

SKRIPSI

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**



RIZKA OCTAVIANA

NIM. P07120218022

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Keperawatan



RIZKA OCTAVIANA

NIM. P07120218022

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta”

Disusun Oleh :

RIZKA OCTAVIANA

NIM. P07120218022

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

20 April 2022

Menyetujui,

Pembimbing I

R.R. Sri Arini Wiharti Rinawati, SKM. M.Kep.
NIP. 197109021992032001

Pembimbing II

Nunuk Sri Purwanti, S.Kp. M.Kes
NIP. 196702281994032001

Yogyakarta, April 2022

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM/ M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197204161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA
MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA”**

Disusun Oleh :

RIZKA OCTAVIANA

NIM. P07120218022

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 22 April 2022

SUSUSNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

R.R. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM. M.Kep

NIP. 197209021992032001

Anggota,

Nunuk Sri Purwanti, S.Kp. M.Kes

NIP. 196702281994032001

Anggota,

Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep

NIP. 19670209199032001

Yogyakarta,.....April 2022

Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rizka Octaviana
NIM : P07120218022
Tanggal :
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Keperawatan
Judul : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise*
Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Yogyakarta, April 2022

Yang menyatakan,



(Rizka Octaviana)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Rizka Octaviana

NIM : P07120218022

Program/Jurusan : Sarjana Terapan Keperawatan/ Jurusan Keperawatan

Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

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

Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Beserta peringkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/ format-kan, 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.

Yogyakarta, 28 April 2022

Yang menyatakan,



(Rizka Octaviana)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta”.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan Program Sarjana Terapan.
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi.
4. R. R. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM. M.Kep, selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan, arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Nunuk Sri Purwanti, S. Kp, M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan, arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep selaku skripsi yang telah memberikan koreksi, saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini
7. Fitri Sari Sukmawati, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah memfasilitasi dan memberi

izin untuk melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

8. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa serta dukungan baik moral maupun materil.
9. Siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang bersedia membantu sebagai responden dalam penelitian ini.
10. Faris Krismantoro yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat saya yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberi dukungan dan semangat.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas semua partisipasi dalam penyusunan skripsi ini.

Ahkir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,.....2022

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	i
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Ruang Lingkup	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Telaah Pustaka.....	14
B. Kerangka Teori	42
C. Kerangka Konsep	43
D. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis dan Desain Penelitian	44
C. Pupulasi Sampel	45
D. Waktu dan Tempat.....	49
E. Variabel Penelitian	49
F. Definisi Oprasional Variabel Penelitian	51

G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	54
H. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian.....	54
J. Prosedur Penelitian	56
K. Manajemen Data.....	60
L. Etika Penelitian.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	69
A. Hasil Penelitian.....	69
B. Pembahasan	73
C. Keterbatasan Penelitian	83
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKAN	86
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>cat stretch</i>	28
Gambar 2.2 Gerakan <i>cat stretch</i>	29
Gambar 2.3 Gambar <i>cat stretch</i>	30
Gambar 2.4 Gerakan <i>lower trunk rotation</i>	30
Gambar 2.5 Gerakan <i>lower trunk rotation</i>	31
Gambar 2.6 Gerakan <i>buttock/hip stretch</i>	32
Gambar 2.7 Gerakan <i>abdominal strengthening : curl up</i>	33
Gambar 2.8 Gerakan <i>abdominal strengthening : curl up</i>	33
Gambar 2.9 Gerakan <i>lower abdominal strengthening</i>	34
Gambar 2.10 Gerakan <i>lower abdominal strengthening</i>	34
Gambar 2.11 Gerakan <i>the bridge position</i>	35
Gambar 2.12 Skala Nyeri <i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	39
Gambar 2.13 Skala Nyeri <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	39
Gambar 2.14 Skala Nyeri Deskriptif.....	40
Gambar 2.15 Skala Nyeri Wajah	40
Gambar 2.16 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2.17 Kerangka Konsep	43
Gambar 3.1 Rancangan Percobaan <i>Pretest-Posttest without Control Group</i>	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian	46
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian	48
Tabel 3.3 Definisi Oprasional Variabel Penelitian	51
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	70
Tabel 4. 2 Distribusi skala nyeri responden sebelum dan sesudah perlakuan abdominal stretching exercise pada remaja putri SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta	71
Tabel 4. 3 Hasil Uji Wilcoxon	72
Tabel 4. 4 Analisis Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada bulan Februari-Maret 2022	72

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP)
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Responden (Informed Consent)
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Abdominal Stretching Exercise
- Lampiran 5. Lembar Observasi Abdominal Stretching Exercise
- Lampiran 6. Lembar Gerakan Observasi Abdominal Stretching Exercise
- Lampiran 7. Lembar Skrining Dismenore
- Lampiran 8. Instrumen Nyeri
- Lampiran 9. Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 10. Rancangan Anggaran Biaya Penelitian
- Lampiran 11. Lembar Studi Pendahuluan
- Lampiran 12. Lembar Etik Clearance
- Lampiran 13. Lembar Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 14. Hasil Uji Karakteristik Responden
- Lampiran 15. Hasil Uji Karakteristik Deskriptif
- Lampiran 16. Hasil Hipotesa Data (*Uji Wilcoxon*)
- Lampiran 17. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi