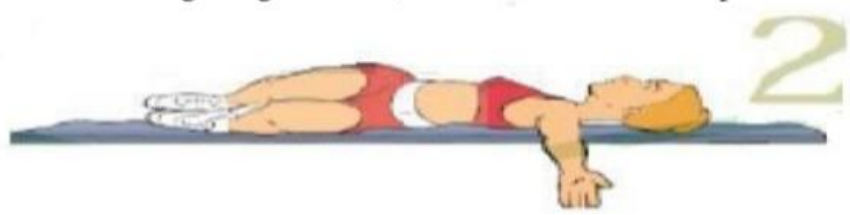
Posisi awal dilakukan dengan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dilantai, kedua lengan dibentangkan keluar.

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



- b. Putar perlahan kembali lutut kekiri sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap dilantai. Tahan selama 20 detik

sambil dihitung dengan suara, kemudian kembali keposisi awal.



Keterangan : Latihan dilakukan sebanyak tiga kali.

### 3. Buttock / Hip Stretch.

Posisi awal dilakukan dengan berbaring terlentang, lutut ditekuk.

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

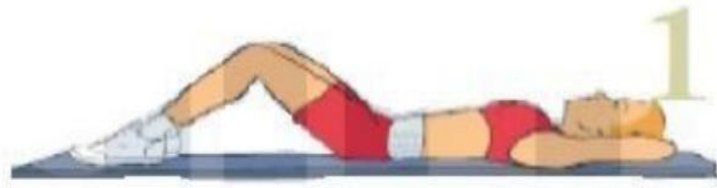


Keterangan: Latihan dilakukan sebanyak tiga kali.

### 4. Abdominal Strengthening: Curl Up.

Posisi awal dilakukan dengan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dilantai, tangan dibawah kepala.

- a. Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong kearah 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.



Keterangan : Latihan dilakukan sebanyak tiga kali.

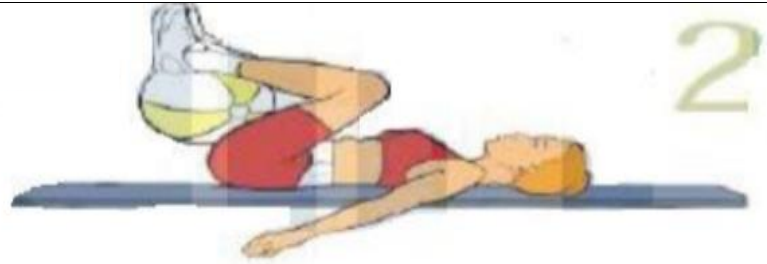
#### 5. Lower Abdominal Strengthening.

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

- a. Letakkan bola diantara 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 15 kali.

6. The Bridge Position.

Posisi awal dilakukan dengan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku dilantai, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- a. Ratakan punggung dilantai 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 dihitug dengan bersuara, kemudian perlahan kembali ke posisi awal dan rileks.



Keterangan: Latihan dilakukan sebanyak tiga kali.

## Lampiran 9

### LEMBAR OBSERVASI KARAKTERISTIK RESPONDEN DAN INTENSITAS NYERI

**Petunjuk Pengisian :**

Isilah data berikut sesuai pertanyaan dibawah ini.

- No. responden : (diisi oleh peneliti)  
Nama :  
Alamat :  
No. hp :

#### A. Data Umum

Pilih salah satu jawaban yang anda anggap benar dan berilah tanda (√)

