

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI**



OLEH :

NABELLAH IMRO'ATUS SHOLIHAH
NIM. 2017080018

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK
2021**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI**

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Gresik**



OLEH :

NABELLAH IMRO'ATUS SHOLIAH
NIM. 2017080018

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK
2021**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh peneliti lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi lain.

Lamongan, 02 Agustus 2021

yang menyatakan



NABELLAH IMRO'ATUS SHOLIHAH

NIM. 2017080018

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diuji

Tanggal, 02 Agustus 2021

Oleh :

Pembimbing I



Lina Madyastuti R., S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0720068201

Pembimbing II



Yuanita Syaiful., S.Kep.,Ns.M.Kep
NIDN.0710128201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik



Nurrah Ummah., S.Kep.,Ns.M.Kep
NIDN.0714028303

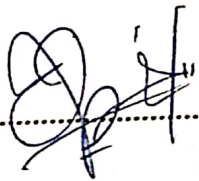
PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji

Pada tanggal, 07 Agustus 2021

PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Nur Qomariyah., S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

Anggota : 1. Lina Madyastuti R., S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

2. Yuanita Syaiful., S.Kep.Ns.,M.Kep

()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik





Khoirul Ummah., S.Kep.,Ns.,M.Kep
PROGRAM STUDI NIDN.0714028303
MU KEPERAWATAN

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN REALKASASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Oleh: Nabellah Imro'atus Sholihah

Dismenore merupakan nyeri kejang otot (*spasmodik*) di perut bagian bawah dan menyebar ke sisi dalam paha atau bagian dalam pinggang yang terjadi menjelang haid atau selama haid akibat kontraksi rahim. Sifat dan derajat nyeri ini bervariasi mulai dari ringan sampai berat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas *abdominal stretching exercise* dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Desa Meluntur.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen *Two Group Pre-test and Post-test Non Equivalent Control Group Desain*. Sampel yang di dapatkan sebanyak 24 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok. Intervensi *abdominal stretching exercise* dilakukan pada hari pertama sampai hari ketiga menstruasi selama 15 menit dengan frekuensi 2 kali sehari, pagi dan sore. Sedangkan untuk intervensi relaksasi otot progresif dilakukan pada hari pertama sampai hari ketiga menstruasi selama 15-30 menit dengan frekuensi dilakukan sehari sekali, saat pagi hari. Variabel dependen yaitu intensitas nyeri pada *dismenore* yang di ukur dengan skala ukur numerik.

Hasil *Uji Wilcoxon* kelompok *abdominal stretching exercise* didapatkan nilai $p = 0,025 (\alpha < 0,05)$ dan kelompok relaksasi otot progresif didapatkan nilai $p = 0,046 (\alpha < 0,05)$, hal ini menunjukkan kedua perlakuan memiliki pengaruh terhadap penurunan *dismenore*. Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan hasil nilai $p = 0,660 (\alpha < 0,05)$ artinya tidak ada perbedaan penurunan *dismenore* setelah dilakukan kedua intervensi, karena keduanya berpengaruh terhadap penurunan intensitas *dismenore*. Saran pada remaja putri yang mengalami *dismenore* dapat melakukan salah satu dari intervensi tersebut baik *abdominal stretching exercise* maupun relaksasi otot progresif.

Kata Kunci: *Abdominal Stretching Exercise*, Relaksasi Otot Progresif, *Dismenore*

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON DECREASING THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS

By: Nabellah Imro'atus Sholihah

Dysmenorrhea is muscle spasm (spasmodic) pain in the lower abdomen and spreads to the inner side of the thigh or the inside of the waist that occurs before menstruation or during menstruation due to uterine contractions. The nature and degree of this pain varies from mild to severe. The purpose of this study was to determine the effectiveness of abdominal stretching exercise and progressive muscle relaxation on the decrease of dysmenorrhea in adolescent girls in Meluntur Village.

This study used a quantitative method with a quasi-experimental research design Two Group Pre-test and Post-test Non Equivalent Control Group Design. The sample obtained was 24 respondents who were divided into 2 groups. The abdominal stretching exercise intervention was carried out on the first day until the third day of menstruation for 15 minutes with a frequency of 2 times a day, morning and evening. As for the progressive muscle relaxation intervention, it was carried out on the first day until the third day of menstruation for 15-30 minutes with a frequency of once a day, in the morning. The dependent variable was the intensity of pain in dysmenorrhea which is measured by a numerical scale.

The Wilcoxon test results in the abdominal stretching exercise group obtained a p value of 0.025 ($\alpha < 0.05$) and the progressive muscle relaxation group obtained a p value of 0.046 ($\alpha < 0.05$), this indicates that both treatments have an effect on decreasing dysmenorrhea. The results of the Mann Whitney test showed that the p value = 0.660 ($\alpha < 0.05$) meaning that there was no difference in the decrease in dysmenorrhea after the two interventions, because both had an effect on decreasing the intensity of dysmenorrhea. Suggestions for young girl who experience dysmenorrhea can do one of these interventions, either abdominal stretching exercise or progressive muscle relaxation.

