

**PENGARUH PELATIHAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENURUNAN
NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI
SMP NEGERI 3 GRESIK**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan**



Oleh

FIRDANI SAM LUBIS

NIM. 105070207111002

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
MALANG**

2014

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**PENGARUH PELATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER
PADA SISWI SMP NEGERI 3 GRESIK**

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan

Oleh :

Firdani Sam Lubis
NIM: 105070207111002

Telah diuji pada
Hari : Kamis
Tanggal : 5 Juni 2014
Dan dinyatakan lulus oleh:

Penguji I

Dr. Titin Andri Wihastuti, S.Kp,M.Kes
NIP.197702262003122001

Penguji II / Pembimbing I

Penguji III / Pembimbing II

Dr.dra Sri Winarsih, Apt. Msi
NIP. 195408231981032001

Yulian Wiji Utami, Skp M,Kes
NIP. 197707222002122002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. dr. Kusworini, M. Kes, SpPK
NIP. 195603311988022001

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi SMP Negeri 3 Gresik”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat pengetahuan dan penurunan dismenore primer di SMP Negeri 3 Gresik. terselesaikannya tugas akhir ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah banyak membantu. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr.dr.Karyono Mintaroem, Sp.PA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang
2. Dr.dr.Kusworini, M.Kes., Sp.PK selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan FKUB yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Dr. Titin Andri Wihastuti, S.Kp., M.Kes sebagai dosen penguji atas saran dan kritik yang membangun sehingga peneliti dapat menyempurnakan tugas akhir ini.
4. Dr.dra Sri Winarsih, Apt. Msi, sebagai pembimbing pertama yang telah memberikan bantuan, yang dengan sabar membimbing untuk dapat menulis dengan baik, dan senantiasa memberi semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal tugas akhir ini

5. Yulian Wiji Utami Skp, M.Kes, sebagai pembimbing kedua yang selalu dengan sabar membimbing saya untuk bisa menulis dengan baik, memberikan dorongan untuk terus maju dan selalu mendengarkan keluh kesah saya.
6. Yang tercinta orang tua saya papa Ilham Khalik Lubis dan mama Nani Harahap, dan ketiga kakakku yang selalu mendoakan serta telah memberikan dorongan secara material dan spiritual.
7. Yang terkasih keluarga besar Korps Sukarela Universitas Brawijaya, teman – teman PSIK 2010 yang selalu memberikan semangat, doa, serta motivasi kepada penulis.
8. Sahabat-sahabat saya Ima, Elis, Hesti, Levi, Siska yang telah memberikan motivasi, mendengarkan keluh kesah serta tawa dan canda selama ini.
9. Seluruh siswi dan bapak ibu guru SMP Negeri 3 Gresik dan SMP 2 Kebomas yang membantu saya dalam proses penelitian ini.
10. Semua pihak yang turut berperan dalam penyelesaian karya tulis ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan ridho-Nya kepada semua pihak yang telah membantu menyusun proposal tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa penulisan proposal tugas akhir ini jauh darisempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk kesempurnaan penelitian ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Malang, 15 Mei 2014

Penulis

**PENGARUH PELATIHAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP
TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER
PADA SISWISMP NEGERI 3 GRESIK**

Oleh:

