

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang mana ditandai dengan perkembangan fisik, mental emosional dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan biologis (Puji, 2021). Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan haid (menstruasi) pertama. Setiap remaja putri memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi tanpa ada rasa nyeri, dan ada juga remaja putri yang mengalami menstruasi disertai keluhan berupa rasa nyeri menstruasi (*Dysmenorhea*). (Timiyatun, Made, Ibna dan Eka, 2021).

*Dysmenorhea* adalah salah satu gangguan yang terjadi pada remaja. *Dysmenorhea* merupakan nyeri, kram pada perut bagian bawah, dan sering disertai gejala lain seperti berkeringat, sakit kepala, mual, diare, dan gemetar. Semua ini terjadi pada saat sebelum ataupun selama menstruasi (Kristina, 2020). Hal ini disebabkan karena hormon prostaglandin dan vasopressin didalam darah (Ana *et al.*, 2020).

*Dysmenorhea* merupakan kondisi ginekologi yang paling umum terjadi pada wanita usia subur. Meskipun disminorea terjadi secara umum, namun masih banyak hal yang belum diketahui oleh masyarakat tentang gangguan *Dysmenorhea* termasuk diagnosis dan yang memengaruhinya (Anggraini *et*

*al.*, 2022). *Dysmenorhea* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *Dysmenorhea Primer* dan *Sekunder*. *Dysmenorhea Primer* yang terjadi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada organ reproduksi. Sementara *Dysmenorhea Sekunder* merupakan *Dysmenorhea* yang berhubungan dengan adanya penyakit pada organ reroduksi, seperti endometriosis, adenamiosis, dan mioma uterus ( Osuga *et al.*, 2020).

Dampak dari *Dysmenorhea* sangat beragam, diantaranya wanita menjadi tidak dapat berjalan, sulit tidur, suasana hati menjadi buruk, kehilangan konsentrasi saat melakukan sesuatu, bahkan *Dysmenorhea* ini sangat parah dapat menyebabkan wanita memutuskan untuk absen/istirahat sejenak dari sekolahnya ataupun dari tempat kerjanya. Suasana hati yang buruk akibat *Dysmenorhea* juga dapat memicu rasa cemas dan depresi pada penderitanya. Selain itu, *Dysmenorhea* sering kali dikaitkan dengan periode menstruasi yang lebih lama dan peningkatan aliran darah menstruasi. Prevelensi *Dysmenorhea* di dunia sangat tinggi (Cherey, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan bahwa wanita yang mengalami *Dysmenorhea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dan 10-15% dari mengalami *Dysmenorhea* berat. Menurut data dari riset kesehatan dasar (RIKESDES) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017 angka kejadian *Dysmenorhea* 64,25% dari wanita subur dan 78,6% kelompok remaja. Angka kejadian di Riau pada tahun 2018 terjadi 95,7% pada rentang usia 14-16 tahun remaja putri (2018, dalam utari, 2020).

Untuk angka kejadian *Dysmenorhea* di Riau pernah diteliti oleh putri

(2012), pada remaja putri dari rentang usia 15-16 tahun di kecamatan bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevelansi *Dysmenorhea* sebesar 95,7% (Kristina *et al.*, 2021). Berdasarkan penelitian wahyuni (2014), angka kejadian *Dysmenorhea* pada mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian di Kabupaten Rokan Hulu berkisar 56.7%.

Cara mengatasi *Dysmenorhea* secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik, terapi hormonal dan obat, namun penggunaan obat akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek analgesik dan dapat mengurangi *Dysmenorhea* yang dialami wanita namun dapat menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, gelisah, konstipasi, dan rasa ngantuk, sehingga cara ini tidak dianjurkan bagi wanita yang mengalami *Dysmenorhea* (Mensoben *et al.*, 2021). Selain pengobatan farmakologi dapat dilakukan dengan cara nonfarmakologis seperti melakukan aktivitas fisik seperti *Abdominal Stretching Exercise*, olah raga, senam aerobik, akupresure, kompres hangat, istirahat yang cukup, relaksasi nafas dalam atau yoga, distraksi nyeri (Ardiani & Sani 2020).

*Abdominal Stretching Exercise* merupakan bagian dari peregangan dan dapat digunakan untuk melemaskan otot, terutama otot perut dan panggul meningkatkan kadar endorphin sehingga nyeri berkurang. Kadar hormon yang lebih tinggi akan mengurangi atau meningkatkan rasa sakit yang dirasakan seseorang sehingga menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot. Selain itu latihan peregangan atau *stretching* merupakan salah satu latihan kelenturan yang sangat bermanfaat

untuk kesehatan, pergerakan membuat otot tetap lentur, membantu peralihan dari aktivitas kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan (Sutrisni *et al.*, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Endah Kirana Harahap (2023), dengan judul penelitian “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri Di SMPN 27 Kota Batam”. Jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan menggunakan *one group pretest-post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi SMPN 27 Kota Batam yang mengalami *Dysmenorhea* sebanyak 15 siswi, yang di ambil dengan *tekhnik purposive sampling*. Teknik analisa data menggunakan Uji *uji Paired sampel T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai mean tingkat nyeri disminore remaja putri sebelum diberikan *Abdominal Streching Exercise* adalah (2.80), kemudian terjadi penurunan *mean* sesudah diberikan *Abdominal Streching Exercise* menjadi (2.00). Hasil uji statistik nilai *p-value* =0,00 (<0,05). Persamaan yang terdapat pada penelitian ini dan penelitian yang akan saya lakukan terletak pada teknik pengambilan sampel yang mana teknik penelitian ini dan penelitian saya menggunakan *tekhnik purposive sampling*.

Berdasarkan *survey* awal yang ditemukan di lapangan, remaja putri di SMA Muhammadiyah Rambah dengan cara wawancara terhadap remaja putri yang mengalami *Dysmenorhea* bahwa ada 9 remaja putri yang mengalami nyeri ringan, 9 remaja putri yang mengalami nyeri sedang, 2 remaja putri yang mengalami nyeri berat dan masih banyak remaja putri

yang belum mengetahui manfaat dari *Abdominal Stretching Exercise* ini dapat juga dapat menurunkan *Dysmenorhea* pada saat menstruasi.

Responden melakukan penanganan *Dysmenorhea* dengan terapi obat anti nyeri, ada juga yang menggunakan kompres air hangat, istirahat ditempat tidur, pada saat baring punggung disanggah dengan bantal dan ada juga yang tidak melakukan apa-apa. Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah. Dan belum ada penelitian tentang Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah Ada Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui dan menganalisis Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat *Dysmenorhea* sebelum *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea*

Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah.

