

**PENERAPAN SENAM *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP REMAJA
PUTRI YANG MENGALAMI DISMENOREA UNTUK MENGURANGI
NYERI HAID DI WILAYAH PRINGSEWU
TAHUN 2019**

Karya Tulis Ilmiah



Oleh :
DEWI KOMALASARI
144012016012

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2019**

**PENERAPAN SENAM *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP REMAJA
PUTRI YANG MENGALAMI DISMENOREA UNTUK MENGURANGI
NYERI HAID DI ASRAMA PUTRI STIKes MUHAMMADIYAH
PRINGSEWU LAMPUNG
TAHUN 2019**

Karya Tulis Ilmiah

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan



Oleh :
DEWI KOMALASARI
144012016012

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2019**

**PENERAPAN SENAM *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP REMAJA YANG
MENGALAMI DISMENOREA UNTUK MENGURANGI NYERI HAID
DI WILAYAH PRINGSEWU TAHUN 2019**

Dewi Komalasari

xvii + 52 Halaman + 12 Lampiran + 10 Tabel + 2 Gambar + 2 Diagram

ABSTRAK

Dismenorea merupakan salah satu masalah ginekologi yang sering terjadi memengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidak mampuan untuk melakukan aktivitas harian selama satu sampai tiga hari setiap bulannya. Tujuan penelitian ini adalah peneliti dapat menggambarkan pelaksanaan penerapan senam *abdominal stretching* terhadap remaja yang mengalami dismenorea untuk mengurangi nyeri haid di wilayah pringsewu tahun 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus yang menggunakan 2 partisipan remaja putri di wilayah Pringsewu, yang mengalami dismenorea dengan keadaan umum baik, dengan skala nyeri sedang (4-6). Partisipan diberikan intervensi yang sama yaitu terapi senam *abdominal stretching*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama 3 hari terapi senam *abdominal stretching* pada kedua partisipan didapatkan hasil yang signifikan: partisipan 1 terdapat penurunan skala nyeri menjadi 0 (tidak nyeri), sedangkan pada partisipan 2 terdapat penurunan nyeri menjadi 1 (nyeri ringan). Kesimpulan dalam penelitian ini, ada pengaruh terapi komplementer tanpa mengonsumsi obat farmakologi yaitu pada senam *abdominal stretching* yang diberikan selama 3 hari dengan waktu sore hari terhadap penurunan skala nyeri, akan tetapi harus dilakukan secara rutin dalam pemberian terapi agar mendapatkan hasil yang signifikan.

Kata Kunci : Remaja, Dismenorea, Senam *abdominal stretching*
Referensi : 28 (2006-2017)

**THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISES TO REDUCE
DYSMENORRHEA MENSTRUAL PAIN TO ADOLESCENT IN PRINGSEWU
AREAS YEARS 2019**

Dewi Komalasari

xvii + 52 Pages + 12 Attachment + 10 Tables + 2 Pictures + 2 Diagram

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the gynecological problems that often affects more than 50% of women and causes the inability to carry out daily activities for one to three days each month. The purpose of this study is that researchers can describe the implementation of abdominal stretching exercises for adolescents who experience dysmenorrhoea to reduce menstrual pain in pringsewu areas in 2019.

This research is a case study study using 2 young female participants in the Pringsewu region, who experienced good general dysmenorrhoea, with a moderate pain scale (4-6). Participants were given the same intervention, namely therapy for abdominal stretching exercises.

Based on the results of the research that has been conducted for 3 days of abdominal stretching therapy in both participants obtained significant results: participant 1 had a decrease in the scale of pain to 0 (no pain), while in participant 2 there was a decrease in pain to 1 (mild pain). Conclusions in this study, there is the effect of complementary therapy without consuming pharmacological drugs, namely in abdominal stretching exercises given for 3 days in the afternoon to decrease the scale of pain, but must be done routinely in the provision of therapy in order to obtain significant results.

