

SKRIPSI

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINOREA) PADA MAHASISWI PRODI SARJANA KEBIDANAN YANG MENGALAMI NYERI HAID

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



SRI PUJI ASTUTI

NIM: 2239039

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
ROKAN HULU
2026**

SKRIPSI

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINOREA) PADA MAHASISWI PRODI SARJANA KEBIDANAN YANG MENGALAMI NYERI HAID

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



SRI PUJI ASTUTI

NIM: 2239039

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
ROKAN HULU
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **"PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINOREA) PADA MAHASISWI PRODI SARJANA KEBIDANAN YANG MENGALAMI NYERI HAID"** telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 9 Juni 2026

Pembimbing



Bdn Yuvun Beyelli Fahmi SST, M. Keb
NIDN. 1008048704

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINOREA)
PADA MAHASISWI PRODI SARJANA KEBIDANAN
YANG MENGALAMI NYERI HAID**

Disusun oleh:

Sri Puji Astuti
NIM 2239039

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal 9 Juni 2026

Mengetahui,

Ketua Pembimbing



Bdn Yuyun Belweli Fahmi SST, M.Keb
NIDN.1008048704

Penguji I



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

Penguji II



Bdn. Eka Yuli Handayani, SST., M. Kes
NIDN. 1024098801

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


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

Disetujui Oleh :
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan


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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Puji Astuti
Nim : 2239039
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan yang Mengalami Nyeri Haid.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis 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 saya sendiri.

Pasir Pengaraian, 28 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan



Sri Puji Astuti

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Sri Puji Astuti
Nim : 2239039
Tempat/Tanggal Lahir : Lubuk Bendahara Timur, 01 Oktober 2004
Agama : Islam
Suku/Kebangsaan : Moniliang
Anak Ke : 6 (Keenam) dari 6 Bersaudara
Alamat Rumah : RT 006, RW 003, Lubuk Betung, Rokan IV Koto
Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau
No. Handphone : +85333294309
Email : spujiastuti47@gmail.com
Riwayat Sekolah :

1. SDN 028 Rokan IV Koto
2. SMP 2 Rokan IV Koto
3. SMAN 2 Rokan IV Koto

Data Orangtua :
Nama Ayah : Darwin
Tempat/Tanggal Lahir : Sei Rengas, 21 Juli 1971
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Irma Herawati
Tempat/Tanggal Lahir : Lubuk Bendahara Timur, 06 Agustus 1972
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) Pada Mahasiswi Sarjana Kebidanan Yang Mengalami Nyeri Haid”.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M, Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lufita Nur Alfiah, SP., M. Si selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuny, SST, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn. Andria, SST, M. Biomed, selaku Ka. Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. sekaligus selaku Penguji I

Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.

6. Bdn. Yuyun Bewelli Fahmi, SST., M. Keb selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, nasehat dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
7. Bdn. Eka Yuli Handayani, SST., M. Kes. selaku Penguji II Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Civitas Akademika Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu serta memfasilitasi dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.
9. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Darwin dan pintu surgaku Ibunda Irma Herawati yang telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terimakasih atas segala doa yang tidak pernah putus, dukungan, kasih sayang yang tulus dan kesabaran yang luar biasa, serta pengorbanan yang tidak terhitung sejak penulis memulai perjalanan Pendidikan ini. Skripsi ini tidak sebanding dengan segala pengorbanan yang telah diberikan, maka penulis mempersembahkan kepada kedua orangtua yang paling berharga dalam hidup penulis bahwa doa dan perjuangan ayahanda dan ibunda tidak sia-sia. Semoga ayah dan ibu panjang umur dan sehat selalu aamiin.
10. Kepada kakak dan abang penulis, Lili Sartinah, Desi widia Sari, Abdul Habil, Rani Rantika S.P, Inggi Sadri S.T. Kakak dan abang ipar penulis Dedi Setianto

S.E, Zuhri Ahda, Sri Novi, Eko Novianto S.P. Terimakasih atas segala dukungan, nasehat, dan semangat yang selalu diberikan. Dibalik sikapmu yang tegas tersimpan doa dan kasih sayang yang tulus, yang mengajarkan penulis tetap kuat, disiplin dan tidak mudah menyerah.

11. Kepada sahabat penulis yaitu Nova, Cinta, Silfia, Shiffa, Artia, Masda, Rani, dan Dini yang telah selalu memberikan dukungan, motivasi, doa, nasehat dan arahan serta canda tawa selama penulis menempuh studi di Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas ilmu Kesehatan ini, terimakasih telah menjadi tempat berkeluh kesah dan sabar menghadapi tingkah laku penulis.
12. Kepada teman-teman seperjuangan mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian Angkatan 2022 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden penulis serta memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Terakhir, terimakasih untuk diriku sendiri, apresiasi dan penghargaan atas keteguhan yang mampu bertahan di saat lelah, tetap melangkah ketika keinginan untuk menyerah hadir, dan memilih bangkit meski hati dipenuhi keraguan. Setiap air mata, doa, dan perjuangan yang dijalani dalam diam akhirnya menemukan jawabannya satu persatu. Skripsi ini menjadi bukti bahwa penulis mampu melewati proses yang tidak mudah, belajar dari setiap jatuh dan bangkit, serta menumbuhkan kekuatan yang sebelumnya tidak

pernah penulis sadari. Sebuah perjalanan yang pantas dirayakan, karena di balik segala keterbatasan, penulis telah berusaha sebaik mungkin dan layak berbangga atas setiap langkah yang telah ditempuh.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan baik dari segi materi ataupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, Aamiin.