- b. Untuk mengetahui tingkat *Dysmenorhea* sesudah *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah.
- c. Untuk mengetahui banyak remaja putri yang mengalami *Dysmenorhea* di SMA Muhammadiyah Rambah.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Responden (Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah)**

Sebagai bahan informasi tentang Pengetahuan dan dapat diterapkan ketika mengalami *Dysmenorhea*.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan (SMA Muhammadiyah Rambah)**

Sebagai bahan informasi dan referensi perpustakaan dan data yang dihasilkan dari penelitian ini bisa memberikan manfaat bagi institusi pengelola untuk memberikan edukasi ataupun pembaharuan kebijakan guna menangani *Dysmenorhea* dan sekaligus meningkatkan prestasi akademik pada remaja.

##### **3. Bagi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian**

Dapat dijadikan sebagai referensi pustaka, serta menambah wawasan dan informasi yang bermanfaat mengenai Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Rambah.

##### **4. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat memberikan inspirasi untuk dikembangkannya

penelitian lebih lanjut tentang tehnik nonfarmakologi yang lain untuk mengatasi *Dysmenorhea* pada remaja putri dan bisa juga sebagai penambah pengetahuan remaja putri untuk melakukan tehnik *Abdominal Stretching Exercise* apabila mengalami *Dysmenorhea*.

## 5. Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan informasi dan dapat lebih memperkaya penelitian mengenai Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri dan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan:

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

| No | Nama Peneliti                                                       | Judul                                                                                                                                                 | Desain Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Variabel                                                                  | Hasil                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Perbedaan                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Endah Kirana Harahap, Desi Ernita Amru, Renny Adelia Tarigan (2023) | Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dysmenorhea</i> ) Pada Remaja Putri Di SMPN 27 Kota Batam | <i>Pre-eksperimental</i> dengan menggunakan <i>one group pretest-post test design</i> . Sampel dalam penelitian ini adalah siswi SMPN 27 Kota Batam yang mengalami <i>Dysmenorhea</i> sebanyak 15 siswi, yang di ambil dengan <i>tekhnik purposive sampling</i> . Teknik analisa data menggunakan Uji <i>uji Paired sampel T-Test</i> . | Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Kejadian <i>Dysmenorhea</i> | Hasil penelitian menunjukkan nilai <i>mean</i> tingkat nyeri <i>Dysmenorhea</i> remaja putri sebelum diberikan <i>Abdominal Streching Exercise</i> adalah (2.80), kemudian terjadi penurunan mean sesudah diberikan <i>Abdominal Streching Exercise</i> menjadi (2.00). Hasil uji statistik nilai <i>p</i> - | Lokasi Penelitian, Waktu Penelitian, Populasi Sampel Penelitian, Variabel Penelitian |

|   |                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  |
|---|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   | <i>value</i> =0,00<br>(<0,05).                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                  |
| 2 | Asniati, Ulfa Hasana, Cindiana Dewi (2023)                | Pengaruh <i>Abdominal Stretching</i> Terhadap Penuruna Skala Nyeri <i>Dysmenorhea</i> Pada Remaja Putri Di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru | <i>Quasy Eksperimen</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest</i> dilakukan pada tanggal 30 Mei - 10 Juni di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru dengan jumlah responden sebanyak 15 orang.                                                                                                                                        | Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Kejadian Dismenorea | Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata skala nyeri responden setelah Melakukan <i>Abdominal Stretching</i> turun, yang bisa dilihat dari hasil mean <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> yaitu 5.33 turun menjadi 3.27. Hasil uji T diperoleh hasil <i>p value</i> 0,000.                                        | Lokasi Penelitian, Waktu Penelitian, Populasi Penelitian, Sampel Penelitian, Variabel Penelitian |
| 3 | Yulita Elvira Silviani, Tita Rosnita, Buyung Keraman 2020 | Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan <i>Dysmenorhea</i>                                                       | <i>Pra-eksperimen</i> dengan rancangan desain ( <i>one group pre test-post test</i> ) dalam satu kelompok dengan analisa uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> . Sampel pada penelitian ini sebanyak 19 responden diambil dengan <i>teknik purposive sampling</i> . Analisis penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. | Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Kejadian Dismenorea | Hasil penelitian didapatkan dari 19 responden yang mengalami <i>Dysmenorhea</i> , diperoleh rata-rata skala <i>Dysmenorhea</i> sebelum dilakukan senam 8,00 dan sesudah dilakukan senam diperoleh rata-rata 5,00 Berdasarkan hasil uji analisis terdapat signifikan nilai <i>p-value</i> =0,000 < $\alpha$ =0,05. | Lokasi Penelitian, Waktu Penelitian, Populasi Penelitian, Sampel Penelitian, Variabel Penelitian |



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Teori

##### 1. REMAJA

###### a. Pengertian Remaja

Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun. Secara etimologi, remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Definisi remaja menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda untuk usia antara 15-24 tahun. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja terdapat tiga tahap, yaitu: masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam *terminology* kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Kemenkes, 2019).

Menurut *Elizabeth B. Hurlock*, masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakupi kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Sedangkan menurut Saba Hasmi, masa remaja sebagai masa perubahan dari ketidakmatangan masa anak-anak ke proses pendewasaan meskipun tidak ada satu peristiwa atau batas

usia yang menunjukkan berakhirnya masa anak-anak (Hasanusi, H., 2019).

Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik dan mental perubahan fisik ditandai dengan berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi pada remaja putri dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Pada masa pertumbuhan fisik menjadi sangat cepat (Lestari, 2019).

Para ahli berpendapat bahwa proses berubahnya anak-anak ke masa remaja terdiri dari seperangkat transisi yang bersifat biologis, kognitif, sosial dan emosional dalam diri mereka. Usia ini disebut masa remaja atau pubertas yang terjadi diantara usia 10-20 tahun (Fisik P, 2017)

#### **b. Klasifikasi Remaja**

Munurut Lestari (2019) ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu :

1. Remaja Awal (*early adolescence*) periode pertama disebut remaja awal atau *early adolescence*, terjadi pada usia 12-14 tahun. Anak-anak mengalami perkembangan fisik yang pesat, pertumbuhan yang dipercepat, perubahan susunan tubuh dan timbulnya pertumbuhan seks sekunder pada tahap awal masa remaja. Masa pubertas adalah masa awal yang ditandai dengan adanya perubahan psikologis, termasuk krisis identitas, ketidakstabilan jiwa, kekerasan sesekali, kecenderungan untuk berperilaku kekanak-kanakan, dan tekanan sosial pada kepentingan dan penampilan.
2. Remaja Pertengahan (*middle adolescence*) terjadi pada usia 15-17

tahun, yang ditandai dengan perubahan seperti mengeluh tentang banyak orang tua yang ikut campur dalam kehidupan, memberikan banyak perhatian pada penampilan, mencoba mencari teman baru, dan sering mengalami depresi.

3. Remaja Akhir (*late adolescence*) dimulai pada usia 18 tahun yang ditandai dengan tercapainya maturitas fisik secara sempurna dan ditandai dengan tercapainya perkembangan tubuh secara penuh. Identitas diri yang lebih kuat, kemampuan untuk menalar dan mengartikulasikan emosi secara verbal, dan emosi yang lebih stabil adalah perubahan psikososial yang dialami.