1. Usia

- 12 – 13 tahun   
14 – 16 tahun   
17 – 20 tahun

2. Apa yang anda lakukan saat mengalami nyeri haid atau *dismenore*?

- Dibiarkan saja   
Istirahat   
Minum obat   
Minum jamu

3. Apakah anda pernah mendengar informasi tentang *abdominal stretching exercise* untuk mengatasi nyeri haid ?

- Pernah   
Tidak Pernah

4. Sumber informasi tentang *abdominal stretching exercise* dari :

- Tidak ada   
Internet   
Petugas Kesehatan

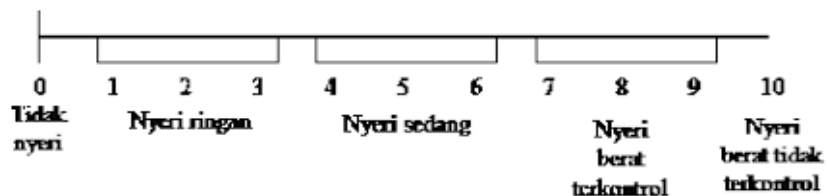


- Orang tua
- Guru
- Media cetak
- TV

**B. Skala Pengukuran Nyeri.**

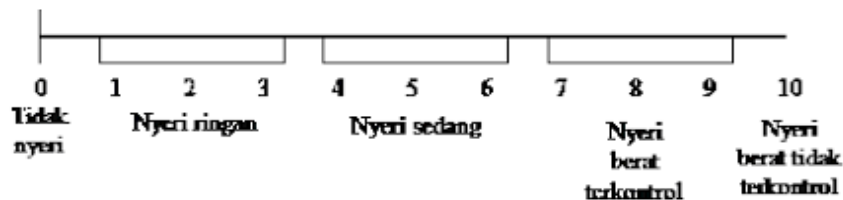
Nyeri haid akan diukur menggunakan *numerical rating scale*. Berilah tanda (√) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami nyeri haid (*dismenore*). Semakin besar angka semakin berat keluhan.

1. *Pre – Test* (sebelum dilakukan tindakan)




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


2. *Post – Test* (setelah dilakukan tindakan)



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

Lampiran 10

 **PEMERINTAH KOTA MAKASSAR**  
**KECAMATAN UJUNG PANDANG**  
**KELURAHAN MALOKU**  
Jl. Datumuseng No. 30. Tlp. ( 0411) 324722. Makassar 90112

 **visit 2011**  
**MAKASSAR**  
GREAT EXPECTATION

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : ...30.../KLM/III/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **BRYAN R. BRAHMAN, S.STP., M.A.P**  
Jabatan : Lurah Maloku


Menerangkan bahwa :

1. Nama : **VENSKA TRIYANA PATTIROUSAMAL**  
Nim : C1714201050  
Kampus : STIK Stella Maris Makassar  
Jurusan : S1 Keperawatan
2. Nama : **VESKE KIDING**  
Nim : C1714201053  
Kampus : STIK Stella Maris Makassar  
Jurusan : S1 Keperawatan

Benar nama tersebut diatas telah menyelesaikan Penelitian di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar, pada tanggal **21 Desember 2020 s/d 20 Februari 2021**, dengan Judul Penelitian "**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN MALOKU KECAMATAN UJUNG PANDANG KOTA MAKASSAR**".

Demikianlah surat keterangan ini diberikan untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 30 Maret 2021

  
**LURAH**

**BRYAN R. BRAHMAN, S. STP., M.A.P**  
Pangkat : Penata / III c  
NIP. 19910411 201206 1 004

**Lampiran 11**




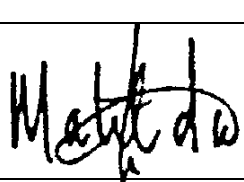


**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN**

Peneliti : Venska Triyana Pattirousamal (C1714201050)  
 Veske Kiding (C1714201053)










Pembimbing I : Matilda M. Paseno, Ns.,M.Kes





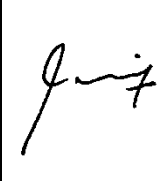







Pembimbing II : Nikodemus S. Beda, Ns.,M.Kep







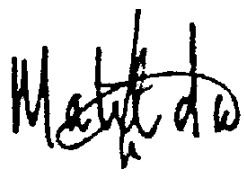


Judul Penelitian : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar.