Keywords: Abdominal Stretching Exercise, Progressive Muscle Relaxation, Dysmenorrhea

UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahnya-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“EFEKTIVITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI”** dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

Dalam menyelesaikan skripsi ini kami telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Sukiyat, SH., M.Si, selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Khoiroh Ummah., S.Kep.,Ns.M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan.

4. Lina Madyastuti R., S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, saran dan kritik sehingga terselesaikannya skripsi ini tepat waktu.
5. Yuanita Syaiful., S.Kep.,Ns.M.Kep., selaku pembimbing 2 yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, saran dan kritik sehingga terselesaikannya skripsi ini tepat waktu
6. Seluruh staf dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menempuh pendidikan.
7. Bapak Moh. Sholeh selaku Kepala Desa Meluntur yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Ayahku Ghufro Sholeh, Ibuku Umu Sulfah, Adikku Najwa Jawahir Gholiyah dan Muhammad Adib Aminuallah, Keluarga besar Bani Kanapi dan Keluarga besar Bapak Wadi tercinta yang telah memberikan motivasi, doa serta dukungannya baik moril maupun materil sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman A12 seperjuangan di Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberi bantuan dan saling suport dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat seperjuangan skripsiku Sherlie Vitriana yang telah membantu, memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabatku Khikmatul Mufidah, Rikhatul Wardah, Afifatul Islamiyah, Sholukha Sari, Novita Finda Vitriana dan adik tingkatku Rachma A13 dan Delasifa A14 yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh responden yang bersedia dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Lamongan, 02 Agustus 2021

Penulis,

NABELLAH IMRO'ATUS SHOLIHAH
NIM. 2017080018

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	ii
Lembar Pernyataan	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji	v
Abstrak	vi
Ucapan Terima Kasih	viii
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar Lampiran	xvii
Daftar Lambang dan Singkatan	xvii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 7
2.1 <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	7
2.1.2 Manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	8
2.1.3 Teknik <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	9
2.2 Relaksasi Otot Progresif	14
2.2.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif	14
2.2.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif	15
2.2.3 Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif	16
2.3 Konsep Menstruasi	21
2.3.1 Definisi Menstruasi	21
2.3.2 Mekanisme Terjadinya Menstruasi	22
2.3.3 Siklus Menstruasi	23
2.3.4 Periode Menstruasi	25
2.4 Konsep <i>Dismenore</i>	26
2.4.1 Definisi <i>Dismenore</i>	26
2.4.2 Etiologi <i>Dismenore</i>	27
2.4.3 Patofisiologi <i>Dismenore</i>	31
2.4.4 Klasifikasi <i>Dismenore</i>	32
2.4.5 Karakteristik <i>Dismenore</i>	33
2.4.6 Gejala Klinis	34
2.4.7 Faktor Resiko	34

2.4.8	Penatalaksanaan	36
2.5	Konsep Dasar Remaja.....	39
2.5.1	Definisi Remaja	39
2.5.2	Perkembangan Remaja	39
2.5.3	Fase Masa Remaja.....	40
2.6	Konsep Nyeri.....	41
2.6.1	Definisi Nyeri	41
2.6.2	Intensitas Nyeri Haid.....	42
2.7	Keaslian Penelitian	44
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ...	50
3.1	Kerangka Konseptual	50
3.2	Hipotesis Penelitian	52
BAB 4	METODE PENELITIAN	53
4.1	Desain Penelitian	53
4.2	Kerangka Kerja	54
4.3	Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling	55
4.3.1	Populasi	55
4.3.2	Sampel	55
4.3.3	Besar Sampel	56
4.3.4	Sampling	57
4.4	Identifikasi Variabel	58
4.4.1	<i>Variabel Independent</i> (Variabel bebas)	58
4.4.2	<i>Variabel Dependent</i> (Variabel Terikat)	58
4.5	Definisi Operasional	58
4.6	Pengumpulan dan pengolahan data	61
4.6.1	Instrumen Penelitian	61
4.6.2	Tempat dan Waktu Penelitian	61
4.6.3	Prosedur Pengumpulan Data	61
4.6.4	Pengolahan Data	63
4.6.5	Analisis data	65
4.7	Etika Penelitian (<i>Ethical Clearance</i>)	66
4.7.1	Lembar Persetujuan (<i>Inform Consent</i>)	66
4.7.2	Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>)	66
4.7.3	Kerahasiaan (<i>Confidentially</i>)	67
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	68
5.1	Hasil Penelitian.....	68
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	68
5.1.2	Data Umum	69
5.1.3	Variabel Yang Diukur	72
5.2	Pembahasan Penelitian.....	75
5.2.1	Tingkat <i>Dismenore</i> Sebelum Dan Sesudah Dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	75
5.2.2	Tingkat <i>Dismenore</i> Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	78
5.2.3	Efektivitas <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Dan Relaksasi Otot Progresif	81