**c. Tahapan-Tahapan Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja**

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan seperti :

- 1) Masa Remaja Awal ( *Early Adolescence*) pada umur 10-13 tahun
  - a) Terlihat dan merasa bahwa lebih dekat dengan teman sebaya
  - b) Terlihat dan merasa ingin bebas
  - c) Terlihat dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir khayal (abstrak)
- 2) Masa Remaja Pertengahan ( *Middle Adolescence*) pada umur 14-16 tahun
  - a) Terlihat dan merasa ingin mencari identitas diri

- b) Ada keinginan untuk berkenan atau tertarik pada lawan jenis
  - c) Timbul perasaan cinta yang mendalam
- 3) Masa Remaja Lanjut (*Late Adolescence*) pada umur 17-19 tahun
- a) Terlihat mengungkapkan kebebasan diri
  - b) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif
  - c) Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya
  - d) Dapat mewujudkan perasaan cinta
  - e) Memiliki kemampuan berfikir khayalan atau abstrak

Boring, langfled dan weld dalam mappiare, pertumbuhan dan perkembangan yaitu “kematangan” yang disebut “matang” jika fisik dan psikisnya telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan sampai pada tingkat-tingkat tertentu. Pertumbuhan lebih berkenan dengan aspek psikis antara keduanya tidak dapat dipisahkan, walaupun dapat dibedakan pengertiannya hubungan perbedaan antara pertumbuhan dan perkembangan pada individu adalah sebagai berikut :

#### 1) Pertumbuhan Aspek-Aspek Fisik

Pertumbuhan aspek-aspek fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dalam pertumbuhan remaja.

Berikut ini adalah perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja:

- a) Pada laki-laki perubahan yang dialami yaitu pertumbuhan

tulang-tulang, testis membesar, tumbuh bulu kemaluan, awal perubahan suara, ejakulasi, pertumbuhan tinggi badan, dan tumbuh rambut-rambut halus dibagian” tertentu.

- b) Pada perempuan perubahan yang dialami yaitu pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang), pertumbuhan payudara, menstruasi, tumbuh rambut halus yang berwarna gelap di kemaluan, tumbuh bulu-bulu ketiak dan sebagainya.

## 2) Perkembangan Aspek-Aspek Psikis

Perkembangan psikis remaja adalah perubahan yang terjadi pada jiwa, pikiran, dan emosi seseorang menjadi lebih matang atau dewasa dalam menghadapi kehidupan yang berbeda dari masa kanak-kanak. Perubahan yang terjadi pada psikologis masa remaja adalah sebagai berikut:

- a) Usia dimana individu berintergrasi dengan masyarakat dewasa
- b) Kematangan seksual berimplikasi kepada dorongan dan emosi-emosi baru
- c) Munculnya kesadaran terhadap diri dan mengevaluasi kembali obsesi dan cita-citanya
- d) Kebutuhan interaksi dan persahabatan lebih luas dengan teman sejenis dan lawan jenis
- e) Munculnya konflik-konflik sebagai akibat masa transisi dari masa anak menuju dewasa (Octavia. 2020).

#### **d. Proses Masa Remaja**

Perubahan yang fundamental remaja bersifat universal namun akibatnya pada individu sangat bervariasi. Sehingga dapat dikatakan hal yang tidak mungkin untuk menggeneralisasikan tabiat remaja tanpa mempertimbangkan lingkungan sekitar tempat mereka tumbuh. Masa remaja dikenal sebagai salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang memiliki keunikan tersendiri. Keunikan tersebut bersumber dari kedudukan masa remaja sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Adapun Proses Masa Remaja yaitu :

##### **1) Perubahan Fisik**

Perubahan ini terjadi pada awal masa remaja atau masa pubertas, yaitu sekitar umur 11-15 tahun pada wanita dan 12-16 tahun pada Laki-laki. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, dalam jangka 3-4 tahun anak bertumbuh hingga tingginya hampir menyamai tinggi orang tuanya, pertumbuhan anggota badan dan otot-otot sering tidak seimbang akibatnya, pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot pada dada, lengan, paha dan betis. Pada anak wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan tubuh kanak-kanak. Dalam hal kecepatan pertumbuhan, terutama nampak jelas dalam usia 12-14 tahun, remaja putri bertumbuh demikian cepat meninggalkan pertumbuhan remaja putra, akibatnya dalam masa pertumbuhan ini

baik remaja putri maupun remaja putra cenderung kearah memanjang dibanding melebar. Kematangan kelenjar seks pada usia 11-12/14-15 tahun, biasanya pertumbuhan itu lebih cepat pada remaja putri dibandingkan dengan remaja putra. Pertumbuhan fisik remaja, relative berkembang dengan kata lain tidak sepesat dalam masa remaja tahun keadaan tinggi badan mengalami pertumbuhan yang lambat.

## 2) Perubahan emosional

Terjadinya perubahan dalam aspek emosionalitas pada remaja salah satunya terjadi sebagai akibat perubahan fisik dan hormonal. Ini semua menuntut kemampuan pengendalian dan pengaturan baru atas perilakunya. Pada masa inilah remaja cenderung banyak murung dan tidak dapat ditebak, bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri. Kemarahan biasanya terjadi dan cenderung tidak peduli terhadap orang lain dan ingin selalu menang sendiri, mulai mengamati orang tua dan guru-guru mereka secara objektif. Pada remaja usia 15-18 tahun, pemberontakan remaja merupakan ekspresi dan perubahan yang universal dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

## 3) Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif yaitu perubahan dalam kemampuan berfikir. Dalam tahapan ini bermula pada umur 11 atau 12 tahun, kemampuan-kemampuan berpikir yang baru ini memungkinkan

individu untuk berpikir secara abstrak dan hipotesis, yang pada gilirannya kemudian memberikan peluang bagi individu untuk mengimajinasikan kemungkinan lain untuk segala hal. Pada masa ini remaja sudah melihat kedepan, ke hal-hal yang mungkin termasuk mengerti keterbatasannya dalam memahami realita, remaja mampu berfikir abstrak, kemampuan ini berdampak dan dapat diaplikasikan dalam proses penalaran yang berfikir logis. Remaja mulai berfikir lebih sering tentang berfikir itu sendiri dan biasa dikenal dengan istilah *metacognition*. Pemikirannya lebih *multidimensional* dibandingkan singular dan mampu melihat dari berbagai perspektif yang lebih sensitif pada kata-kata sindiran, dan mengerti mengenai hal-hal yang bersifat relatif.