Keywords : Adolescent, Dysmenorrhea, abdominal stretching exercises

Reference : 28 (2006-2017)

LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN

Karya Tulis Ilmiah

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji dihadapan TIM Penguji

Karya Tulis Ilmiah

Judul KTI : “Penerapan Senam *Abdominal Stretching* Terhadap Remaja Putri Yang Mengalami Dismenorea Untuk Mengurangi Nyeri Haid Di Asrama Putri STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung Tahun 2019”

Nama Mahasiswa : Dewi Komalasari

NIM : 144012016012

MENYETUJUI

Pembimbing I



Ns. Marlinda, M.Kep.,Sp.Kep.Mat
NBM. 999729

Pembimbing II



Ns. Tiara, S.Kep.,MNS
NBM. 1282502

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

**PENERAPAN SENAM *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP REMAJA
PUTRI YANG MENGALAMI DISMENOREA UNTUK MENGURANGI
NYERI HAID DI ASRAMA PUTRI STIKes MUHAMMADIYAH
PRINGSEWU LAMPUNG
TAHUN 2019**

Karya Tulis Ilmiah Oleh Dewi Komalasari ini telah diperiksa dan dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah dan dinyatakan Lulus
pada tanggal 22 Juli 2019


MENGESAHKAN

Tim Penguji :

Penguji Utama

: **Ns. Desi Ari Madiyanti, M.Kep.,Sp.Kep.Mat**

NBM : 1017462

(.....)

Penguji Anggota I : **Ns. Marlinda, M.Kep.,Sp.Kep.Mat**

NBM : 999729

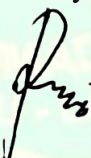
(.....)

Penguji Anggota II : **Ns. Tiara, S.Kep.MNS**

NBM : 1282502

(.....)

Ketua Program Studi DIII Keperawatan
STIKes Muhammadiyah Pringsewu



Ns. Nuria Muliahi, M.Kep.,Sp.Kep.J

NBM : 1152420

Mengetahui
Ketua STIKes Muhammadiyah Pringsewu


Ns. Arena Lestari, M.Kep.,Sp.Kep.J
NBM. 965246



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dewi Komalasari
NIM : 144012016012
Program studi : DIII Keperawatan
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Senam *Abdominal Stretching* Terhadap Remaja Putri Yang Mengalami Dismenorea Untuk Mengurangi Nyeri Haid Di Asrama Putri STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung Tahun 2019.

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, menyetujui memberikan kepada STIKes muhammadiyah pringsewu lampung tanpa menuntut ganti rugi berupa materi atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul “Penerapan Senam *Abdominal Stretching* Terhadap Remaja Putri Yang Mengalami Dismenorea Untuk Mengurangi Nyeri Haid Di Asrama Putri STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung Tahun 2019”.

Dengan pernyataan ini STIKes muhammadiyah pringsewu lampung berhak menyimpan, mengalih mediakan dalam bentuk format yang lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base). Merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sbagai pemilik hak atas karya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di : Pringsewu
Pada tanggal :
Yang Menyatakan

(Dewi Komalasari)

MOTTO

*Tidak Ada Kesuksesan Yang Tidak Di Iringi Dengan Kesulitan, Jangan Iri
Terhadap Orang Lain Karena Kesuksesan Dan Proses
Setiap Orang Itu Berbeda
(Dewi Komalasari)*

*Mulailah Dari Tempatmu Berada
Gunakan Yang Kau Punya
Lakukan Yang Kau Punya
(Arthur Ashe)*

PERSEMBAHAN

Dengan menghaturkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan sebagaimana mestinya. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita yakni Nabi Agung Muhammad SAW, dan juga kepada keluarga-Nya, para sahabat-Nya, para umat-Nya, termasuk kita semua di dalamnya aamiin.

Dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tuaku Bapak Asrun dan Ibu Sunarmi yang begitu sabarnya mendengar keluh-kesahku, menyayangi, membimbing, dan mendoakan untuk keberhasilan dalam kuliahku.
2. Kakak-kakakku tercinta Nurhayati, Hardiansyah & Yogi Ade Saputra yang tak hentinya mendukung dan menanti untuk kesuksesanku.
3. Keluarga besarku khususnya untuk (Alm) nenek Jaurah yang selalu mendukung serta mendoakan untuk keberhasilan kuliahku
4. Ns. Marlinda, M.Kep.,Sp.Mat.,selaku pembimbing I, Ns. Tiara S.Kep, MNS selaku pembimbing II, Ns. Desi Ari Madiyahanti S.Kep.,M.Kes,Sp,Mat selaku Penguji III.
5. Teman-temanku Fajar Tulas Sena, Karminah, Sasa, Resi, Prili,Shinta,Cici,Reni, Vera, Hesti,Yaya, Rici, Wuri, Ayu, Vedy, Levina, Piny yang tak pernah berhenti mendukung dan memberikan masukan untukku.
6. Rekan-rekan seperjuangan angkatan ke-21 yang telah membantu dalam penulisan laporan ini.
7. Seluruh dosen dan staff STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
8. Almamater STIKes Muhammadiyah yang penulis sangat cintai.