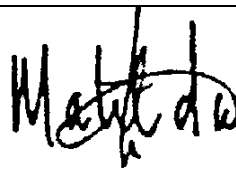


No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf		
			Pembimbing	Peneliti	
				I	II
1	Sabtu, 3 Oktober 2020	BAB I <ul style="list-style-type: none"> <li>Ubah semua referensi ke 5 tahun terakhir.</li> <li>Tambahkan dampak, solusi,dan rasional tindakan intervensi yang ingin dilakukan.</li> <li>Perbaiki tujuan penelitian.</li> <li>Urutkan manfaat penelitian dimulai dari yang paling terkena dampak penelitian.</li> </ul>			
2	Selasa, 6 Oktober 2020	BAB I <ul style="list-style-type: none"> <li>Tambahkan kesimpulan data.</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambahkan dampak untuk sistem reproduksi.</li> <li>• Hilangkan tindakan farmakologisnya.</li> <li>• Perbaiki paragraph (harus saling berhubungan dengan paragraph berikutnya)</li> </ul>			
3	Sabtu, 10 Oktober 2020	<p>BAB I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambahkan jurnal penelitian yang mendukung.</li> <li>• Belum kelihatan urgensi dari penelitian ini.</li> </ul>	Matyudaw	Juzi	Ruf
4	Sabtu, 17 Oktober 2020	<p>BAB I ACC</p> <p>Lanjutkan ke BAB II</p>	Matyudaw	Juzi	Ruf
5	Rabu, 4 November 2020	<p>BAB II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cari referensi efektif berapa kali dan berapa hari dilakukan intervensi pada penelitian.</li> <li>• Silahkan lanjutkan ke BAB III</li> </ul>	Matyudaw	Juzi	Ruf
6	Kamis, 5 November 2020	<p>BAB I dan BAB II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambahkan tahun referensi menurut</li> </ul>	d	Juzi	Ruf

		<p>WHO pada latar belakang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samakan jenis penulisan kata (huruf miring dan awalan huruf besar)</li> </ul>			
7	Jumat, 6 November 2020	<p>BAB III, BAB IV, SOP Penelitian, dan Lembar Observasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cari referensi metode untuk pengambilan sampel.</li> <li>• Perbaiki kalimat definisi operasional.</li> </ul>			
8	Kamis, 12 November 2020	<p>BAB I – IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulisan tempat dan waktu penelitian langsung ke intinya saja</li> <li>• Pengambilan sampel tidak perlu menggunakan rumus, sesuai kriteria saja.</li> <li>• Kriteria inklusi fokuskan ke hari pertama – ketiga nyeri haid.</li> </ul>			
9	Kamis, 12 November 2020	<p>BAB III, IV, SOP, dan Lembar Konsul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulisan kata ordinal</li> </ul>			

		<p>dalam tabel definisi operasional diluruskan saja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantumkan nama skala yang digunakan dalam lembar observasi.</li> <li>• Cari desain penelitian yang sesuai.</li> <li>• Hapus kriteria inklusi dan eksklusi yang berulang.</li> </ul>			
10	Sabtu, 21 November 2020	<p>BAB I – BAB IV.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki daftar isi.</li> <li>• Perbaiki margin.</li> <li>• Perhatikan penomoran pada lampiran dan daftar pustaka.</li> </ul>			
11	Senin, 23 November 2020.	<p>BAB I – BAB IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhatikan semua tanda baca.</li> <li>• Perhatikan penulisan tempat penelitian.</li> </ul>			
12	Jumat, 27 November 2020	<b>KUMPUL PROPOSAL</b>			
13	Senin, 8 Maret 2021	<p>BAB V</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki penulisan kata</li> <li>• Pada tabel 5.2</li> </ul>			

		<p>tambahkan yang menggunakan terapi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hapus tabel 5.4</li> <li>• Hapus tidak nyer pada tabel 5.5</li> <li>• Perbaiki tabel karakteristik, univariat, dan bivariat.</li> </ul>			
14	Senin, 15 Maret 2021	<p>BAB V – VI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan pada tabel 5.6 pindahkan ke pembahasan.</li> <li>• Cari lebih banyak jurnal yang berhubungan dengan pembahasan.</li> </ul>			
15	Senin, 15 Maret 2021	<p>BAB V – VI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki penulisan kalimat.</li> <li>• Perhatikan jarak antara garis tabel.</li> <li>• Kesimpulan sesuaikan dengan tujuan khusus dan saran sesuaikan dengan manfaat.</li> </ul>			
16	Kamis, 18 Maret 2021	<p>BAB V – VI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambahkan teori dan hasil penelitian orang lain pada pembahasan.</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Buatkan paragraph asumsi penelitian di akhir.</li> </ul>			
17	Kamis, 18 Maret 2021	<p>BAB V – VI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perhatikan penulisan huruf kapital.</li> <li>Tambahkan daerah berbatasan pada gambaran umum lokasi.</li> </ul>			
18	Jumat, 19 Maret 2021	<p>BAB V – VI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gabungkan saja tabel karakteristik.</li> <li>ACC oleh pembimbing 1</li> </ul>			
19	Jumat, 19 Maret 2021	<p>BAB V- VI</p> <p>ACC oleh pembimbing 2</p>			
20	Jumat, 16 April 2021	<b>KUMPUL SKRIPSI</b>			