#### 4) Implikasi Psikososial

Semua perubahan yang terjadi dalam waktu yang singkat membawa akibat bahwa fokus utama dari perhatian remaja adalah dirinya sendiri. Menurut Erikson (1968), seorang remaja bukan sekedar mempertanyakan siapa dirinya, tapi bagaimana dan dalam kelompok apa dia bermakna dan dimaknakan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang dramatis baik dalam fisik maupun dalam kognitif. Perubahan-perubahan secara fisik maupun kognitif tersebut ternyata berpengaruh terhadap perubahan dalam perkembangan psikososial mereka. Remaja pada masa ini mulai memiliki suatu perasaan tentang identitasnya sendiri, suatu



perasaan bahwa ia adalah manusia yang unik, ia mulai menyadari sifat-sifat yang melekat pada dirinya, seperti tujuan-tujuan yang diinginkan tercapai dimasa mendatang, kekuatan hasrat untuk mengontrol kehidupannya sendiri, dihadapannya banyak peran baru dan status orang dewasa.

#### 5) Perkembangan Intelek

Perkembangan intelektual remaja ini ditandai dengan adanya kemampuan berfikir jauh melewati kehidupannya baik dalam dimensi ruang dan waktu, berpikir abstrak yaitu mampu berpikir tentang ide-ide.

Berfikir formal pada remaja ditandai dengan 3 hal penting yaitu :

- a) Mulai mampu melihat kemungkinan-kemungkinan
- b) Telah mampu berpikir ilmiah
- c) Mampu memadukan ide-ide secara logis (Ayu SM, Km S, Ph M., 2018)

#### e. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Putro (2017) remaja memiliki beberapa tugas dalam proses berkembang yaitu :

- 1) Memahami adanya perubahan secara fisik dan mampu berperan sesuai jenis kelaminnya dengan efisien serta memahami keadaan tersebut.
- 2) Mampu berperan dilingkungan sosial bersama teman, baik pada teman sejenis ataupun lawan jenis.

- 3) Memiliki perasaan bebas dan terlepas pada rasa bergantung pada orang yang lebih tua

## **2. DYSMINORHEA**

### **a. Pengertian *Dysmenorhea***

*Dysmenorhea* merupakan kram atau nyeri yang dirasakan pada bagian bawah perut menjelang menstruasi dan berlangsung selama dua hari atau selama masa menstruasi. Nyeri yang paling berat biasanya berlangsung pada 24 jam pertama saat menstruasi (Jurnal kesehatan, 2021). *Dysmenorhea* adalah rasa nyeri saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar disertai sakit kepala yang berlangsung selama 7 hari adanya perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi (Agustin, 2018).

Menstruasi yang disertai dengan rasa sakit dan mengakibatkan aktivitas terganggu yaitu *Dysmenorhea*. Namun yang terjadi pada beberapa tahun ini diketahui bahwa nyeri ketika menstruasi tidak hanya dibagian bawah perut saja, ada beberapa remaja biasanya merasakan nyeri pada bagian punggung bagian bawah, pinggang, pinggul, otot paha atas hingga betis. Biasanya *Dysmenorhea* terjadi dimulai selama ovulasi pada tahun setelah menarche sekitar 1-2 tahun setelah periode menstruasi pertama (Oktaviani, J., 2018).

## **b. Klasifikasi *Dysmenorhea***

Terdapat 2 macam *Dysmenorhea* yaitu :

### **1) *Dysmenorhea Primer***

*Dysmenorhea Primer* adalah menstruasi yang dialami tidak terdapat kelainan pada organ reproduksi. Tetapi pada saat *Dysmenorhea Primer* terjadi pada beberapa waktu setelah menarche dan merupakan suatu kondisi yang dikaitkan dengan siklus ovulasi (Prakasiwi, 2020). *Dysmenorhea Primer* merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan *Dysmenorhea* sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium (E. Fatmawati & Aliyah, 2020).

Dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing, selain itu *Dysmenorhea* dapat menimbulkan rasa nyeri, *nausea* dan *vomitting* (rasa mual dan muntah), sakit kepala, pusing, letih, diare, emosi yang labil selama menstruasi, bahkan pingsan (Resqy, 2020).

### **2) *Dysmenorhea Sekunder***

*Dysmenorhea Sekunder* adalah rasa sakit menstruasi yang diakibatkan oleh kelainan organ reproduksi ataupun yang terjadi karena penyakit tertentu. Pada umumnya terjadi pada perempuan yang berusia lebih dari 25 tahun (Prakasiwi, 2020).

Umumnya, *Dysmenorhea sekunder* tidak terbatas pada haid, kurang berhubungan dengan hari pertama haid, terjadi pada perempuan yang lebih tua (30-40 th) dan dapat disertai dengan gejala yang lain (dispareunia, kemandulan dan perdarahan yang abnormal) (Nimade, 2013).

**c. Tanda Dan Gejala *Dysmenorhea***

- 1) Nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah.
- 2) Mual muntah
- 3) Sakit kepala
- 4) Depresi
- 5) Rasa letih
- 6) Mudah tersinggung
- 7) Gangguan tidur (Ratnasari et al., 2019)

**d. Faktor Resiko *Dysmenorhea***

Terdapat banyak hal yang menjadi faktor resiko *Dysmenorhea Primer* Dan *Dysmenorhea Sekunder*. Adapun beberapa Faktor-faktor *Dysmenorhea* yaitu :

- 1) Faktor Resiko *Dysmenorhea Primer*
  - a) Usia kurang dari 20 tahun
  - b) Usaha untuk mengurangi berat badan
  - c) Depresi atau ansietas
  - d) Kekacauan dalam menjalin hubungan sosial

- e) Menstruasi berat
  - f) Nuliparitas
  - g) Merokok
  - h) Riwayat keluarga positif pernah menderita juga
  - i) Lama periode menstruasi panjang
- 2) Faktor Resiko *Dysmenorhea Sekunder*
- a) Endometriosis
  - b) Penyakit inflamasi pelvis (pelvic inflammatory disease) terutama akibat penyakit menular seksual
  - c) Kista ovarium
  - d) Fibroid atau polip uterus

**e. Pencegahan *Dysmenorhea***

- 1) Hindari stres, hidup dengan tenang dan bahagia, jangan terlalu banyak pikiran, terutama pikiran negatif yang dapat menimbulkan kecemasan.
- 2) Miliki pola makanan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai
- 3) Saat menjelang menstruasi, menghindari makanan asam dan pedas
- 4) Istirahat yang cukup
- 5) Melakukan peregangan seperti *Abdominal Stretching Exercise* setidaknya 5-7 hari sebelum menstruasi (Anugroho, 2017).