Firdani Sam Lubis*, Sri Winarsih**, Yulian Wiji Utami

*Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya

ABSTRAK

Menstruasi dimulai antara usia 12 – 15 tahun, tergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Dismenore primer merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik wanita dewasa maupun wanita pada usia remaja. Salah satu cara untuk menurunkan dismenore primer adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise*, yaitu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap pengetahuan dan nyeri dismenore primer pada siswi SMP Negeri 3 Gresik. Rancangan penelitian menggunakan *quasi eksperimental*, dengan *one group pre test-post test design*. Sampel yang digunakan adalah 50 siswi yang seluruhnya adalah kelas VIII. Instrument yang digunakan adalah kuesioner tentang skala nyeri dan tingkat pengetahuan. Skor nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6) dan berat (7-10) sedangkan skor tingkat pengetahuan baik (76-100), cukup (56-75) dan kurang (<56). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan dismenore primer siswi meningkat setelah pemberian pelatihan dari 60,4 (cukup) menjadi 73,4 (baik) sedangkan tingkat nyeri siswi menurun dari 4,08 (nyeri sedang) menjadi 1,52 (nyeri ringan). Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan dismenore primer dan tingkat nyeri dimana ($\alpha < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelatihan *abdominal stretching exercise* dapat meningkatkan tingkat pengetahuan tentang dismenore primer dan menurunkan nyeri dismenore primer.

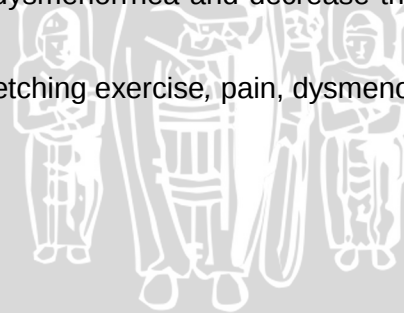
Kata Kunci : *abdominal stretching exercise*, nyeri, dismenore, tingkat pengetahuan

ABSTRACT

Lubis, Firdani Sam. **The Effect of Abdominal Stretching Exercise Through the Level of Knowledge and the Decrease of Primary Dysmenorrhea Pain in Students SMPN 3 Gresik.** Final Assignment, Nursing Program, Faculty of Medicine, University of Brawijaya. Supervisors : (1) Dr.dra Sri Winarsih, Apt. Msi 2) Yulian Wiji Utami Skp, M.Kes

Menstruation start from 12-15 years old, depends on various factors such as women's health, nutrition and body weight. Primary dysmenorrhea is gynecologic problems commonly suffered by adult woman and also the teenager. One of the method for decrease primary dysmenorrhea is practicing abdominal stretching exercise, a stretching especially in abdominal exercise area for 10 minutes. The purpose of this research was to find out about effect of abdominal stretching exercise towards the knowledge and primary dysmenorrhea pain of student of SMPN 3 Gresik. The design of this research was quasi experiment models, with one group pre test-post test design. The samples were 50 students of VIII grade. The research instrument is questioner about pain scales and knowledge grade. The ranges of the score for the pain level were mild pain (1-3), moderate pain (4-6) and severe pain (7-10), while the knowledge level range from good (76-100), enough (56-75) and less (<56). This research found out that the average knowledge level of the students about primary dysmenorrhea after giving practice increased from 60.4 (enough) to 73.4 (good), while the pain level decreased from 4.08 (moderate pain) to 1.52 (mild pain). Wilcoxon signed rank statistic tests of the respondents showed that there was significant influence with knowledge and menstruation pain, that is ($\alpha < 0,05$). The conclusion of this research is abdominal stretching exercises can simultaneously increase the knowledge about primary dysmenorrhea and decrease the primary menstruation pain.

Keywords : abdominal stretching exercise, pain, dysmenorrhea, knowledge



DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar.....	iii
Abstrak	v
Abstract	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Lampiran.....	xii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Manfaat Akademis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Dismenore	7
2.1.1 Pengertian Dismenore.....	7
2.1.2 Klasifikasi Dismenore	8
2.1.3 Faktor Resiko Dismenore	9
2.1.4 Gejala Klinis Dismenore	14
2.1.5 Penatalaksanaan Disminore	15
2.1.6 Derajat Dismenore.....	18
2.2 <i>Exercise/Latihan fisik</i>	20
2.3 Abdominal Stretching Exercise	23
2.3.1 Definisi <i>Abdominal Stretching</i>	23
2.3.2 Langkah – langkah <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	25
2.4 Pengetahuan.....	29
2.4.1 Pengertian Pengetahuan.....	29
2.4.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi	30
2.4.3 Kategori Pengetahuan	32
2.5 Dismenore dan Olahraga	32
2.6 Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Dismenore Primer	33
 BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	
3.1 Kerangka Konsep.....	35
3.2 Hipotesis Penelitian.....	36
 BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Rancangan Penelitian	37
4.2 Populasi dan Sampel	37
4.2.1 Populasi	37
4.2.2 Sampel	37