## Lampiran 12



### SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN **STELLA MARIS**

TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes  
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

Jl. Malpa No.19, Makassar Telp.(0411)-8005319, Website : [www.stikstellamarismks.ac.id](http://www.stikstellamarismks.ac.id) Email: [stiksm\\_mks@yahoo.co.id](mailto:stiksm_mks@yahoo.co.id)

#### SURAT KETERANGAN

Nomor: 007/STIK-SMUPPM/III/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Asrijal Bakri, Ns, M.Kes

NIDN : 0918087701

Jabatan : Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPPM)

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : 1. Venska Triyana Pattirousamal (NIM: C1714201050)

2. Veske Kiding (NIM:C1714201053)

Prodi : Sarjana Keperawatan

Jenis Artikel: Skripsi

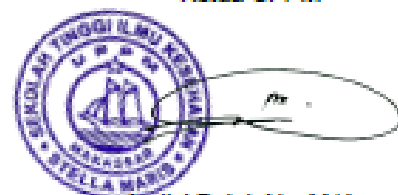
Judul : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar.

Berdasarkan pemindaian dengan perangkat lunak Turnitin, Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPPM) menyatakan bahwa artikel ilmiah tersebut diatas memiliki kemiripan 23% dan telah memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh STIK Stella Maris Makassar.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 22 Maret 2021

Ketua UPPM



Asrijal Bakri, Ns, M.Kes

NIDN: 0918087701

## Lampiran 13

### MASTER TABEL

Nomor Responden	Usia	Kode	Perilaku Untuk Mengatasi <i>Dismenore</i>	Kode	Informasi Tentang <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	Kode	Skala <i>Dismenore</i> Sebelum Intervensi (NRS)	Kategori	Kode	Skala <i>Dismenore</i> Setelah Intervensi (NRS)	Kategori	Kode
1	13	1	Isitrahahat	2	Tidak Pernah	2	6	Nyeri Sedang	3	0	Tidak Nyeri	1
2	17	3	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	3	Nyeri Ringan	2	0	Tidak Nyeri	1
3	14	2	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	5	Nyeri Sedang	3	2	Nyeri Ringan	2
4	16	2	Minum jamu	4	Tidak Pernah	2	6	Nyeri Sedang	3	3	Nyeri Ringan	2
5	16	2	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	7	Nyeri Berat Terkontrol	4	0	Tidak Nyeri	1
6	20	3	Istirahahat	2	Tidak Pernah	2	8	Nyeri Berat Terkontrol	4	3	Nyeri Ringan	2
7	18	3	Istirahahat	2	Tidak Pernah	2	6	Nyeri Sedang	3	3	Nyeri Ringan	2
8	19	3	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	5	Nyeri Sedang	3	0	Tidak Nyeri	1
9	14	2	Istirahahat	2	Tidak Pernah	2	6	Nyeri Sedang	3	2	Nyeri Ringan	2
10	15	2	Istirahahat	2	Tidak Pernah	2	5	Nyeri Sedang	3	0	Tidak Nyeri	1
11	16	2	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	7	Nyeri Berat Terkontrol	4	3	Nyeri Ringan	2
12	19	3	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	6	Nyeri Sedang	3	2	Nyeri Ringan	2
13	15	2	Isitrahahat	2	Tidak Pernah	2	5	Nyeri Sedang	3	0	Tidak Nyeri	1
14	14	2	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	7	Nyeri Berat Terkontrol	4	4	Nyeri Sedang	3
15	13	1	Istirahahat	2	Tidak Pernah	2	6	Nyeri Sedang	3	2	Nyeri Ringan	2
16	16	2	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	4	Nyeri Sedang	3	0	Tidak Nyeri	1
17	15	2	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	7	Nyeri Berat Terkontrol	4	3	Nyeri Ringan	2
18	15	2	Isitrahahat	2	Tidak Pernah	2	6	Nyeri Sedang	3	0	Tidak Nyeri	1
19	14	2	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	4	Nyeri Sedang	3	0	Tidak Nyeri	1
20	19	3	Minum jamu	4	Tidak Pernah	2	8	Nyeri Berat Terkontrol	4	6	Nyeri Sedang	3
21	19	3	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	7	Nyeri Berat Terkontrol	4	0	Tidak Nyeri	1
22	20	3	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	8	Nyeri Berat Terkontrol	4	6	Nyeri Sedang	3

