

SKRIPSI

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORHEA* PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH RAMBAH

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh gelar sarjana kebidanan



Oleh:

NURHAFNI

NIM : 2139036

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

2025

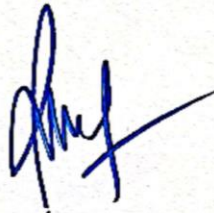
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORHEA* PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH RAMBAH”**

Telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan dihadapan Tim penguji Studi S-1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

Pasir Pengaraian, 29 April 2025

Menyetujui
PEMBIMBING



Ns. Romy Wahyuny, S. Kep, M. Kes

NIND. 1017068404

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI dengan judul

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORHEA* PADA REMAJA PUTRI DI SMA

MUHAMMADIYAH RAMBAH

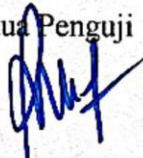
Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

NURHAFNI
NIM : 2139036

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi Pada Tanggal 29
April 2025 dan

Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji



Ns. Romy Wahyuny, S. Kep., M. Kes

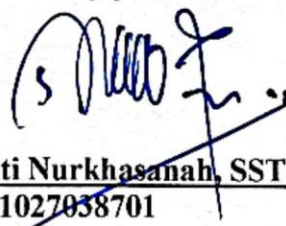
NIDN. 1017068404

Penguji I



Bdn. Andriana, SST., M. Keb
NIDN. 8808070017

Penguji II



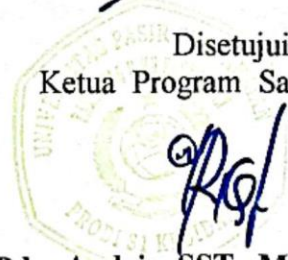
Bdn. Siti Nurkhasanah, SST., M. Keb
NIDN. 1027058701

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuny, S. Kep., M. Kes
NIDN. 1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Program Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST., M. Biomed
NIDN:1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Nurhafni

NIM : 2139036

Program Studi : Sarjana Kebidanan dan pendidikan profesi bidan

Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap
Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri Di SMA
Muhammadiyah Rambah

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir pengaraian, 29 April 2025

Yang membuat pernyataan


Nurhafni

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap : Nurhafni
NIM : 2139036
Tempat/Tanggal Lahir : Sialang Jaya, 06 Maret 2003
Agama : Islam
Jumlah Saudara : 1 (Kesatu) dari 4 Bersaudara
Alamat : Desa Sialang Jaya, RW 006/RT 002, Kec. Rambah
Kab. Rokan Hulu, Riau
Nomor Handphone : 085264404347
Email : nurhafnihafni26@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. SDN 006 Rambah 2009-2015
2. SMP Muhammadiyah Rambah 2015-2018
3. SMA Muhammadiyah Rambah 2018-2021
Data Orang Tua :
Nama Ayah : Ervan
Tempat/Tanggal Lahir : Sialang Jaya, 20 Oktober 1980
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Miska Efrida
Tempat/Tanggal Lahir : Sirao-rao, 01 Desember 1980
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
SKRIPSI, 29 APRIL 2025
NURHAFNI**

Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah Rambah.

XIII + 71 halaman, 9 tabel, 11 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Dysmenorhea merupakan nyeri, kram pada perut bagian bawah, dan sering disertai gejala lain seperti berkeringat, sakit kepala, mual, diare, dan gemetar. Penanganan *Dysmenorhea* dapat dilakukan salah satunya adalah dengan teknik relaksasi yaitu *Abdominal Stretching Exercise*. *Abdominal Stretching Exercise* merupakan latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 20 menit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Rambah. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian metode *Pra-Eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Pelaksanaan penelitian ini pada bulan September-Oktober 2024. Pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 20 responden. Instrumen yang digunakan adalah Lembar Pengukuran Tingkat nyeri skala Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian ini dilakukan analisis dari 20 responden sebelum melakukan *Abdominal Stretching Exercise* yang mengalami *Dysmenorhea* ringan bahwa ada 9 responden, *Dysmenorhea* sedang 9 responden, dan *Dysmenorhea* berat 2 responden. Hasil uji statistik T-dependent p value $(0,001) < \alpha (0,05)$ maka (H_0) ditolak dan (H_a) diterima artinya ada Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Rambah. Diharapkan Remaja Putri yang mengalami *Dysmenorhea* dapat melakukan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi *Dysmenorhea*.

Daftar Pustaka : 37 (2014-2023)

Kata Kunci : Remaja, *Abdominal Stretching Exercise*, *Dysmenorhea*.

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM

PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY

THESIS, APRIL 29, 2025

NURHAFNI

The Effect of Abdominal Stretching Exercise on Reducing Dysmenorrhea in Adolescent Girls at Muhammadiyah Rambah High School.

XIII + 71 pages, 9 tables, 11 images, 11 attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain, cramps in the lower *abdomen*, and is often accompanied by other symptoms such as sweating, headaches, nausea, diarrhea, and trembling. One way to treat *Dysmenorrhea* is with relaxation techniques, namely *Abdominal Stretching Exercise*. *Abdominal Stretching Exercise* is a muscle *stretching exercise*, especially in the *abdomen*, which is done for 20 minutes. The purpose of this study was to determine the Effect of *Abdominal Stretching Exercise* on Reducing *Dysmenorrhea* in Adolescent Girls at SMA Muhammadiyah Rambah. This research method uses a *Pre-Experimental* research design with a *one group pretest-posttest approach*. This research was carried out in September-October 2024. Sampling using *purposive sampling* was 20 respondents. The instrument used was the *Numeric Rating Scale* (NRS) Pain Level Measurement Sheet. The results of this study were analyzed from 20 respondents before doing *Abdominal Stretching Exercise* who experienced mild *Dysmenorrhea*, there were 9 respondents, moderate *Dysmenorrhea* 9 respondents, and severe *Dysmenorrhea* 2 respondents. The results of the *T-dependent* statistical test $p\text{ value } (0.001) < \alpha (0.05)$ then (H_0) is rejected and (H_a) is accepted, meaning there is an Effect of *Abdominal Stretching Exercise* on Reducing *Dysmenorrhea* in Female Adolescents at SMA Muhammadiyah Rambah. It is expected that female adolescents who experience *Dysmenorrhea* can do *Abdominal Stretching Exercise* to reduce *Dysmenorrhea*.

Bibliography : 37 (2014-2023)

Keywords : Adolescents, *Abdominal Stretching Exercise*, *Dysmenorrhea*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan Skripsi guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Universitas Pasir Pengaraian. Adapun judul dari Skripsi ini adalah **“PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DYSMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH RAMBAH”**. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sarjana Satu Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai selesai skripsi ini, untuk itu peneliti menyampaikan yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Ns. Romy Wahyuni, S. Kep, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran dan perhatiannya untuk membimbing, memberikan pengarahan serta petunjuk kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Andria, SST., M. Biomed selaku Ka. Prodi S-I Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian
4. Bdn. Andriana, SST., M. Keb selaku Dosen penguji I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan pengarahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bdn. Siti Nurkhasanah, M. Keb selaku Dosen penguji II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan pengarahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Teruntuk Ibu Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu Guru di SMA Muhammadiyah