4.2.3 Besar Sampel	38
4.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
4.4 Variabel Penelitian	39
4.4.1 Variabel Bebas	39
4.4.2 Variabel Tergantung	39
4.5 Bahan, Alat dan Instrumen Penelitian	39
4.5.1 Bahan dan Alat	39
4.5.2 Instrumen Penelitian	39
4.5.3 Uji Validitas	40
4.5.4 Uji Reliabilitas	42
4.6 Definisi Operasional	43
4.7 Pengumpulan Data.....	45
4.7.1 Prosedur Penelitian	45
4.7.2 Prosedur Tindakan.....	46
4.8 Analisa Data.....	46
4.8.1 Pre Analisis	46
4.8.2 Analisa Data.....	47
4.9 Etika Penelitian	48
4.9.1 Autonomy	48
4.9.2 Anonymity	48
4.9.3 Confidentiality	48
4.10 Alur Kerja.....	49

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

5.1 Gambaran Umum	50
5.2 Data Umum Karakteristik Responden	51
5.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	51
5.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche	51
5.2.3 Lama Menstruasi	52
5.3 Data Khusus Hasil Penelitian	53
5.3.1 Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Primer	53
5.3.2 Tingkat Nyeri	54
5.4 Analisa Data	55
5.4.1 Uji Normalitas	55
5.4.2 Analisa Data Tingkat Pengetahuan	56
5.4.3 Analisa Data Tingkat Nyeri	56

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1 Gambaran Umum	57
6.2 Tingkat Pengetahuan tentang Dismenore Primer	57
6.3 Pengaruh Tingkat Pengetahuan Terhadap Dismenore Primer ...	59
6.4 Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Pelatihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	61
6.5 Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer	62
6.6 Keterbatasan Penelitian	65
6.7 Implikasi Terhadap Keperawatan	66

