

**PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING UNTUK
MENURUNKAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA
REMAJA PUTRI DI KAMPUNG GRIYAN PAJANG
LAWEYAN SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program
Studi Keperawatan STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta**



Oleh

NINDA SARI PAWESTRI

B2015078

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIAH
SURAKARTA**

2018

**PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING UNTUK
MENURUNKAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA
REMAJA PUTRI DI KAMPUNG GRIYAN PAJANG
LAWEYAN SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program
Studi Keperawatan STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta**

Oleh

NINDA SARI PAWESTRI

B2015078

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING UNTUK MENURUNKAN
NYERI HAID (DISMNEOREA) PADA REMAJA DI KAMPUNG GRIYAN
PAJANG LAWEYAN SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh ini 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 dikemudian 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, 20 Juli 2018

Ninda Sari P.

NIM : B2015078

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : NINDA SARI PAWESTRI

NIM : B2015078

Jenis Karya : KTI

Judul :PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID (DISMNEOREA) PADA REMAJA DI KAMPUNG GRIYAN PAJANG LAWEYAN SURAKARTA

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusif Royalty –Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas hasil karya ilmiah beserta perangkat yang ada didalamnya 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 : Pajang

Pada tanggal : 20 Juli 2018

Yang menyatakan :

(Ninda Sari P.)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

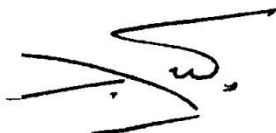
KTI dengan Judul :

**PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING UNTUK MENURUNKAN
NYERI HAIK (DISMNEOREA) PADA REMAJA DI KAMPUNG GRIYAN
PAJANG LAWEYAN SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang KTI Program Studi
Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 20 Juli 2018

Pembimbing I



Annisa Andriyani, MPH

NIDN.0607117491

Pembimbing II



Sri Hartutik, M.Kes

NIDN.0620108202

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, M.Kep

NIDN. 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

KTI dengan Judul :

PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID (DISMNEOREA) PADA REMAJA DI KAMPUNG GRIYAN PAJANG LAWEYAN SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. KTI ini telah di ujikan pada sidang ujian KTI pada tanggal 27 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KTI pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2018

Mengesahkan,

Penguji 1. WahyuPurwaningsih, M.Sc

NIDN. 0605117803

2. Annisa Andriyani, MPH


NIDN. 0607117491

3. Sri Hartutik, M.Kes

NIDN. 0620108202


(..........)

(..........)

(..........)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


Endah Sri Wahyuni, M.Kep

NIDN. 0602058501

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada kita. Shalawat serta salam semoga tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat dan orang-orang yang senantiasa istiqomah dijalan-Ny, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Abdominal Streching (Peregangan Otot) Terhadap Penuran Intesitas Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja di Pajang, Laweyan, Surakarta”. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Diploma III Keperawatan di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik berupa saran, motivasi maupun bimbingan, oleh karena itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, M.Kep selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada penulis untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah Ini.
2. Endah Sri Wahyuni, M.Kep selaku Ketua Program Pendidikan Diploma III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada penulis untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Annisa Andriyani, MPH selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan serta saran kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Sri Hartutik, M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan serta saran kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Wahyu Purwaningsih, M.SC penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Para Staf Pengajar Program Studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orang Tua dan Keluarga yang tulus memberikan motivasi, dukungan fisik dan mental serta spiritual kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman-teman Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2015 yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih atas segala bantuan, motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam Karya Tulis Ilmiah ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kebaikan bersama dari pembaca. Penulis berharap semoga ada manfaat yang diperoleh setelah membaca Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Surakarta, 20 Juli 2018

Penulis

ABSTRAK

Ninda Sari Pawestri B2015078 Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta	Dosen Pembimbing : Annisa Andriyani, MPH Sri Hartutik, M.Kes
PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID (DISMNEOREA) PADA REMAJA DI KAMPUNG GRIYAN PAJANG LAWEYAN SURAKARTA	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang: Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia, perubahan awal yang muncul yaitu pubertas. Tanda pubertas yaitu remaja akan mengalami menstruasi. Banyak remaja yang mengalami masalah menstruasi salah satunya adalah <i>dismenorea</i>. <i>Dismenorea</i> adalah nyeri pada perut dan terjadi saat menstruasi. Latihan Abdominal Stretching merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan <i>dismenorea</i>. Tujuan: mengidentifikasi hasil penerapan Latihan Abdominal Stretching untuk menurunkan nyeri <i>dismenorea</i> di Kampung Griyan RT 04/10 Pajang, Laweyan, Surakarta tahun 2018. Metode: penelitian ini menggunakan study kasus dengan desain deskriptif. Hasil: penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum kedua responden diberikan latihan abdominal stretching kedua responden mengalami nyeri karena menstruasi dengan skala nyeri sedang (6) pada Nn. D dan nyeri sedang (5) pada Nn. R. Kemudian setelah diberikan latihan abdominal stretching selama 3 hari skala nyeri pada responden berkurang sebanyak 3 point pada Nn. D dan 3 point pada Nn. R. Kesimpulan: Penerapan Latihan Abdominal Stretching terbukti menurunkan <i>dismenorea</i> dan dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis bagi penderita <i>dismenorea</i>.</p>	
Kata Kunci : Dismenorea, Abdominal Stretching	