Rambah, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti serta siswi SMA Muhammadiyah Rambah yang ikut serta dalam penelitian ini yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada peneliti.
8. Cinta Pertama dan Pintu surga peneliti, Ayahanda Ervan dan Ibunda Miska Efrida. Mereka memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun mereka mampu mendidik peneliti. Terimakasih sudah selalu berjuang, untuk dukungan, semangat, motivasi, kesabaran, kasih sayang, dukungan, bantuan, dan do'a yang tiada-hentinya. Tetaplah menjadi orang tua terbaik dan Sehat selalu yah, buu.
9. Ketiga adik kandung peneliti, Ahmad Mufti, Rahmi Nabila, Annawawi Daulay, terimakasih atas dukungan dan semangat yang selalu menjadi motivasi bagi peneliti menyelesaikan skripsi dan pendidikan ini. Tumbulah menjadi versi paling hebat dan terbaik.
10. Keluarga besar peneliti, terimakasih selalu senantiasa mendukung, mendoakan, memberi perhatian serta kasih sayang yang tulus kepada peneliti.
11. Kakak sepupu sekaligus sahabat peneliti, Seprida dan Purnama. Terimakasih sudah banyak membantu, meluangkan waktu, support, dan do'a serta sudah menjadi rumah kedua peneliti.
12. Teruntuk Dini, Yulia, Silfy, terimakasih sudah kebersamaan sedari SMP-Sekarang (terkhusus dini dari SD), terimakasih atas segala bantuan, waktu, support dan semua kebaikan yang selalu diberikan kepada peneliti, terimakasih sudah selalu menjadi garda terdepan dimasa-masa sulit peneliti.
13. Teruntuk Feby, Ike, Septi, Sevina, Rizka serta Teman-teman seperjuangan mahasiswi S-I Kebidanan di Universitas Pasir Pengaraian terimakasih telah banyak memberikan dukungan, bantuan dan dorongan moril terhadap peneliti

semasa pendidikan sampai pada penyusunan skripsi ini. *See you next time, guys.*

14. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri, Nurhafni. Apresiasi sebesar-besarnya karena sudah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih atas segala kerja keras, usaha dan sudah bertahan melewati segala proses hidup ini terutama dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih sudah berjuang menjadi yang lebih baik. 21 tahun bukanlah waktu yang mudah untuk dilewati, mari melewati tahun berikutnya dengan segala semangat, pencapaian dan menjalaninya dengan penuh rasa syukur. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Hafni. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan sendiri. *Proud Of You.*

Skripsi ini masih ada kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, Amiin.

Pasir pengaraian, 29 April 2025

Nurhafni

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRACT.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB IPENDAHULUAN	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.....	9
A. Tinjauan Teori	9
B. Kerangka Teori	34
C. Kerangka Konsep	35
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	37
B. Populasi Dan Sampel	38
C. Ruang Lingkup Penelitian	39
D. Variabel Penelitian	39
E. Definisi Operasional	40
F. Jenis Data.....	41
G. Teknik Pengumpulan Data	41
H. Instrumen Penelitian.....	42
I. Pengolahan Data	42
J. Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	38
Tabel 3.2 Defenisi Operasional Variabel Dependen Dan Independen.....	41
Tabel 4.1 Distribusi Rata-Rata Nyeri Sebelum Dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan <i>Dysmenorhea</i> Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah	48
Tabel 4.2 Distribusi Rata-Rata Nyeri Sesudah Dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan <i>Dysmenorhea</i> Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah	49
Tabel 4.3 Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan <i>Dysmenorhea</i> Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah ..	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Cat Stretch</i> 1.....	28
Gambar 2.2. <i>Cat Stretch</i> 2.....	28
Gambar 2.3. <i>Cat Stretch</i> 3.....	28
Gambar 2.4. <i>Lower Trunk Rotation</i> 1.....	29
Gambar 2.5. <i>Lower Trunk Rotation</i> 2.....	29
Gambar 2.6. <i>Buttock/ Hip Stretch</i>	29
Gambar 2.7. <i>Curl Up</i> 1	30
Gambar 2.8. <i>Curl Up</i> 2	30
Gambar 2.9. <i>Lower Abdominal Strengthening</i> 1	31
Gambar 2.10. <i>Lower Abdominal Strengthening</i> 2	31
Gambar 2.11. <i>The Bridge Position</i>	32
Gambar 2.12. Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.13. Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	61
Lampiran 2 Surat Keterangan Persetujuan Dan Keterangan Selesai Melakukan Penelitian	62
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	63
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>informed concent</i>) ...	64
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP).....	65
Lampiran 6 Lembar Kuisisioner <i>Pretest</i>	69
Lampiran 7 Lembar Kuisisioner <i>Posttest</i>	70
Lampiran 8 Lembar Observasi	71
Lampiran 9 Output SPSS Abdominal Streching Exercise	72
Lampiran 10 Dokumentasi.....	74
Lampiran 11 Lembaran Konsultasi	76