BAB 7 PENUTUP

7.1 Simpulan	67
7.2 Saran	67

DAFTAR PUSTAKA	69
----------------------	----



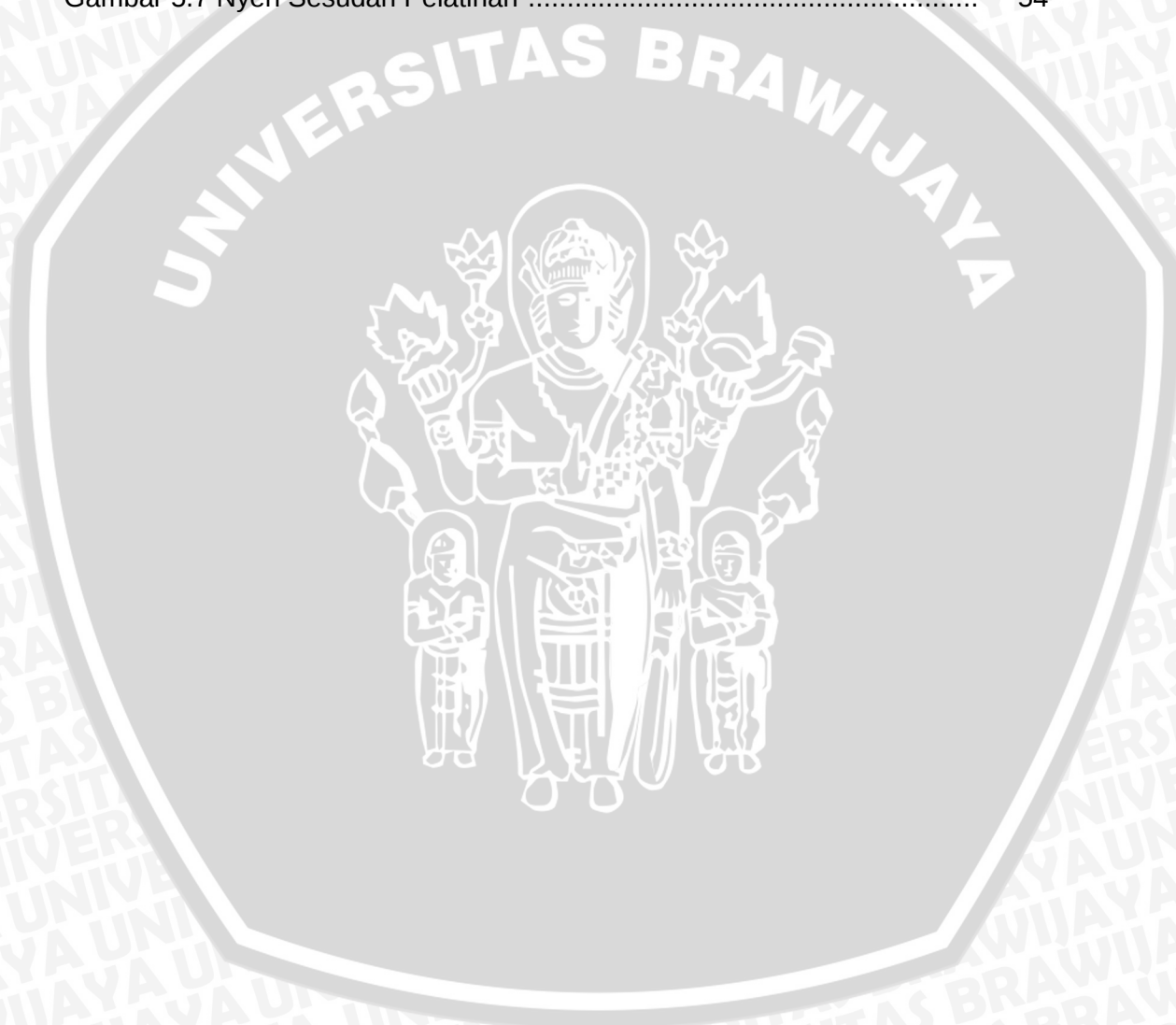
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan Dismenore Primer dan Dismenore Sekunder	15
Tabel 4.1 Uji Validitas Instrumen	41
Tabel 4.2 Uji Reliabilitas Instrumen	42
Tabel 4.3 Definisi Operasional	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	35
Gambar 5.1 Distrinusi Berdasarkan Usia	51
Gambar 5.2 Distribusi Berdasarkan Usia Menarche	51
Gambar 5.3 Distribusi Berdasarkan Lama Menstruasi	52
Gambar 5.4 Tingkat Pengetahuan Sebelum Penelitian	53
Gambar 5.5 Tingkat Pengetahuan Sesudah Penelitian.....	53
Gambar 5.6 Nyeri Sebelum Pelatihan	54
Gambar 5.7 Nyeri Sesudah Pelatihan	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian.....	74
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	75
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	76
Lampiran 4 Kuesioner Tingkat Pengetahuan	77
Lampiran 5 Pedoman <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	80
Lampiran 6 Skala Pengukuran Intensitas Nyeri	84
Lampiran 7 Lembar Observasi	85
Lampiran 8 Satuan Acara Penyuluhan.....	86
Lampiran 9 Uji Validitas dan Reabilitas	91
Lampiran 10 Hasil Uji Wilcoxon dan Normalitas	94
Lampiran 11 Tabulasi Skor Tingkat Pengetahuan	97
Lampiran 12 Tabulasi Skor Tingkat Nyeri	99
Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan	103
Lampiran 14 Curriculum Vitae Penulis	105
Lampiran 15 Surat Bukti Penelitian	106
Lampiran 16 Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data	107
Lampiran 17 Permohonan Ijin Uji Validitas.....	108
Lampiran 18 Ethical Clearance	109
Lampiran 19 Leaflet	