**f. Penanganan *Dysmenorhea***

Menurut Adzkua, 2020 terdapat beberapa cara dalam menangani *Dysmenorhea*, untuk membantu mengurangi *Dysmenorhea* dapat dilakukan dengan cara non farmakologis dan farmakologis yaitu :

1) Non Farmakologis

- a) Pengompresan dengan air
- b) Mandi air hangat dan mengolesi bagian yang nyeri dengan obat pereda nyeri
- c) Melakukan posisi knee chest
- d) Melakukan olahraga cukup dan teratur
- e) Pengobatan herbal, seperti minum jamu anti nyeri
- f) Teknik relaksasi merupakan Teknik pengenduran atau pelepasan ketegangan. Teknik ini terdiri dari nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama (Teknik relaksasi nafas dalam)
- g) *Abdominal stretching* merupakan salah bagian dari satu gerakan stretching dan berguna untuk melemaskan otot-otot, terutama otot-otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar endorphen agar nyeri berkurang
- h) Distraksi adalah pengalihan perhatian dari hal yang menyebabkan nyeri, contohnya seperti menyanyi, berdoa, menceritakan gambar atau foto dengan kertas, mendengar musik atau bermain

i) Hipnoterapi Teknik terapi dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberikan sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar (Adzkua, 2020)

## 2) Farmakologi

Untuk mengatasi *Dysmenorhea* biasanya menggunakan obat-obatan sejenis prostaglandin inhibitor yaitu dengan NSAID (*Non Steroid Anti Inflammatory Drugs*) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Untuk kram yang berat, pemberian NSAID seperti naproksen atau piroksikan dapat membantu. Contoh obat dari golongan NSAID antara lain aspirin, ibuprofen, napsoxen sodium, dan ketoprofen (Adzkua, 2020).

### g. Derajat *Dysmenorhea*

Setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi namun dengan kadar nyeri yang berbeda-beda. Menurut Mia (2015)

*Dysmenorhea* dibagi menjadi tiga tingkat keparahan, yaitu:

#### 1) *Dysmenorhea* ringan

Seseorang akan mengalami nyeri atau masalah dapat ditolerir karena masih berada pada ambang rangsang, berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari. *Dysmenorhea* ringan terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 1-4, untuk skala wajah *Dysmenorhea* ringan terdapat skala nyeri dengan tingkat 1-2.

## 2) *Dysmenorhea* sedang

Seseorang mulai merespon nyerinya dengan merintih dan menekan-nekan bagian yang nyeri, diperlukan obat penghilang rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan kerjanya. *Dysmenorhea* sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 5-6, untuk skala wajah *Dysmenorhea* sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkat 3.

## 3) *Dysmenorhea* berat

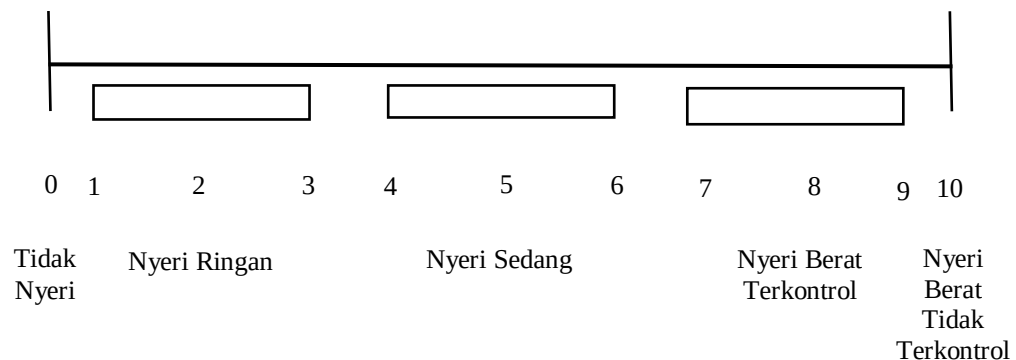
Seseorang mengeluh karena adanya rasa terbakar ada nada kemungkinan seseorang tidak mampu lagi melakukan pekerjaan biasadan perlu istirahat beberapa hari dapat disertai sakit kepala, migrain, pingsan, diare, rasa tertekan, mual dan sakit perut. *Dysmenorhea* berat terdapat skala nyeri dengan tingkatan 7-10, untuk skala wajah *Dysmenorhea* berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkat 4-5.

### **h. Pengukuran Skala Nyeri.**

Pengukuran skala nyeri menggunakan skala nyeri (*Numerical Rating Scale*) NRS. Skala nyeri NRS dalam skala nyeri yang digunakan untuk menilai tingkat nyeri yang dirasakan responden dimana responden menentukan sendiri nyeri yang dirasakan. Skala nyeri terdiri dari 1 garis lurus horizontal yang mana menunjukkan angka 0-10 cm dimana 0 berarti tidak nyeri, 1-3 berarti nyeri ringan, 4-6 berarti nyeri sedang, 7-9 berarti nyeri berat dan 10 berarti nyeri yang paling berat (Lestarina



& amanda, 2021).



Gambar 2.2. *Numerical Rating Scale*

### 3. *Abdominal Stretching Exercise*

#### a. *Pengertian Abdominal Stretching Exercise*

*Abdominal Stretching Exercise* adalah latihan yang meregangkan otot-otot perut, salah satu metode untuk mengobati *Dysmenorhea* yang merupakan suatu intervensi yang lebih hemat waktu dan biaya. *Abdominal Stretching Exercise* merupakan salah satu latihan peregangan perut, untuk mengurangi rasa sakit penderita *Dysmenorhea*, latihan ini fokus pada peregangan untuk perut yang dapat meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, dan aliran darah rahim sambil juga melonggarkan dinding rahim (Wahyuni, 2022).

*Abdominal Stretching Exercise* merupakan latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 20 menit. Latihan ini dibuat khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas sehingga diharapkan dapat mengurangi *Dysmenorhea* (Azma et al., 2018).

*Abdominal Stretching Exercise* dapat meningkatkan kadar

endorphin oleh otak akibat latihan fisik. Sehingga latihan fisik dapat sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek yaitu menurunkan rasa sakit. Berdasarkan penelitian, *Abdominal Stretching Exercise* terbukti dapat meningkatkan kadar endorphen 4-5 kali didalam darah (Yulian et al., 2018).

**b. Manfaat *Abdominal Stretching Exercise***

Alter (2008) mengungkapkan pendapat dalam Fauziah (2015), manfaat *Abdominal Stretching Exercise* yaitu :

- 1) Mengurangi resiko cedera punggung
- 2) Meningkatkan kekuatan fisik seseorang
- 3) Melatih peregangan otot perut
- 4) Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh
- 5) Melancarkan sirkulasi darah
- 6) Mengurangi resiko kram dan nyeri sendi atau otot
- 7) Mengurangi ketegangan otot
- 8) Meningkatkan perasaan relaksasi secara fisik
- 9) Mengurangi tingkat *Dysmenorhea* bagi wanita

**c. Teknik *Abdominal Stretching Exercise***

Menurut Nisak (2018) langkah-langkah dalam melakukan *Abdominal Stretching Exercise* yaitu :

1) *Cat Stretch*

Pertama dilakukan dengan posisi tangan dan lutut menyentuh lantai.

