

**PENGARUH *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI
SMP NEGERI 5 TALANG KELAPA**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:
RIZKISINTA WULANDARI
202322086

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
TAHUN 2024**

**PENGARUH *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SMP
NEGERI 5 TALANG KELAPA**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:
RIZKI SINTA WULANDARI
202322086

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**PENGARUH *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* TERHADAPPENURUNAN
INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI
SMP NEGERI 5 TALANG KELAPA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Laporan Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Laporan Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Maret 2024



Rizki Sinta Wulandari
NIM 202322086

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan :

Nama : Rizki Sinta Wulandari
NIM : 202322086
Jenis Karya : Laporan Tugas Akhir
Judul : PENGARUH WILLIAM'S FLEXION EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SMP NEGERI 5
TALANG KELAPA

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Palembang, Maret 2024



(Rizki Sinta Wulandari)

LEMBAR PERSETUJUAN

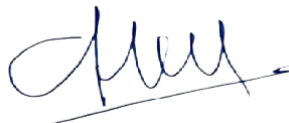
Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**PENGARUH *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI
SMP NEGERI 5 TALANG KELAPA**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Seminar Hasil Skripsi Penelitian Program Studi Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juni 2024

Pembimbing



(Kamidah, S.SiT. M.Kes)

NIDN.0623077501

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Alih Jenjang



(Sri Handayani, S.SiT., M.Keb)

NIDN 0627017401

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

PENGARUH *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SMP NEGERI 5 TALANG KELAPA




dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penelitian ini telah diujikan pada sidang Laporan Tuags Akhir pada tanggal Juli 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Penelitian pada Program Studi Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 08 Juli 2024

Mengesahkan Penguji :

1. Enny Yuliaswati, S. SiT., M. Keb
NIDN. 0619078001
2. Sri Kustiyati, SST., M.Keb
NIDN. 0610077701
3. Kamidah, S. SiT. M. Kes
NIDN. 0623077501


:

:

:

Mengetahui
Kaprod Sarjana Kebidanan



Dr.
Sri

Handayani, S. SiT., M. Keb
NIDN. 0627017401

PENGARUH *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SMP NEGERI 5 TALANG KELAPA

Rizki Sinta Wulandari¹ Kamidah²

202322086.students@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri haid merupakan rasa sakit pada bagian bawah perut yang terjadi saat mengalami menstruasi. Nyeri yang terus-menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas khususnya pada remaja sehingga dapat mempengaruhi kegiatan pembelajaran bahkan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Penanganan nyeri haid penting dilakukan salah satu jenis terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri haid dengan menggunakan *William's Flexion Exercise* yang merupakan suatu program latihan bertujuan untuk mengulur otot-otot bagian posterior dan juga meningkatkan kekuatan otot abdominal serta lumbal bagian bawah sehingga nyeri haid dapat berkurang. **Tujuan:** mengetahui pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa. **Metode:** jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *Pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-post test*. Alat ukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Jumlah sampel 20 responden. Uji statistik menggunakan uji wilcoxon. **Hasil:** diperoleh rata-rata *pretest* dan *posttest* masing-masing sebesar 6,55 dan 0,70. Dari rata-rata tersebut diketahui terjadi penurunan nilai sebesar 5,85. Menunjukkan bahwa ada pengaruh nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi *William's Flexion Exercise* ditunjukkan dengan hasil Sig $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Terdapat Pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada Siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa.

Kata Kunci : *William's Flexion Exercise*, Nyeri Haid

THE EFFECT OF WILLIAM'S FLEXION EXERCISE ON REDUCING THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN IN STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL NEGERI 5 TALANG KELAPA

Rizki Sinta Wulandari¹ Kamidah²

202322086.students@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

can affect learning activities and even cause absence from school. Handling menstrual pain is important, one type of non-pharmacological therapy to treat menstrual pain is by using William's Flexion Exercise, which is an exercise program aimed at stretching the posterior muscles and also increasing the strength of the lower abdominal and lumbar muscles so that menstrual pain can be reduced. **Purpose:** to determine the effect of William's Flexion Exercise on reducing the intensity of dysmenorrhea in female students at SMP Negeri 5 Talang Kelapa. **Method:** This type of quantitative research uses a pre- experimental design with a one group pretest-post test approach. The measuring tool uses the Numeric Rating Scale (NRS). The total sample is 20 respondents. Statistical tests use the Wilcoxon test. **Research Results:** The pretest and posttest averages were 6.55 and 0.70 respectively. From this average, it is known that there was a decrease in value of 5.85. Shows that there is an effect of dysmenorrhea before and after the William's Flexion Exercise intervention, shown by the results of Sig 0.000 <0.05. **Conclusion:** There is an effect of William's Flexion Exercise on reducing the intensity of dysmenorrhea in female students at SMP Negeri 5 Talang Kelapa.

ABSTRACT

Keyword : William's Flexion Exercise, Menstrual Pain

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh *William’s Flexion Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa Tahun 2024”. Laporan Tugas Akhir ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal Laporan Tugas Akhir ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis.

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan sekaligus penguji utama yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
3. Dr. Sri Handayani, SSiT, M.Keb. selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan.
4. Kamidah, SSiT, M.Kes selaku pembimbing yang selama ini telah sabar memberikan pengarahan akademik dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas serta memberikan pengarahan dan meluangkan waktu sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Enny Yuliaswati, S.SiT., M.Keb selaku penguji pertama yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
6. Seluruh dosen dan staff Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
7. Seluruh siswi yang bersedia untuk menjadi subyek penelitian dalam studi kasus ini.
8. Kepala Sekolah dan Staff Pengajar di SMP Negeri 5 Talang Kelapa.
9. Juwaita S.Pd Mamaku tercinta yang selalu memberi dukungan penuh dan Samrun S.Pd Papaku yang selalu menjadi motivasi hidupku.

10. Rekan-rekan seperjuangan Angkatan 2024.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat selesai.

Laporan Tugas Akhir ini masih banyak memerlukan penyempurnaan. Penulis sangat berharap adanya kritik dan saran demi perbaikan karya berikutnya. Semoga karya sederhana ini bermanfaat untuk semua pihak.

Palembang, 25 Maret 2024

Penulis