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Dewi Komalasari, lahir pada tanggal 10 September 1998 di Sinarsemendo, putri terakhir dari pasangan Bapak Asrun dan Ibu Sunarmi. Pendidikan dasar di SDN 1 Sinar Semendo, ditamatkan pada tahun 2010 dan SMPN 1 Talang Padang diselesaikan pada tahun 2013. Pendidikan berikutnya SMAN 1 Talang Padang ditamatkan pada tahun 2016 dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di STIKes Muhammadiyah Pringsewu sampai dengan sekarang.

Semasa menjalani pendidikan dibangku Sekolah Dasar penulis aktif dalam kegiatan PRAMUKA. Saat Sekolah Menengah Pertama penulis aktif diberbagai kegiatan, antara lain DRUMBAND dan PRAMUKA. Semasa dibangku Sekolah Menengah Atas penulis aktif dalam organisasi PASKIBRAKA dan KARATE. Pada tahun 2016 penulis kuliah di STIKes Muhammadiyah Pringsewu dan aktif dalam organisasi IMM STIKes Muhammadiyah Pringsewu.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-nya penulis telah diberikan kekuatan dan kemampuan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sesuai waktu yang telah ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini berjudul : “Penerapan Senam *Abdominal Stretching* Terhadap Remaja Putri Yang Mengalami Dismenorea Untuk Mengurangi Nyeri Haid Di Asrama Putri STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung Tahun 2019”

Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ns. Arena Lestari, M.Kep.,Sp.Kep.J., selaku Ketua STIKes Muhammadiyah Pringsewu, sekaligus pembimbing II
2. Ns. Nuria Muliani, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan
3. Ns. Marlinda, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Pembimbing I
4. Ns. Tiara, S.Kep.,MNS selaku Pembimbing II
5. Ns. Desi Ari Madiyanti.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Penguji III
6. Seluruh dosen dan staf STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung
7. Ayah, Ibu, kakak, dan adik ku ter-cinta yang selalu menantikan keberhasilanku
8. Muhyidin Kepala Pekon Tanjung Anom dan Hariyatno Kepala Pekon Pagelaran yang telah memberikan ijin untuk pengambilan data dalam Karya Tulis Ilmiah

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini menjadi sempurna. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umum nya dan progresi keperawatan khususnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pringsewu, Juli 2019

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERSETUJUAN PENELITIAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	ix
PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
DAPTR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR DIAGRAM	xvi
DAPTR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Remaja	7
B. Konsep Dismenorea	11
C. Konsep Abdominal Stretching	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Subjek Studi Kasus.....	24
C. Definisi Operasional.....	25
D. Lokasi dan Waktu.....	25
E. Instrumen	25
F. Pengumpulan Data	27
G. Analisa Data.....	28
H. Etik penelitian	29
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	31

1. Gambaran Lokasi Pengambilan Data	31
2. Gambaran Subyek Studi Kasus	32
3. Pemaparan fokus studi sesuai judul.....	36
B. Pembahasan	38
C. Keterbatasan Penulisan KTI	42

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 3.2 SOP Abdominal Streaching	26
Tabel 4.1 Identitas Partisipan	32
Tabel 4.2 Riwayat kesehatan.....	32
Tabel 4.3 Riwayat obsetri.....	32
Tabel 4.4 Riwayat penyakit.....	33
Tabel 4.5 Riwayat kebiasaan sehari-hari	33
Tabel 4.6 Pemeriksaan fisik	35
Tabel 4.7 Skala nyeri Dismenorea sebelum dilakukan penerapan senam abdominal stretching	37
Tabel 4.8 Skala nyeri Dismenorea setelah dilakukan senam abdominal stretching selama 3 hari.....	37

DAFTAR TABEL

Bagan 2.1 Pathway Dismenorea.....	16
Bagan 2.2 Skala Likert.....	17

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Klien 1.....	38
Diagram 4.2 Klien 2.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Form Pengajuan Judul KTI
- Lampiran 2 *Pra Survey*
- Lampiran 3 Balasan *Pra Survey*
- Lampiran 4 Izin Penelitian
- Lampiran 5 Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Lulus Etik
- Lampiran 7 *Informed Consent* Klien 1
- Lampiran 8 *Informed Consent* Klien 2
- Lampiran 9 SOP *Abdominal Streaching*
- Lampiran 10 *Numeric Rating Scale* (NRS)
- Lampiran 11 *Planning Of Action* (POA)
- Lampiran 12 Lembar Konsul