- a) Tekukkan punggung seperti melengkung lalu gerakkan perut mengarah ke lantai dengan posisi yang nyaman. Menegakkan dagu kemudian melihat ke arah lantai. Tahan hingga 10 detik serta menghitung, kemudian rileks.



Gambar 2.1. *Cat Stretch 1*

- b) Kemudian gerakkan punggung keatas dan kepala menunduk ke arah lantai. Hitung sambil menahan hingga 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 2.2. *Cat Stretch 2*

- c) Duduk diatas tumit, lalu regangkan lengan kearah depan. Hitung sambil menahan posisi hingga 20 detik, kemudian rileks.



Gambar 2.3. *Cat Stretch 3*

Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

## 2) *Lower Trunk Rotation*

Gerakan ini dilakukan dengan posisi berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan kaki berada pada lantai, serta merentangkan

kedua lengan kearah luar.

- a) Lutut diputar secara perlahan kearah kanan hingga menempel pada lantai. Biarkan bahu berada dilantai. Hitung sambil menahan hingga 20 detik.



Gambar 2.4. *Lower Trunk Rotation 1*

- b) Putar kembali lutut secara perlahan kearah kiri hingga menempel pada lantai dan bahu masih berada pada lantai. Hitung sambil menahan posisi selama 20 detik.



Gambar 2.5. *Lower Trunk Rotation 2*

Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

### 3) *Buttock/ Hip Stretch*

Dilakukan dengan posisi berbaring terlentang dan menekuk lutut.

- a) Pergelangan kaki kanan diletakkan pada paha kiri diatas lutut, pegang pada paha bagian belakang lalu tarik menuju kearah dada. Tahan hingga 20 detik sambil berhitung lalu kembali pada posisi awal dan rileks.



Gambar 2.6. *Buttock/ Hip Stretch*

Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

#### 4) *Abdominal Strengthening/ Curl Up*

Dilakukan dengan posisi berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan kaki letakkan pada lantai, serta meletakkan tangan pada bagian bawah kepala.

- a) Melengkungkan punggung mengarah pada lantai kemudian dorong ke arah atas. Hitung sambil menahan posisi tersebut selama 20 detik.



Gambar 2.7. *Curl Up 1*

- b) Punggung lurus sejajar dengan lantai sambil mengencangkan otot-otot perut dan bokong, kemudian sebagian tubuh dilengkungkan ke arah lutut, tahan hingga 20 detik



Gambar 2.8. *Curl Up 2*

Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

#### 5) *Lower Abdominal Strengthening*

Gerakan ini dilakukan dengan posisi berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan merentangkan lengan sebagian keluar.

- a) Gerakan ini menggunakan bola, bola diletakkan pada sela tumit dan bokong. Punggung diratakan ke lantai sambil

mengencangkan otot perut dan bokong. Tahan posisi sambil berhitung



Gambar 2.9. *Lower Abdominal Strengthening 1*

- b) Kedua lutut ditarik secara perlahan ke arah dada dan tarik tumit dengan bola, kemudian otot bokong dikencangkan, punggung tidak boleh dilengkungkan, tahan posisi sambil berhitung selama 20 detik.



Gambar 2.10. *Lower Abdominal Strengthening 2*

Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

#### 6) *The Bridge Position*

Gerakan ini dilakukan dengan posisi berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan kaki serta siku berada dilantai, kemudian merentangkan lengan sebagian keluar.

- a) Posisi punggung sejajar dilantai sambil mengencangkan otot perut dan bokong.
- b) Angkat bagian bawah panggul dan punggung lalu bentuk garis lurus oleh lutut dan dada. Hitung dengan bersuara sambil menahan hingga 20 detik kemudian kembali pada posisi awal dengan perlahan, lalu rileks.



Gambar 2.11. *The Bridge Position*

Keterangan: Gerakan ini dilakukan berulang sebanyak tiga kali.

**d. Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorhea* pada remaja putri**

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Endah Kirana Harahapwanita, Desi Ernita Amru, Renny Adelia Tarigan (2023). Pada Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorhea*) Pada Remaja Putri Di SMP N 27 Kota Batam. Penelitian ini dilakukan Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah siswi kelas 7 di SMP N 27 dengan jumlah sebanyak 199 siswi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *non-Probability Sampling* dengan teknik *Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Abdominal Stretching Exercise*, sedangkan variabel terikat ialah nyeri haid (*Dysmenorhea*). Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan untuk mendapat gambaran mengenai distribusi frekuensi pada variabel yang diteliti dan variasi tiap-tiap variabel, sedangkan

analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel. Selanjutnya, analisis yang digunakan adalah uji *T-test*. Hasil penelitian ini didukung oleh (Manarang et al., 2022) terdapat perbedaan tingkat *Dysmenorhea* sebelum dan sesudah diberikan *Abdominal Stretching Exercise* dengan nilai *P-value* 0.000. Latihan *Abdominal Stretching Exercise* ada banyak manfaat antara lain terdapat untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot sehingga dapat diharapkan menurunkan nyeri haid (*Dysmenorhea*) pada wanita.

2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asniati, Ulfa Hasana, Cindiana Dewi (2023). Yang Berjudul Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Abdominal Stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot perut yang dilakukan selama 10-15 menit yang dilakukan selama 1 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu yaitu menstruasi hari pertama sampai hari ke 3, adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami *Dysmenorhea* yang berada di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru terdiri atas kelas X dan XI berjumlah 40 siswi yang mengalami *Dysmenorhea* dan mengganggu aktivitas. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 responden dengan metode pengambilan sampel *accident sampling*. Berdasarkan hasil



penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, Skala *Dysmenorhea* sebelum dilakukan *Abdominal Stretching* yaitu rata-rata 2,07 Skala nyeri *Dysmenorhea* setelah dilakukan *Abdominal Stretching* yaitu rata-rata 1,47 dari hasil penlitian yang dilakukan kepada responden yang berjumlah sebanyak 15 orang menggunakan uji *Paired Sample t Test*, didapatkan hasil rata *p-value* 0,000 yang artinya  $P < 0,05$ , maka ada Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dysmenorhea* Pada Remaja Putri Di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru.