23	20	3	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	8	Nyeri Berat Terkontrol	4	0	Tidak Nyeri	1
24	17	3	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	7	Nyeri Berat Terkontrol	4	3	Nyeri Ringan	2
25	18	3	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	6	Nyeri Sedang	3	0	Tidak Nyeri	1
26	20	3	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	5	Nyeri Sedang	3	0	Tidak Nyeri	1
27	19	3	Minum obat	3	Tidak Pernah	2	7	Nyeri Berat Terkontrol	4	5	Nyeri Sedang	3
28	20	3	Istirahat	2	Tidak Pernah	2	8	Nyeri Berat Terkontrol	4	6	Nyeri Sedang	3
29	17	3	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	7	Nyeri Berat Terkontrol	4	5	Nyeri Sedang	3
30	20	3	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	8	Nyeri Berat Terkontrol	4	6	Nyeri Sedang	3
31	16	2	Isitrahahat	2	Tidak Pernah	2	7	Nyeri Berat Terkontrol	4	4	Nyeri Sedang	3
32	17	3	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	8	Nyeri Berat Terkontrol	4	3	Nyeri Ringan	2
33	16	2	Dibiarkan saja	1	Tidak Pernah	2	8	Nyeri Berat Terkontrol	4	0	Tidak Nyeri	1

## Lampiran 14

### HASIL OUTPUT SPSS

#### Statistics

		Usia	Perilaku Untuk Mengatasi Nyeri Haid	Informasi Tentang Abdominal Stretching Exercise	Sumber Informasi Tentang Abdominal Stretching Exercise
N	Valid	33	33	33	33
	Missing	0	0	0	0

#### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-13 tahun	2	6.1	6.1	6.1
	14-16 tahun	15	45.4	45.4	51.5
	17-20 tahun	16	48.5	48.5	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

#### Perilaku Untuk Mengatasi Nyeri Haid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dibiarkan saja	14	42.4	42.4	42.4
	Isitrahahat	12	36.4	36.4	78.8
	Minum obat	5	15.2	15.1	93.9
	Minum jamu	2	6.1	6.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

### Informasi Tentang Abdominal Stretching Exercise

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	33	100.0	100.0	100.0
	Pernah	0	0.0	0.0	

### Sumber Informasi Tentang Abdominal Stretching Exercise

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada	33	100.0	100.0	100.0
	Internet	0.0	0.0	0.0	
	Petugas Kesehatan	0.0	0.0	0.0	
	Orang Tua	0.0	0.0	0.0	
	Guru / Dosen	0.0	0.0	0.0	
	Media Cetak	0.0	0.0	0.0	
	TV	0.0	0.0	0.0	

### Skala Dismenore Sebelum Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	1	3.0	3.0	3.0
	4.00	2	6.1	6.1	9.1
	5.00	5	15.2	15.2	24.2
	6.00	8	24.2	24.2	48.5
	7.00	9	27.3	27.3	75.8
	8.00	8	24.2	24.2	100.0
	Total		33	100.0	100.0

### Skala Dismenore Setelah Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	14	42.4	42.4	42.4
	2.00	4	12.1	12.1	54.5
	3.00	7	21.2	21.2	75.8
	4.00	2	6.1	6.1	81.8
	5.00	2	6.1	6.1	87.9
	6.00	4	12.1	12.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.334	33	.000	.710	33	.000
Post Test	.269	33	.000	.785	33	.000

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Trans Nilai Pre	.324	33	.000	.705	33	.000
Trans Nilai Post	.284	33	.000	.774	33	.000

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test - Pre-Test	Negative Ranks	33 <sup>a</sup>	17.00	561.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>	.00	.00
	Total	33		

a. Post-Test < Pre-Test

b. Post-Test > Pre-Test

c. Post-Test = Pre-Test

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post-Test - Pre-Test
Z	-5.032 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.