Pasir Pengaraian, 28 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Remaja	9
2. Menstruasi.....	18
3. Disminorea	29
4. Abdominal Stretching Exercise.....	39
B. Kerangka Teori	47
C. Kerangka Konsep	47
D. Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	49

B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	50
C. Ruang Lingkup Penelitian	51
D. Variabel Penelitian	51
E. Definisi Operasional.....	52
F. Jenis Data.....	52
G. Teknik Pengumpulan Data	53
H. Instrumen Penelitian.....	53
I. Pengolahan Data	53
J. Analisis Data.....	55
K. Etika Penelitian	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i>	49
Tabel 3.2 Defenisi Operasional	52
Tabel 4.1 Distribusi Rata-rata Intensitas Disminorea Sebelum Dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	59
Tabel 4.2 Distribusi Rata-rata Intensitas Disminorea Setelah Dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	60
Tabel 4.3 Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Intensitas Disminorea	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Endometrium	21
Gambar 2.2 Numeric Ranting Scale	38
Gambar 2.3 Cat Stretch.....	42
Gambar 2.4 Cat Cow Phose	42
Gambar 2.5 Child Pose	43
Gambar 2.6 Lower Trunk Rotation Right	43
Gambar 2.7 Lower Trunk Rotation Left	44
Gambar 2.8 Hip Stretching.....	44
Gambar 2.9 Sit Up 1	45
Gambar 2.10 Sit Up 2	45
Gambar 2.11 Brigde position.....	46

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	47
Skema 2.2 Kerangka Konsep	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2. Informed Consent

Lampiran 3. Formulir Penelitian

Lampiran 4. Lembar Observasi

Lampiran 5. SOP *Abdominal Streching Exercise*

Lampiran 6. Master Tabel

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian

Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian

Lampiran 9. Output Hasil olah Data melalui SPSS

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11. Lembar Konsultasi

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
SKRIPSI, MEI 2026
SRI PUJI ASTUTI
2139039

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI HAID (DISMINOREA) PADA MAHASISWA
S-1 KEBIDANAN YANG MENGALAMI NYERI HAID**

94 Halaman, 6 Tabel, 2 Skema, 12 Gambar, 11 Lampiran

ABSTRAK

Dismenorea adalah nyeri yang muncul ketika menstruasi dan merupakan permasalahan umum yang terjadi pada wanita usia reproduksi. Dismenore terjadi akibat ketidak seimbangan hormon progesteron yang menyebabkan kontraksi rahim dan merangsang respon nyeri masing-masing individu. Dismenore dapat ditangani dengan terapi non farmakologi yaitu *Abdominal Stretching Exercise*. *Abdominal Stretching Exercise* merupakan latihan fisik peregangan otot perut untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan *fleksibilitas* otot yang dapat meningkatkan aliran darah di panggul dan merangsang hormon endorphin sehingga dapat menurunkan skala nyeri. Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan yang mengalami nyeri haid. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan Desain Penelitian *Pra Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian berjumlah 18 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Analisis data menggunakan uji *T Dependent*. Hasil analisis didapatkan bahwa terjadi perubahan intensitas nyeri disminorea sebanyak 18 responden. Rata-rata skala NRS responden sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* adalah 4.94 dan setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* adalah 2.94 dengan rata rata sebelum dan setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* adalah 2.000 dengan hasil uji *T Dependent* diperoleh $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$, hal ini berarti $p\text{ value} < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid disminorea pada mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Diharapkan responden dapat menggunakan latihan *abdominal stretching exercise* untuk menangani atau mengurangi disminorea serta dapat menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan nyeri disminorea.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching exercise*, Dismenore, Haid
Referensi : 2017-2025

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAAN
THESIS, MEI 2026
SRI PUJI ASTUTI
2139039

**THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE ON REDUCING
MENSTRUAL PAIN INTENSITY (DYSMINORRHEA) IN MIDWIFERY
STUDENTS EXPERIENCING MENSTRUAL PAIN**

94 Pages, 6 Tables, 2 Schemes, 12 Figures, 11 Appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that appears during menstruation and is a common problem that occurs in women of reproductive age. Dysmenorrhea occurs due to an imbalance in the hormone progesterone, which causes uterine contractions and stimulates each individual's pain response. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacological therapy, namely Abdominal Stretching Exercise. Abdominal Stretching Exercise is a physical exercise that stretches the abdominal muscles to increase muscle strength, endurance, and flexibility. This can increase blood flow in the pelvis and stimulate endorphins, thereby reducing pain levels. The purpose of this study was to determine the effect of Abdominal Stretching Exercise on reducing the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in female undergraduate Midwifery study program who experience menstrual pain. This type of research is a quantitative study with a Pre-Experimental Research Design with a One Group Pretest-Posttest design. The sample in the study amounted to 18 people. Sampling used a saturated sampling technique. Data analysis used a Dependent T-test. The results showed a change in the intensity of dysmenorrhea pain in 18 respondents. The average NRS scale of respondents before abdominal Stretching exercise was 4.94 and after abdominal Stretching exercise was 2.94, with an average before and after Abdominal Stretching Exercise of 2.000. The results of the Dependent T-test obtained a p-value of 0.000 <0.05, meaning the p-value <0.05. Therefore, it can be concluded that there is an effect of providing abdominal stretching exercises on reducing the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in female students of the Bachelor of Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University. It is hoped that respondents will use abdominal stretching exercises to treat or reduce dysmenorrhea and can avoid the use of pharmacological techniques for dysmenorrhea pain management.

Keywords: Abdominal Stretching Exercise, Dysmenorrhea, Menstruation
Reference : 2017-2025