

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PEMBERIAN STRETCHING ABDOMEN TERHADAP
TINGKAT NYERI DISMENORE PADA SANTRIWATI
DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
SRI RAHAYU PADMINAWANGI
20150320014

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2019

HALAMAN PENGESAHAN KTI

**PENGARUH PEMBERIAN *STRETCHING ABDOMEN* TERHADAP
TINGKAT NYERI DISMENOORE PADA SANTRIWATI
DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR**

Disusun oleh

SRI RAHAYU PADMINAWANGI

20150320014

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 22 Mei 2019 :

Dosen Pembimbing,

Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc
NIK: 197711042005012001

(.....)

Dosen Penguji,

Yuni Astuti, M.Kep., Ns., Sp.Kep. Mat
NIK: 19870617201504173186

(.....)

Mengetahui,

**Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.D
NIK: 19790722200204 173 058

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sri Rahayu Padminawangi

NIM : 20150320014

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir karya tulis ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, Mei 2019

Yang membuat pernyataan

Sri Rahayu Padminawangi

MOTTO

“ I have a plan : ATTACK”

-Tony Stark-

“Jika kamu dikalahkan tiada guna membalasnya.
Lampauilah orang yang mengalahkanmu dengan cara yang terpuji”

-Panji Syofiadisna-

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “Pengaruh Pemberian *Stretching Abdomen* Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al Munawwir”. Pada kesempatan yang baik ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.Dselaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Ibu Dewi Pustpita, S.Kp., M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dengan baik dan selalu memberi motivasi pada penulis
4. Ibu Yuni Astuti, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. Mat selaku penguji
5. Responden dan pengurus Pondok Pesantren Al Munawwir yang telah membantu dan meluangkan waktunya dalam membantu penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
6. Untuk kedua orang tua tercinta Rama (Dadang) dan Ibu (Ati Karwati), serta kedua kakak tersayang Tete (Anggi), dan Abang (Panji) yang tiada hentinya memberikan doa dan dukungan baik moril serta finansial setiap waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan tepat waktu.
7. Teman – teman yang senantiasa selalu menghibur, membantu serta memberikan dukungan, dan panjatan doa demi terselesaikannya karya tulis ilmiah ini

8. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan, saran, bantuan yang luar biasa selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh sebab itu, penulis membutuhkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari para pembaca sehingga dapat menyempurnakan isi dari Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi semua yang membaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta, Mei 2019

Penulis,

Sri Rahayu Padminawangi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terkait.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Dismenore.....	10
2. <i>Stretching Abdomen</i>	18
B. Kerangka Teori.....	24
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Pengumpulan Data.....	34
G. Uji Validitas.....	40

H. Pengolahan dan Analisis Data.....	42
I. Etik Penelitian.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Tempat penelitian.....	47
B. Hasil Penelitian.....	48
C. Pembahasan.....	56
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	65
BAB V PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	26
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.1 Distribusi Usia.....	48
Tabel 4.2 Karakteristik Dismenore Menurut Waktu.....	49
Tabel 4.3 Karakteristik Tingkat Nyeri Dismenore pada Responden Kelompok Intervensi.....	50
Tabel 4.4 Karakteristik Tingkat Nyeri Dismenore pada Responden Kelompok Kontrol.....	51
Tabel 4.5 Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore pada Responden di Pondok Pesantren Al Munawwir.....	52
Tabel 4.6 Uji Normalitas Saphiro – Wilk pada Kelompok Intervensi.....	53
Tabel 4.7 Uji Normalitas Saphiro – Wilk pada Kelompok Kontrol.....	53
Tabel 4.8 Independent T Test pada Pre Test Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	54
Tabel 4.9 Hasil Paired Sample T Test pada Kelompok Kontrol.....	55
Tabel 4.10 Hasil Paired Sample T Test pada Kelompok Intervensi.....	55
Tabel 4.11 Independent T Test pada Post Test Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Pain Rating Scale</i>	15
Gambar 2.2 Posisi <i>Cat Stretch</i>	19
Gambar 2.3 Posisi <i>Lower Trunk Rotation</i>	20
Gambar 2.4 Posisi <i>Buttock/Hip Stretch</i>	20
Gambar 2.5 <i>Abdminal Strengthening : Curl Up</i>	21
Gambar 2.6 <i>Lower Abdminal Strengthening</i>	22
Gambar 2.7 <i>“The Bridge” Position</i>	22
Gambar 2.8 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.9 Kerangka Konsep.....	25
Gambar 3.1 Numeric pain Rating Scale (NRS).....	32
Gambar 3.2 Alat Pengukur Karakteristik Disminore Menurut Waktu.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran I Lembar Permohonan Menjadi Responden
2. Lempiran II Lembar Persetujuan Menjadi Responden
3. Lampiran III Lembar Persetujuan Orang Tua/Wali
4. Lampiran IV Lembar Informasi Penelitian
5. Lampiran V Surat Surat Survey Penelitian
6. Lampiran VI Surat Permohonan Pengajuan Etik
7. Lampiran VII Surat Keterangan Lolos Uji Etik
8. Lampiran VIII Surat Pernyataan Kesiadaan
9. Lampiran IX Surat Izin Uji Validitas
10. Lampiran X Surat Permohonan Izin Penelitian
11. Lampiran XI Hasil Olah Data SPSS

