

KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
SKALA NYERI *DISMENORE* PADA NN. D
DI RT 01 RW 01 JUMAPOLO
KARANGANYAR



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan

Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh :

SINTA GALIH CAHYANINGRUM

NIM : B2014100

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

2017

KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
SKALA NYERI *DISMENORE* PADA NN. D
DI RT 01 RW 01 JUMAPOLO
KARANGANYAR

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Disusun Oleh :

SINTA GALIH CAHYANINGRUM

NIM : B2014100

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

2017

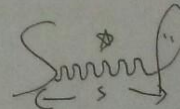
PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP
SKALA NYERI *DISMENORE* PADA NN. D DI DESA JUMAPOLO RT 01
RW 01 KARANGANYAR**

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

Surakarta, 10 Juli 2017



SINTA GALIH CAHYANINGRUM

NIM : B2014100

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SINTA GALIH CAHYANINGRUM

NIM : B2014100

Jenis Karya : KTI

Judul : PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP SKALA NYERI *DISMENORE* PADA NN. D DI DESA JUMAPOLO RT 01 RW 01 KARANGANYAR

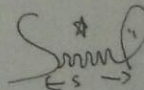
Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas hasil karya ilmiah beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, 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.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2017

Yang menyatakan :



Sinta Galih Cahyaningrum

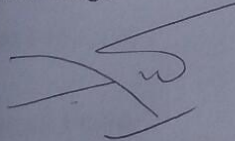
NIM : B2014100

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Skala Nyeri *Dismenore* Pada Nn. D Di Desa Jumapolo Rt 01 Rw 01 Karanganyar“ telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

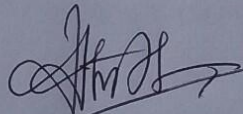
Surakarta, 10 Juli 2017

Pembimbing 1



Annisa Andriyani, M.PH

Pembimbing 2



Dewi Kartika Sari, M.Kep

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul : **“Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Skala Nyeri *Dismenore* Pada Nn. D Di Desa Jumapolo Rt 01 Rw 01 Karanganyar”** telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmun Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada :

Hari/Tanggal : 11 Juli 2017

Tempat : Surakarta

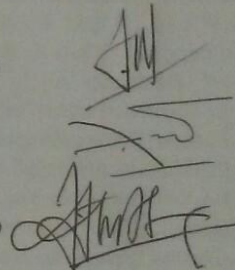
TIM PENGUJI :

Penguji Utama : Anjar Nurrohmah, M.Kep

Penguji Pendamping I : Annisa Andriyani, M.PH

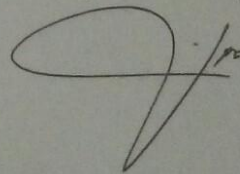
Penguji Pendamping II : Dewi Kartika Sari, M.Kep

TANDA TANGAN



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



(Maryatun, S.Kep, Ns. M.Kep)

ABSTRAK

Sinta Galih Cahyaningrum NIM : B2014100 D III KEPERAWATAN	Dosen Pembimbing : Annisa Andriyani, M.PH Dewi Kartika Sari, M.Kep
PENGARUH LATIHAN <i>ABDOMINAL STRETCHING</i> TERHADAP SKALA NYERI <i>DISMENORE</i> PADA NN. D DI RT 01 RW 01 DESA JUMAPOLO	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang : Nyeri pada saat menstruasi atau <i>dismenore</i> sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya. Angka kejadian <i>dismenore</i> di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 % <i>dismenore</i> primer dan 9,36 % <i>dismenore</i> sekunder. Salah satu penanganan <i>dismenore</i> secara non farmakologi adalah latihan <i>abdominal stretching</i>. Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan <i>abdominal stretching</i> sebagai upaya menurunkan skala nyeri <i>dismenorea</i> pada Nn. D di RT 01 RW 01 Jumapolo. Metode : Penelitian menggunakan Studi Kasus. Menggunakan desain penelitian Diskriptif. Penelitian diskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi didalam masyarakat, peneliti melakukan latihan <i>abdominal stretching</i> kemudian melakukan observasi pada klien. Hasil : Penelitian menunjukkan nyeri haid sesudah diberikan terapi latihan <i>abdominal stretching</i> berkurang dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, sehingga ada perbedaan yang bermakna antara nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan latihan <i>abdominal stretching</i>. Kesimpulan : Latihan <i>abdominal stretching</i> terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri <i>dismenore</i>.</p>	
Kata Kunci : Latihan <i>Abdominal Stretching</i> , <i>Dismenore</i> , Menstruasi	