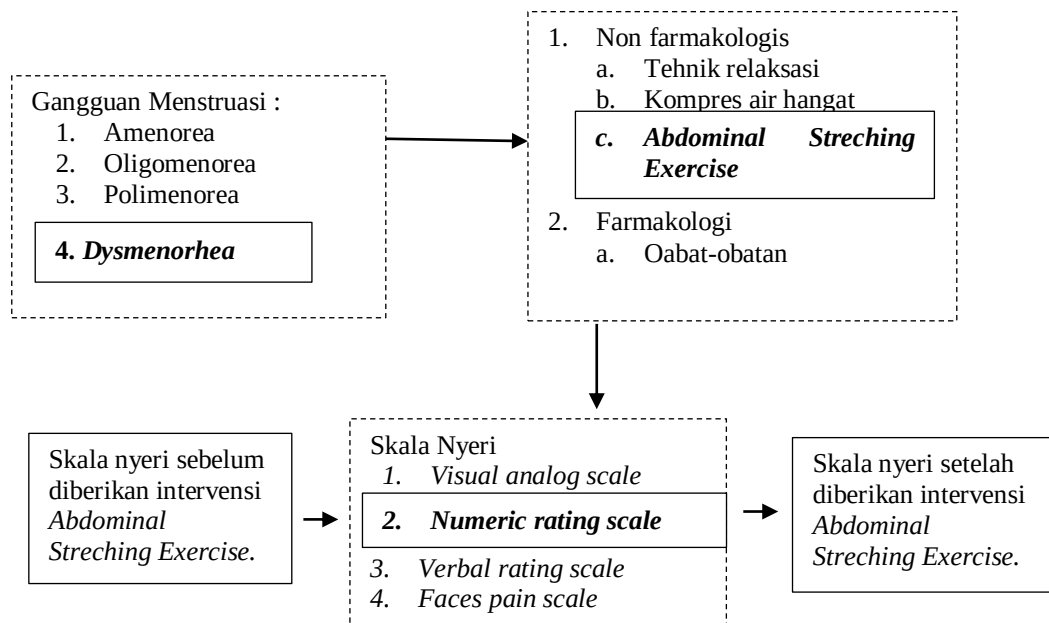
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulita Elvira Silviani, Tita Rosnita, Buyung Keraman (2020). Pada Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorhea*. Penelitian ini dilakukan di STIKes Tri Mandiri Sakti Bengkulu pada Juni-Agustus 2018. Penelitian ini menggunakan analitik kuantitatif metode *pra-eksperimen* dengan rancangan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa tingkat I dan II STIKes Tri Mandiri Sakti Bengkulu dengan teknik *purposive sampling* didapatkan sejumlah 19 responden. Setelah mendapatkan 19 responden langkah pertama peneliti menanyakan tingkat *Dysmenorhea* yang biasa dirasakan responden sebelumnya dengan menunjukkan format skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Kemudian melakukan senam *Abdominal Stretching Exercise* seminggu sebelum menstruasi dimana senam dilakukan

sebanyak 3 kali seminggu, setelah menstruasi langkah berikutnya mengobservasi lagi mahasiswa pada hari ke 3 dan 4 menggunakan lembar lembar observasi. Senam dilakukan sesuai dengan standar Operasional Prosedur (SOP). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data *primer* dengan lembar observasi untuk derajat *Dysmenorhea* menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) . Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan *uji Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* dari 19 Responden diperoleh rata-rata skala *Dysmenorhea* 8,05 diantaranya 16 (84,2%) responden yang mengalami *Dysmenorhea* dengan kategori nyeri berat dan 3 ( 15,8 %) diantaranya mengalami nyeri sangat berat. Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam terhadap penurunan *Dysmenorhea* pada mahasiswa yang mengalami *Dysmenorhea* berat dan sangat berat dengan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$ . Setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercises* ini menunjukkan bahwa ada pengaruh tentang *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorhea* pada mahasiswa D III Kebidanan tingkat I dan II STIKes Tri Mandiri Sakti Bengkulu.

## **B. Kerangka Teori**

Kerangka teori adalah kerangka yang dibangun dari berbagai teori yang

ada dan saling berhubungan sebagai dasar untuk membangun kerangka konsep (Fitria et al., 2022).



Gambar 2.12. Kerangka Teori

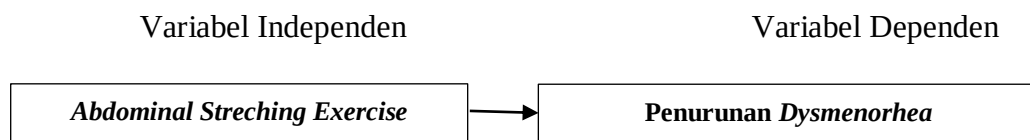
Keterangan

  : Variabel yang tidak diteliti

  : Variabel yang diteliti

### C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka berfikir mengenai hubungan antar variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian atau hubungan antar konsep dengan konsep lainnya dari masalah yang diteliti (Fitria et al., 2022).



Gambar 2.13. Kerangka Konsep

### D. Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi/perkiraan/dugaan sementara atas pernyataan atau masalah penelitian atau penjelasan sementara untuk menerangkan fenomena dari hasil yang diamati atau sebuah pernyataan tentang hubungan yang diharapkan terjadi antara dua variabel atau lebih, yang perlu diuji kebenarannya. Berdasarkan teori dari berbagai sumber dan rumusan masalah terdahulu, maka peneliti mengambil hipotesis dalam mencegah masalah tersebut bahwa :

Ha : Ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorhea* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Rambah.

H0 : Tidak ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorhea* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Rambah.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

##### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan dengan menggunakan *one group design*. Pada design ini terdapat *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah dilakukan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan sebelumnya.

##### 2. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan metode *Pra-Eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* yaitu suatu rancangan untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian. Penelitian ini digunakan untuk suatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok test (sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan berupa *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorrhea* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Rambah.

Tabel 3.1. Rancangan Penelitian

| Kelompok           | <i>Pretest</i> | Perlakuan | <i>Posttest</i> |
|--------------------|----------------|-----------|-----------------|
| <i>Eksperiment</i> | 01             | X         | 02              |

Keterangan :

01 : Sebelum dilakukan *Abdominal Stretching Exercise*

X : Perlakuan

02 : Sesudah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise*

## B. Populasi Dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA Muhammadiyah Rambah Kelas X, XI, dan XII yang memiliki rata-rata umur sekitar 15-18 tahun yang berjumlah 67 Responden

### 2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan atau penilaian peneliti mengenai anggota populasi yang memenuhi kriteria tertentu untuk dijadikan sampel. Jadi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 20 responden.

Adapun kriteria dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu :

#### a) Kriteria Inklusi

- 1) Remaja putri yang berada di SMA Muhammadiyah Rambah
- 2) Remaja putri yang mengalami *Dysmenorhea* yang berusia 14-18 tahun
- 3) Remaja putri yang sehat jasmani maupun rohani
- 4) Remaja putri yang siklus menstruasinya teratur
- 5) Remaja putri yang tidak mengonsumsi obat nyeri
- 6) Remaja putri yang mengalami *Dysmenorhea* dan yang mau

menjadi responden

b) Kriteria Eksklusi

- 1) Remaja putri SMA Muhammadiyah Rambah yang tidak mengalami *Dysmenorhea primer*
- 2) Tidak suka melakukan *stretching*
- 3) Remaja putri SMA Muhammadiyah Rambah yang tidak bersedia menjadi responden

**C. Ruang Lingkup Penelitian**

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini akan dilakukan di SMA Muhammadiyah Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau, Indonesia.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2024. Adapun kegiatan penelitian yang telah dilakukan yaitu mulai dari pengajuan judul, permohonan izin, penyusunan proposal penelitian, seminar proposal penelitian, penelitian lapangan, pengumpulan data, pengolahan hasil seminar penelitian dan hasil seminar penelitian.

