

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* PADA
REMAJA PUTRI *DISMENORE* PRIMER DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
DI DUSUN GEDIPAN TEMANGGUNG**



**ANGGITA NUGRAHENI
P07120121045**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* PADA
REMAJA PUTRI *DISMENORE* PRIMER DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
DI DUSUN GEDIPAN TEMANGGUNG**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan



**ANGGITA NUGRAHENI
P07120121045**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* PADA
REMAJA PUTRI *DISMENORE* PRIMER DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
DI DUSUN GEDIPAN TEMANGGUNG

Disusun Oleh :

ANGGITA NUGRAHANI

P07120121045

Telah di setujui pembimbing pada tanggal :


7 Mei 2024


Menyetujui,

Yogyakarta, 11 Mei 2024

Pembimbing Utama

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Yustiana Olfah, APP., M.Kes
NIP 196710171990032001


Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom
NIP 19720761994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* PADA
REMAJA PUTRI *DISMENORE* PRIMER DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
DI DUSUN GEDIPAN TEMANGGUNG**

Disusun Oleh
ANGGITA NUGRAHANI
P07120121045

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 13 Mei 2024

SUSUNAN DEWAN PENGUJI


Ketua,
Ns. Yusniarita, S. Kep., M.Kes (.....)
NIP. 197102081993022001

Anggota,
Dr. Atik Badiah, S.Pd., S.Kp., M.Kes (.....)
NIP. 196512301988032001

Anggota,
Dr. Yustiana Olfah, APP., M.Kes (.....)
NIP. 196710171990032001

Yogyakarta, 16 Mei 2024

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Paeston, SKM, M.Kep. Sp.Kom
NIP. 19720761994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Anggita Nugraheni

NIM : P07120121045

Tanda Tangan : 

Tanggal : 13 Mei 2024

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggita Nugraheni
NIM : P07120121045
Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

Penerapan Abdominal Stretching Exercise Pada Remaja Putri Dismenore Primer Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Dusun Gedipan Temanggung

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 13 Mei 2024

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp features a portrait of a man and the text 'SERILAH SUDILU DIPAMAH' and '10000'. The signature is written in a cursive style.

(Anggita Nugraheni)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan, serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Bapak Abdul Madjid, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan.
4. Ibu Dr. Yustiana Olfah, APP., M.Kes selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, kritik dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ns. Yusniarita, S.Kep., M.Kes selaku ketua penguji Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Dr. Atik Badiah, S.Pd., S.Kp., M.Kes selaku penguji kedua Karya Tulis Ilmiah.
7. Seluruh dosen, staf/pegawai Diploma Tiga Keperawatan yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepala Dusun Gedipan, Ngipik, Pringsurat, Temanggung sebagai lokasi studi pendahuluan Karya Tulis Ilmiah penulis di bawah wilayah kerja Puskesmas Pringsurat.
9. Kedua responden yang telah kooperatif dan bersedia berpartisipasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

10. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dorongan, semangat, doa restu, dan kasih sayang yang tidak pernah putus untuk kelancaran penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
11. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis menerima dan saran kritik yang bersifat membangun dari pembaca. Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 6 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Ruang Lingkup.....	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Telaah Pustaka.....	13
1. Konsep Remaja	13
2. Konsep Menstruasi.....	16
3. Konsep <i>Dismenore</i>	18
5. Konsep <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	30
6. Konsep Asuhan Keperawatan	36
B. Kerangka Teori.....	43
BAB III METODE STUDI KASUS.....	45
A. Rancangan Studi Kasus.....	45
B. Subyek Studi Kasus	45
C. Fokus Studi	46
D. Definisi Operasional.....	46
E. Istrumen Studi Kasus	47

F. Metode Pengumpulan Data	49
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	52
H. Analisa Data dan Penyajian Data.....	52
I. Etika Studi Kasus	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Studi Kasus	54
B. Pembahasan Studi Kasus	71
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1.Keaslian Penelitian	10
Tabel 2.Pengkajian Anamnesa	36
Tabel 3.Intervensi Keperawatan.....	39
Tabel 4.Definisi Operasional.....	46
Tabel 5.Pengkajian klien 1 dan klien 2	55
Tabel 6.Analisis data klien 1 dan klien 2	59
Tabel 7.Diagnosa keperawatan klien 1 dan klien 2.....	60
Tabel 8.Intervensi keperawatan klien 1 dan klien 2	61
Tabel 9.Implementasi Keperawatan klien 1 dan klien 2	62
Tabel 10.Evaluasi keperawatan klien 1 dan klien 2	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Menstruasi	17
Gambar 2. Skala Pengukur Nyeri VRS	27
Gambar 3. Skala Pengukur Nyeri VAS	27
Gambar 4. Skala Pengukur Nyeri NRS	27
Gambar 5. Skala Pengukur Nyeri FRS	29
Gambar 6. <i>Cat Strech Step 1</i>	32
Gambar 7. <i>Cat Stretch Step 2</i>	32
Gambar 8. <i>Cat Stretch Step 3</i>	33
Gambar 9. <i>Lower Trunk Rolation Step 1</i>	33
Gambar 10. <i>Lower Trunk Rolation Step 2</i>	34
Gambar 11. <i>Buttock/Hip Stretch</i>	35
Gambar 12. <i>Curl Up Step 1</i>	35
Gambar 13. <i>Curl Up Step 2</i>	35
Gambar 14. Kerangka Teori	44
Gambar 15. Lokasi Penelitian	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Studi Kasus.....	87
Lampiran 2. Anggaran Biaya Studi Kasus	88
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Untuk Mengikuti Stusi Kasus	89
Lampiran 4. Lembar <i>Informed Consend</i> Nn.A	91
Lampiran 5. Lembar <i>Informed Consend</i> Nn.T.....	92
Lampiran 6. Format Pengkajian.....	93
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Abdominal Stretching Exercise</i> ..	96
Lampiran 8. Skala Pengukuran Nyeri Nn.A	100
Lampiran 9. Skala Pengukuran Nyeri Nn.T.....	101
Lampiran 10. Lembar Observasi Nyeri Nn.A.....	102
Lampiran 11. Lembar Observasi Nyeri Nn.T	103
Lampiran 12. Lembar Observasi Gerakan Nn.A	104
Lampiran 13. Lembar Observasi Gerakan Nn.T.....	105
Lampiran 14. Kuisisioner Studi Pendahuluan	106
Lampiran 15. Video Panduan Langkah Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> ..	108
Lampiran 16. Foto Pelaksanaan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	108
Lampiran 17. Surat Permohonan data Studi Pendahuluan.....	109
Lampiran 18. Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>	110
Lampiran 19. <i>Ethical Clearance</i>	111
Lampiran 20. Lembar Konsultasi.....	112