

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI DI SMK MUHAMMADIYAH 1
CILACAP TAHUN 2024**

SKRIPSI



**OLEH :
MERTIANA RIZKI
NIM. 110120003**

**PROGRAM STUDI S 1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2024**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI DI SMK MUHAMMADIYAH 1
CILACAP TAHUN 2024**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kebidanan (S.Keb) Pada Program Studi S 1 Kebidanan
Universitas Al Irsyad Cilacap**

**OLEH:
MERTIANA RIZKI
NIM. 110120003**

**PROGRAM STUDI S 1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN

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

Nama : Mertiana Rizki

NIM : 110120003

Tanda Tangan :

Tanggal : 15 Mei 2024

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMK MUHAMMADIYAH 1 CILACAP TAHUN 2024

SKRIPSI

Disusun oleh:

MERTIANA RIZKI
NIM.110120003

Skripsi ini telah disetujui

Tanggal : 26 Juli 2024

Pembimbing Utama : Yogi Andhi Lestari, S.ST.,Bdn.,M.Keb (.....)

Pembimbing Anggota : Frisca Dewi Yunadi, S.ST.,Bdn.,M.Kes (.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Kebidanan

Dr. Johariyah, M. Keb
NP. 10310 03 470

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Mertiana Rizki
NIM : 110120003
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap
Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri
Di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap Tahun 2024.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : (Sohimah, S.ST.,Bdn.,M.Keb) ()
Penguji Anggota I : (Yogi Andhi Lestari, S.ST.,Bdn.,M.Keb) ()
Penguji Anggota II : (Frisca Dewi Yunadi, S.ST.,Bdn.,M.Kes) ()

Ditetapkan di : Cilacap
Tanggal : 26 Juli 2024

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Sohimah, S.ST.,Bdn.,M. Keb
NIP. 10310 03 469

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala curahan kenikmatan dan hidayah yang tak terhingga, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Rasulullah Shallalahualaihi wassalam yang telah menjadi tauladan yang baik dan penuntun hidup.
3. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Kepala Sekolah dan staf SMK Muhammadiyah 1 CILACAP yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
5. Dr. Johariyah, M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
6. Yogi Andhi Lestari, S.ST.,Bdn.,M.Keb selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.

7. Frisca Dewi Yunadi, S.ST.,Bdn.,M.Kes selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kedua Orang tua saya tercinta Bapak Kusnudin dan Ibu Maryati, Kakak tersayang saya Tono Slamet Riyadi, Solihin, Tri Astuti dan Mustangin yang telah mendoakan dan memberikan motivasi dan dukungan, baik secara moril maupun materil dalam penyusunan skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan prodi S1 Kebidanan Universitas Al – Irsyad Cilacap khususnya angkatan 2020 yang tidak bisa disebutkan satu persatu,
10. Semua pihak yang telah membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi secara langsung atau tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan.

Cilacap, 26 Juli 2024

Mertiana Rizki

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mertiana Rizki
NIM : 110120003
Program Studi : S1 Kebidanan
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap Tahun 2024**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan 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 : Universitas Al-Irsyad Cilacap
Pada tanggal : 26 Juli 2024

Yang menyatakan

(Mertiana Rizki)

**SURAT PERNYATAAN
LAYAK UJI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Mertiana Rizki

NIM : 110120003

Judul Proposal : “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap
Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK
Muhammadiyah 1 Cilacap Tahun 2024.”

Telp : 0877-6109-4967

Nama Penguji I : Sohimah, S.ST.,Bdn.,M.Keb

Dinyatakan telah layak untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Ujian Skripsi,
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap, Tahun Akademik
2023/2024.

Cilacap, 26 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Yogi Andhi Lestari, S.ST.,Bdn,M.Keb

Frisca Dewi Yunadi, S.ST.,Bdn.,M.Kes

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI
SMK MUHAMMADIYAH 1 CILACAP TAHUN 2024**

*The effect of abdominal stretching exercise on reducing menstrual pain intensity
in female adolescents at SMK Muhammadiyah 1 Cilacap in 2024*

Mertiana Rizki¹, Yogi Andhi Lestari², Frisca Dewi Yunadi³

Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap
mertianamertiana123@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Di Indonesia sekitar 55% Wanita produktif menderita *dismenore*, angka *dismenore* di Indonesia 72,89% mengalami *dismenore primer*, dan 2,11% *dismenore sekunder*. Latihan *exercise* bermanfaat meningkatkan otot, kelenturan dan peregangan otot sehingga efektif untuk mengurangi nyeri haid. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap tahun 2024. **Metode:** Penelitian kuantitatif *quasi eksperiment*. Jumlah Sampel 30 siswi dengan kriteria inklusi diberi *pretest* dan *posttest*. Analisis data dengan uji statistik *Wilcoxon*. **Hasil:** Ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap (p Value 0,000).