ABSTRACT

Ninda Sari Pawestri B2015078 Nursing Diploma Study Programme	Consellor: Annisa Andriyani, MPH Sri Hartutik, M.Kes
THE IMPLEMENTATION OF ABDOMINAL STRETCHING TO REDUCE DISMENORE ON THE TEENAGERS IN GRIYAN PAJANG, LAWEYAN, SURAKARTA	
ABSTRACT	
<p><i>Background: Adolescence is a human development period in which major change called puberty occurs. Singular sign of puberty on female teenagers is menstruation. However, many of them face menstrual problems including dismenore. Dismenore is a pain on the stomach occurring during menstruation. Abdominal Stretching is a non-pharmacological therapy to reduce dismenore.</i></p> <p><i>Aim: To identify the implementation of abdominal stretching to reduce dismenore in Griyan RT 04/01 Pajang, Laweyan, Surakarta in 2018. Method: This research used case study method with descriptive design. Findings: Before the implementation of abdominal stretching, both Mrs. D's and Mrs. R's menstrual pain is on medium scale, 5 and 6 respectively. Meanwhile after being treated with abdominal stretching for three days, their menstrual pain decreases by 3 points.</i></p> <p><i>Conclusion: The implementation of abdominal stretching can decrease dismenore and can be used as a non-pharmacological therapy for people with dismenore.</i></p>	
Keywords: <i>Dismenore, Abdominal Stretching</i>	

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	Halaman
Halaman Judul.....	ii
Lembar Pernyataan Keaslian.....	iii
Lembar Persetujuan Publikasi.....	iv
Lembar Persetujuan Pembimbing	v
Lembar Pengesahan Penguji	vi
Abstrak	ix
Abstract	x
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Dismenorea.....	6
1. Pengertian Dismenorea.....	6
2. Tanda dan gejala Dismenorea.....	7
3. Klasifikasi Dismenorea.....	7
4. Etiologi Dismenorea	7

5. Penatalaksanaan Dismenorea	8
6. Pencegahan dan Penanganan Dismenorea.....	9
7. Cara Pengukuran Dismenorea	9
B. Nyeri.....	9
1. Pengertian Nyeri	9
2. Jenis-Jenis Nyeri.....	10
3. Fisiologis Nyeri	10
4. Intensitas Nyeri.....	12
C. Exercise Abdominal Stretching.....	17
1. Pengertian Abdominal Stretching	15
2. Tujuan Abdominal Stretching	15
3. Cara melakukan Abdominal Stretching	16
4. Pengaruh Abdominal Stretching	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rencana Penelitian	25
B. Subjek Penelitian.....	25
C. Fokus Studi.....	25
D. Definisi Operasional.....	26
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Tempat dan Waktu	26
G. Pengumpulan data	26
H. Cara Pengolahan Data	27
I. Penyajian Data.....	28
J. Etika Penelitian	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi dan Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan.....	33
C. Keterbatasan Penelitian	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan39

B. Saran.....39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.5 Definisi Operasional	26
4.1 Hasil Pengukuran Skala Nyeri Haid Sebelum dilakukan Penerapan Latihan Abdominal Stretching	31
4.2 Hasil Pengukuran Skala Nyeri Haid Sesudah dilakukan Penerapan Latihan Abdominal Stretching	31
4.3 Hasil Pengukuran Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Latihan Abdominal Stretching.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skala Nyeri Deskriptif.....	12
2.2 Skala Nyeri NRS (Numerical Rating Scale)	12
2.3 Skala Nyeri Baurbanis.....	13
2.4 Cat Stretch 1	17
2.5 Cat Stretch 2.....	17
2.6 Lower Trunk Rotation 1	18
2.7 Lower Trunk Rotation 2.....	18
2.8 Hip Stretch 1	18
2.9 Hip Stretch 2	19
3.0 Curl Up.....	19
3.1 Lower Abdominal Strengthening 1	20
3.2 Lower Abdominal Strengthening 2	20
3.3 The Bridge Position	21
3.4 Kerangka Teori.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Kasus

Lampiran 2 Surat Pernyataan

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 5 Lembar Observasi

Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Sampel

Lampiran 8 Jadwal Penelitian

Lampiran 9 Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 13 Lembar Konsul Revisi KTI

DAFTAR SINGKATAN

IUD	<i>Intra Uterine Device</i>
PDAM	Perusahaan Daerah Air Minum
RT	Rukun Tetangga
RW	Rukun Warga
SD	Sekolah Dasar