**D. Variabel Penelitian**

Penelitian adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (Nursalam dalam (Fitria, 2017)). Dalam penelitian ini terdiri dari Variabel Independen , dan Variabel Dependen. Variabel Independen adalah *Abdominal Stretching Exercise*, dan Variabel Dependen adalah

Penurunan *Dysmenorhea*.

#### E. Defenisi Operasional

Defenisi operasional ini dibuat untuk mempermudah dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup suatu variabel (Kusumastuti et al., 2022). Dalam penelitian ini, defenisi operasional variabelnya dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut :

**Tabel 3.2. Defenisi Operasional Variabel Dependen Dan Independen**

| No | Variabel                                          | Defenisi Overasional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cara Ukur                          | Alat Ukur                                                                 | Hasil Ukur | Skala |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| 1  | Independen<br><i>Abdominal Streching Exercise</i> | Menurut Wulandari (2018), <i>Abdominal Streching Exercise</i> merupakan tindakan meregangangkan untuk menjaga dan memaksimalkan kelenturan otot perut, punggung, pinggang, dan paha untuk mengurangi intensitas <i>Dysmenorhea</i> . Pemberian latihan ini akan mengurangi proses menurunkannya kadar prostaglandin serta tingkatan nyeri saat mengalami <i>Dysmenorhea</i> primer. | Standar Operasional Prosedur (SOP) | Standar Operasional Prosedur (SOP)<br><i>Abdominal Streching Exercise</i> |            |       |
| 2  | Dependen<br><i>Dysmenorhea</i>                    | <i>Dysmenorhea</i> merupakan kram atau nyeri yang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)  | Lembar observasi NRS                                                      | 0-10       | Rasio |



---

dirasakan pada bagian bawah perut menjelang menstruasi dan berlangsung selama dua hari atau selama masa menstruasi. Nyeri yang paling berat biasanya berlangsung pada 24 jam pertama saat menstruasi (Jurnal kesehatan,2021).

---

#### **F. Jenis Data**

Data Primer diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar wawancara serta observasi menggunakan lembar observasi intensitas nyeri *pretest* dan *posttest* dengan skala intensitas nyeri *numerik* (0-10), serta lembar observasi identitas diri dari responden.

Adapun waktu pemberian intervensi adalah 10-15 menit selama 7 hari sebelum menstruasi, *Abdominal Streching Exercise* ini dilakukan 1 kali sehari pada pagi/sore hari, pada hari ketujuh dilakukan kembali pengukuran skala nyeri.

#### **G. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dari penelitian ini dilakukan dengan cara mencari responden yang mengalami *Dysmenorhea* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Rambah bulan September 2024 - Oktober 2024. Cara pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan lembar observasi yang berisi tentang identitas responden seperti nomor responden, nama (inisial), umur dan waktu mengalami *Dysmenorhea* pada remaja putri. Lembar observasi juga memuat tabel pengukuran skala nyeri *NRS* sebelum

dan sesudah pemberian *Abdominal Stretching Exercise*. Setelah pemberian *Abdominal Stretching Exercise* lengkap pada responden, peneliti segera memasukkan/entry dan mengelola data pada program komputer.

#### **H. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan mengikuti data demografi dan informasi mengenai *Dysmenorhea* remaja putri. Data demografi meliputi inisial, usia, pekerjaan dan agama. Status menstruasi meliputi lama menstruasi. Pada penelitian ini mengisi lembar pada pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah ( *pretest* dan *posttest*) diberikan *Abdominal Streching Exercise* pada saat 1 minggu sebelum responden menstruasi. Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui penurunan skala nyeri adalah dengan menggunakan lembar pengukuran skala nyeri rentang 0-10 pada *Numerical Rating Scale* (NRS).

#### **I. Pengolahan Data**

Cara pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

##### **1. *Editing* ( pemeriksaan kembali)**

*Editing* merupakan proses pemeriksaan kembali data yang sudah dikumpulkan dari hasil kuesioner untuk diperiksa kelengkapan jawabannya. Jika pada tahapan pemeriksaan ternyata ditemukan ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban, maka harus melakukan pengumpulan ulang.

##### **2. *Coding* (memberi kode)**

*Coding* merupakan kegiatan yang melakukan pengkodean pada

*checklist* untuk mempermudah dalam pengumpulan data yaitu sebelum dilakukan intervensi 0 dan setelah dilakukan intervensi 1.

3. *Entry Data* (memasukkan data)

*Entry Data* merupakan kegiatan memasukkan data (jawaban-jawaban) dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) kedalam program atau “*software*” komputer.

4. *Tabulating* ( program pengolahan data statistik)

*Tabulating* merupakan kegiatan dilakukan dengan cara memasukkan data-data yang telah diperoleh dalam penelitian. Pada tahapan ini hasil jawaban diberi kode kemudian dimasukkan kedalam tabel. Dalam hal ini tabel nama responden hanya ditulis inisial. Pengolahan data dengan menggunakan program komputer.

5. *Cleaning*

*Cleaning* merupakan pencetakan kembali semua data dari setiap sumber data atau responden setelah selesai dimasukkan untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan kemudian dilakukan pembetulan.

## **J. Analisis Data**

1. Analisis Univariat

Data yang diolah kemudian dianalisa dengan menggunakan metode Analisis Univariat. Analisis Univariat hanya dihasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variabel. Analisis Univariat digunakan untuk

menggambarkan karakteristik responden. Data yang ditampilkan dalam Analisis Univariat adalah menggunakan distribusi frekuensi dari karakteristik responden.

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah mendapatkan gambaran rata-rata penurunan *Dysmenorhea* pada remaja putri intervensi *Abdominal Streching Exercise*.

## 2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk menganalisis dua variabel. Analisis Bivariat akan menguraikan perbedaan mean variabel *Dysmenorhea*. Analisis Bivariat dilakukan dengan uji *T-dependen* pada SPSS dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha$  0,05) untuk mengetahui perbedaan skala *Dysmenorhea* sebelum dan sesudah dilakukan *Abdominal Streching Exercise*.

## K. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian kebidanan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Dalam penelitian ini menggunakan prinsip :

### 1. *Informed Consent* (Persetujuan)

*Informed Consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed Consent* tersebut dilakukan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan dari *Informed*

*Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, dampaknya, jika responden tidak bersedia maka peneliti harus menghormati pasien.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

*Anonymity* merupakan bentuk menghormati manusia dengan hanya menggunakan metode kode tertentu ( inisial atau *Indentification Number*).

3. *Confidentiality* (Kerahasian)

*Confidentiality* merupakan bentuk dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik secara informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasian oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.