ABSTRACT

Sinta Galih Cahyaningrum NIM : B2014100 D III KEPERAWATAN	Consultant : Annisa Andriyani, M.PH Dewi Kartika Sari, M.Kep
<i>THE INFLUENCE OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISES ON THE SCALE OF DYSMENORRHEA PAIN AT MISS D IN JUMAPOLO VILLAGE RT 01 RW 01</i>	
<p>Background : Pain during menstruation or dysmenorrhea often complained of a woman as an uncomfortable sensation, even as the onset of the pain can interfere with the activity and force the patient to rest and leave his work or routine activity. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhoea. One of the non-pharmacological handling of dysmenorrhea is abdominal stretching exercises. Purpose : The purpose of this study was to determine ;the effect of abdominal stretching exercise as an effort to reduce menstrual pain in Nn. D in RT 01 RW 01 Jumapolo. Methods : This research uses a study usescase studies. Using descriptive research design. Descriptive research is a study conducted to describe or describe a phenomenon that occurs in society, researchers do abdominal stretching exercise and then make observations on the client. Results : Research shows menstrual pain after being given diminished dysmenorrhoeic therapy from moderate pain to mild pain, so there is a significant difference between menstrual pain before and after abdominal stretching exercise. Conclusion : Abdominal stretching exercises have been shown to be effective in reducing menstrual pain.</p>	
Key Words : Abdominal stretching exercise, Dysmenorrhea, Menstruation	

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu terucap pada junjungan serta suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW, serta kepada keluarga serta sahabat-sahabat beliau, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul “PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP SKALA NYERI *DISMENORE* PADA NN. D DI RT 01 RW 01 KELURAHAN JUMAPOLO KARANGAYAR” laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Didalam penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini penulis merasa sedikit mengalami hambatan dan kesulitan. Namun bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat penulis selesaikan, oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan, kelancaran, kemudahan dan kesehatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Mulyaningsih, M. Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Maryatun, A., M. Kes selaku ketua program studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

4. Annisa Andriyani, M.PH selaku pembimbing 1 yang selalu memberikan bimbingan, semangat serta arahan dengan sabar sehingga penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dewi Kartika Sari, M.Kep selaku pembimbing 2 yang dengan sabar rela membagi waktu untuk memberikan bimbingan dengan penuh kasih sayang dan memberikan motivasi kepada kami sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
6. Nn. D selaku pasien dan keluarganya yang telah bersedia bekerja sama dengan penulis dalam memberikan asuhan keperawatan.
7. Kepada kedua orang tua tercinta Bapak Sinto dan Ibu Sunarni yang selalu memberikan semangat, bimbingan, dan doa yang tidak henti-hentinya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada teman-teman D III Keperawatan khususnya angkatan 2014 terimakasih atas kerjasamanya selama ini, semangat dan sukses buat kita semua, Amin.
9. Sahabat – Sahabat tercinta yang telah memberikan semangat, dukungan dan masukan saran sehingga Karya Tulis Ilmiah ini terselesaikan.
10. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya Karya Tulis Ilmiah

ini senantiasa penulis harapkan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta,

(Sinta Galih Cahyaningrum)

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	
Halaman Judul	i
Halaman Persyaratan Gelar.....	ii
Lembar Pernyataan Keaslian.....	iii
Lembar Persetujuan Publikasi.....	iv
Lembar Persetujuan Pembimbing.....	v
Lembar Pengesahan Penguji.....	vi
Abstrak.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4

C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAU PUSTAKA.....	6
A. Konsep Remaja.....	6
B. Konsep Menstruasi.....	8
C. Konsep Dismenore.....	10
D. Konsep Abdominal Stretching.....	15
E. Konsep Nyeri.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Penelitian.....	28
B. Pembahasan	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Alat ukur nyeri (painometer) skala nyeri.....	22
2.2 Cara pendekatan untuk pengkajian nyeri.....	23
4.1. Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan latihan <i>Abdominal Stretching</i> terhadap tingkat nyeri <i>Dismenore</i>	31

DAFTAR GAMBAR

2.2 Skala nyeri FACES McGill	22
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan
2. Surat Ijin Penelitian
3. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
4. Kuesioner Tentang Nyeri Haid Pada Remaja
5. Kuesioner Intensitas Nyeri
6. Lembar Observasi
7. Satuan Acara Penyuluhan
8. Leaflet
9. Laporan Kasus
10. Foto
11. Daftar Riwayat Hidup
12. Lembar Konsul