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	84
6.1 Kesimpulan	84
6.2 Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian Jurnal	44
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian <i>Quasi Eksperimental</i>	53
Tabel 4.2 Tabel Definisi Operasional Variabel Efektivitas <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja putri	59
Tabel 4.3 Tabel Interpretasi	66
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	69
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Awal Menstruasi	69
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi	70
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Cara Mengatasi <i>Dismenore</i>	70
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga	71
Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Stres	72
Tabel 5.7 Penurunan Tingkat <i>Dismenore</i> Sebelum Dan Sesudah <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	72
Tabel 5.8 Penurunan Tingkat <i>Dismenore</i> Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif	73
Tabel 5.9 Perbedaan Penurunan Tingkat <i>Dismenore</i> Antara Kelompok <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Dengan Kelompok Relaksasi Otot Progresif	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>Cat Stretch</i> Pertama	9
Gambar 2.2 Gerakan <i>Cat Stretch</i> Kedua	9
Gambar 2.3 Gerakan <i>Cat Stretch</i> Ketiga	10
Gambar 2.4 Gerakan <i>Lower Trunk Rotation</i> Pertama	10
Gambar 2.5 Gerakan <i>Lower Trunk Rotation</i> Kedua	11
Gambar 2.6 Gerakan <i>Buttock/Hip Stretch</i>	11
Gambar 2.7 Gerakan <i>Curl Up</i> Pertama	12
Gambar 2.8 Gerakan <i>Curl Up</i> Kedua.....	12
Gambar 2.9 Gerakan <i>Lower Abdominal Strengthening</i> Pertama	12
Gambar 2.10 Gerakan <i>Lower Abdominal Strengthening</i> Kedua	13
Gambar 2.11 Gerakan <i>The Bridge Position</i>	13
Gambar 2.12 Gerakan Pertama	16
Gambar 2.13 Gerakan Kedua	17
Gambar 2.14 Gerakan Ketiga	17
Gambar 2.15 Gerakan Keempat	18
Gambar 2.16 Gerakan kelima	18
Gambar 2.17 Gerakan Keenam	19
Gambar 2.18 Gerakan Ketujuh	19
Gambar 2.19 Gerakan Kedelapan	20
Gambar 2.20 Gerakan Kesembilan	20
Gambar 2.21 Gerakan Kesepuluh	21
Gambar 2.22 Gerakan Kesebelas	21
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Efektivitas <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri	51
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Efektivitas <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Pengumpulan Data	90
Lampiran 2	Surat Balasan	91
Lampiran 3	Surat Permohonan Penelitian	92
Lampiran 4	Balasan Perizinan Penelitian	93
Lampiran 5	Inform Consent	94
Lampiran 6	Lampiran Persetujuan Menjadi Responden	95
Lampiran 7	Standart Operasional Procedure (SOP) <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	96
Lampiran 8	Standart Operasional Procedure (SOP) Relaksasi Otot Progresif	102
Lampiran 9	Format Pengumpulan Data.....	109
Lampiran 10	Lembar Observasi	110
Lampiran 11	Tabulasi Data Umum <i>Abdominal stretching Exercise</i>	111
Lampiran 12	Tabulasi Data Umum Relaksasi Otot Progresif	112
Lampiran 13	Tabulasi Data Khusus	113
Lampiran 14	Rekapitulasi.....	114
Lampiran 15	Hasil SPSS.....	116
Lampiran 16	Lembar Bimbingan Proposal Pembimbing 1	119
Lampiran 17	Lembar Bimbingan Proposal Pembimbing 2	121
Lampiran 18	Dokumentasi.....	123

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Lambang :

%	: Prosentase
-	: Sampai dengan
+	: Tambah
$\pm$	: Kurang lebih
x	: Kali
>	: Lebih besar
<	: Lebih kecil
=	: Sama dengan
/	: Atau

Daftar Singkatan :

DI	: Desiliter
FSH	: Follicle Stimulating Hormone
Gr	: Gram
Hb	: Hemoglobin
HPA Axiss	: Hypothalamic Pituitary Adrenal Axiss
LH	: Luteinizing Hormon
Mg	: Mili Gram
NRS	: Numerical Rating Scale
NSAID	: Non Streoidal Anti-inflammatory Dugrs
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
PGE2	: Prostaglandin E2
ROM	: Range of Motion
TENS	: Transecutaneus Elektrikal Nerve Stimulaton
VAS	: Visual Analog Scale
WHO	: World Health Organization