ABSTRACT

Background : *Women with experiencing dysmenorrhea during menstruation usually have higher level of prostaglandin compared to women without experiencing dysmenorrhea. It will cause a harmful effect on health if it is not treated immediately. Therapy that can be used to treat dysmenorrhea is non-pharmalogical therapy. Non-pharmalogical therapy that is effective in reducing pain of dysmenorrhea without causing side effect is abdominal stretching. Abdominal stretching is one of non-pharmalogical therapy which is effective in reducing the pain of dysmenorrhea without causing side effects. Abdominal stretching can stimulate the body to produce endorphin hormone as a natural sedative which cause a sense of comfort and the level of pain in dysmenorrhea will gradually decrease.*

Aims : *The aims of this research is to determine the effect of abdominal stretching on the level of dysmenorrhea pain.*

Research Method : *This research used a type of quasy experiment pre-test and post-test with control group design. 27 respondents of female students were used as the sample of the research in the intervention group and 27 other different respondents of female students in control group. This research used purposive sampling as a sampling technique. Also this research used Independent Sample T-Test and Paired Sample T-Test for data analysis.*

Results: *The results of this research show that abdominal stretching has an effect on decreasing the level of dysmenorrhea pain with p value = $0,001 < \alpha$ (0,005). The average value before applied the abdominal stretching is 5.42 and the average after applied the abdominal stretching decrease to 2.83. This result shows that there is a significant different level of dysmenorrhea pain before and after applied abdominal stretching.*

Conclusion: *It is proven that abdominal stretching can decrease the level pain of dysmenorrhea.*

Keywords: *Abdominal stretching, dysmenorrhea*

Abstrak

Latar Belakang :Perempuan yang mengalami dismenore pada saat menstruasi biasanya mempunyai kadar prostaglandin yang jauh lebih tinggi dibanding dengan perempuan yang tidak mengalami dismenore pada saat menstruasi. Apabila dismenore tidak diatasi dengan segera, maka akan menimbulkan efek buruk bagi kesehatan. Terapi yang bisa digunakan untuk menangani dismenore yaitu terapi non farmakologi. Terapi nonfarmakologi yang ampuh mengurangi nyeri dismenore tanpa menimbulkan efek samping salah satunya adalah *stretching abdomen*. *Stretching abdomen* memiliki manfaat untuk merangsang tubuh agar memproduksi hormon endorphin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang akan menimbulkan rasa nyaman sehingga tingkat nyeri dismenore berangsur – angsur menurun.

Tujuan :Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *stretching abdomen* terhadap tingkat nyeri dismenore.

Metode :Penelitian ini menggunakan jenis *quasy eksperiment pre test and post test with control group design*. Sampel penelitian ini adalah santri putri berjumlah 27 responden pada kelompok intervensi dan 27 pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Analisis data yang digunakan yaitu Independent Sample T – Test dan Paired Sample T – Test.

Hasil :Ada pengaruh *stretching abdomen* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore dengan nilai $p \text{ value} = 0,001 < \alpha (0,005)$ dimana rata – rata sebelum diberikan *stretching abdomen* memiliki nilai 5,42 dan setelah diberikan *stretching abdomen* rata – rata nyerinya turun menjadi 2,83. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan *stretching abdomen*.

Kesimpulan : *Stretching abdomen* terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore

Kata Kunci : *Stretching abdomen, Dismenore*