Kata kunci : *Abdominal stretching exercise, dismenore, remaja, nyeri haid.*

Background: In Indonesia, around 55% of productive women suffer from dysmenorrhea, the rate of dysmenorrhea in Indonesia is 72.89% have primary dysmenorrhea, and 2.11% have secondary dysmenorrhea. Exercises are useful for increasing muscles, flexibility and stretching muscles so that they are effective in reducing menstrual cramps. **The purpose:** To determine the effect of abdominal stretching exercise on reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls at SMK Muhammadiyah 1 Cilacap in 2024. **Methods :** Quasi-experimental quantitative research. The sample number of 30 students with inclusion criteria was given a pretest and posttest. Data analysis with the Wilcoxon statistical test. **Results:** There is an effect of abdominal stretching exercise on reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls at SMK Muhammadiyah 1 Cilacap (p Value 0.000).

Keywords: : *Abdominal stretching exercise, adolescents, dysmenorrhea, menstrual pain.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
SURAT PERNYATAAN LAYAK UJI SKRIPSI	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	11
A. Tinjauan Pustaka.....	11
1. Remaja.....	11
2. Nyeri Haid	19
3. Intensitas Nyeri.....	23
4. <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	26
B. Kerangka Teori	31
BAB III METOLOGI PENELITIAN	32
A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis Penelitian	32
C. Variabel Penelitian.....	33
D. Definisi Operasional, Varibel Penelitian, dan Skala Pengukuran.....	34

E. Desain Penelitian	35
F. Populasi dan Sampel.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
G. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	38
H. Etika Penelitian.....	38
I. Teknik Pengumpulan Data.....	40
J. Prosedur Pengumpulan Data	41
K. Analisa Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	46
A. Karakteristik responden	46
B. Analisis Univariat.....	47
C. Analisis Bivariat.....	49
BAB V PEMBAHASAN	51
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel. 1.1. Keaslian Penelitian	8
Tabel. 2.1. Urutan Perubahan Fisik Pada Remaja	13
Tabel. 3.1. Identifikasi Variabel, Definisi Operasional, Skala Pengukuran	34
Tabel. 3.2 <i>Scoring</i> Variabel Penelitian	43
Tabel. 3.3 <i>Coding</i> Variabel Penelitian	44
Tabel. 4.1 Karakteristik Responden	46
Tabel. 4.2 Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan	47
Tabel. 4.3 Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Setelah Diberikan	48
Tabel. 4.4 Gambaran <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	49
Tabel. 4.5 Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	49
Tabel. 4.6 Rekapitulasi hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Analog Skala Visual.....	24
Gambar 2.2	<i>Verbal Rating Scare (VRS)</i>	25
Gambar 2.3	Skala Nyeri Numerik	25
Gambar 2.4	<i>Face Pain Scale (FPS)</i>	26
Gambar 2.5	Teknik Latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Metode <i>Cat Stretch</i>	28
Gambar 2.6	Teknik Latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Metode <i>Cat Stretch</i>	28
Gambar 2.7	Teknik Latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Metode <i>Cat Stretch</i>	28
Gambar 2.8	Teknik Latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Metode <i>Bridging Position</i>	29

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori.....	31
Bagan 3.1	Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Survey Pendahuluan Proposal Skripsi
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Lembar *informed consent*
- Lampiran 4 Lembar skala nyeri haid NRS
- Lampiran 5 Lembar hasil pengukuran skala nyeri
- Lampiran 6 Lembar observasi *abdominal stretching exercise*
- Lampiran 7 Tabulasi data penelitian
- Lampiran 8 Tabulasi hasil Sebelum dan Sesudah dilakukan *abdominal stretching*
- Lampiran 9 Tabulasi hasil observasi *abdominal stretching exercise*
- Lampiran 10 Output SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi kegiatan
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi