

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI HAID (DISMENOREA) SEBELUM DAN
SESUDAH DILAKUKAN *ABDOMINAL STRETCHING*
EXERCISE PADA REMAJA PUTRI**

Studi Dilakukan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi



Oleh :

NI KADEK EKA WIDIANTARI
NIM. P07124221031

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI HAID (DISMENOREA) SEBELUM DAN
SESUDAH DILAKUKAN *ABDOMINAL STRETCHING*
EXERCISE PADA REMAJA PUTRI**

Studi Dilakukan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi

**Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan
Sarjana Terapan Kebidanan**

Oleh :

**NI KADEK EKA WIDIANTARI
NIM. P07124221031**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI HAID (DISMENOREA) SEBELUM DAN
SESUDAH DILAKUKAN *ABDOMINAL STRETCHING*
EXERCISE PADA REMAJA PUTRI**

Studi Dilakukan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi

Oleh :

NI KADEK EKA WIDIANTARI
NIM. P07124221031

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Gusti Kompiang Sriasih, S.ST., M.Kes
NIP. 197001161989032001

Pembimbing Pendamping



Ni Made Dwi Mahavati, S.ST., M.Keb
NIP.198404302008012003

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
(POLTEKKES KEMENKES DENPASAR)



Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI HAID (DISMENOREA) SEBELUM DAN
SESUDAH DILAKUKAN *ABDOMINAL STRETCHING*
EXERCISE PADA REMAJA PUTRI**

Studi Dilakukan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi

Oleh :

NI KADEK EKA WIDIANTARI

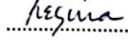
NIM. P07124221031

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 21 MEI 2025

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|--------------|--|
| 1. Ni Wayan Suarniti, S.ST.,M.Keb | (Ketua) |
 |
| 2. Ni Gusti Kompiang Sriasih, S.ST., M.Kes | (Sekretaris) |
 |
| 3. drg. Regina Tedjasulaksana, M.Biomed | (Anggota) |
 |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN

IPOLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed

NIP. 196904211989032001

**DIFFERENCES IN MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) BEFORE
AND AFTER ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE
IN YOUNG WOMEN**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common menstrual complaint among adolescent girls, often characterized by lower abdominal pain. One non-pharmacological intervention that can help reduce menstrual pain is abdominal stretching exercise. This study aimed to examine the difference in pain intensity before and after the application of abdominal stretching exercise. The study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 31 adolescent girls were selected using purposive sampling. The procedure involved measuring menstrual pain before the intervention, followed by a 10–15-minute session of abdominal stretching exercise, and re-measuring pain intensity afterward using the Numeric Rating Scale (NRS). The data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test due to the non-normal distribution. The results showed a decrease in median pain scores from 3 to 1. The Wilcoxon test yielded a Z value of -4.880 and a p-value of 0.00 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pretest and posttest scores. In conclusion, abdominal stretching exercise is effective in reducing menstrual pain intensity and can be recommended as a non-pharmacological intervention for adolescent girls experiencing dysmenorrhea.

Keywords : *Abdominal stretching exercise, dysmenorrhea, adolescent girls*

**PERBEDAAN NYERI HAID (DISMENOREA) SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
PADA REMAJA PUTRI**

ABSTRAK

Dismenorea merupakan keluhan nyeri saat menstruasi yang umum terjadi pada remaja putri. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah *abdominal stretching exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise*. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 31 remaja putri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Prosedur penelitian mencakup pengukuran nyeri haid sebelum intervensi, pemberian *abdominal stretching exercise* selama 10–15 menit, dan pengukuran nyeri sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan penurunan skor median nyeri dari 3 menjadi 1. Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -4,880$ dan $p = 0,00$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulannya, *abdominal stretching exercise* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid dan dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis bagi remaja putri yang mengalami dismenorea.

Kata Kunci : *Abdominal stretching exercise*, dismenorea, remaja putri

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN NYERI HAID (DISMENOREA) SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* PADA REMAJA PUTRI

Studi Dilakukan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi

Dismenorea adalah nyeri hebat di perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi, umumnya pada hari pertama hingga ketiga akibat peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan intervensi dini. Gejala yang menyertai meliputi kelelahan, mual, muntah, diare, dan nyeri punggung bawah. Dismenorea terbagi menjadi primer (tanpa kelainan organ) dan sekunder (disebabkan gangguan ginekologis). Sekitar 40–70% wanita usia subur mengalaminya, dan kondisi ini berdampak pada aspek fisik, psikologis, serta sosial.

Abdominal stretching exercise adalah latihan peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan otot perut guna mengurangi nyeri haid. Latihan ini mencakup 6 gerakan yang dilakukan selama 10–15 menit. Selain membantu mengurangi nyeri melalui peningkatan produksi endorfin, latihan ini juga memperbaiki elastisitas otot, meningkatkan sirkulasi oksigen, dan memperkuat otot panggul serta tulang belakang.

Abdominal stretching exercise mengurangi nyeri dismenorea melalui beberapa mekanisme fisiologis, antara lain: merelaksasi otot-otot perut dan panggul yang tegang selama menstruasi sehingga mengurangi kontraksi rahim yang menyakitkan, meningkatkan sirkulasi darah di area panggul untuk mengurangi peradangan dan mempercepat pemulihan jaringan, menurunkan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim berlebihan, serta meningkatkan fleksibilitas otot panggul dan mengurangi ketegangan ligamen, sehingga mengurangi tekanan dan ketidaknyamanan saat menstruasi. Melalui mekanisme tersebut, latihan ini efektif mengurangi intensitas nyeri dismenorea secara non-farmakologis.

Media pamflet adalah media cetak berupa lembaran atau brosur yang digunakan untuk memberikan informasi, meningkatkan kesadaran, dan mendorong tindakan terkait suatu isu. Tujuan pamflet meliputi menyampaikan informasi secara mudah, membangun kesadaran, dan memotivasi pembaca. Keunggulan pamflet sebagai media edukasi antara lain: fleksibel, mudah disebar, biaya rendah, mudah dipahami karena desain visual menarik, serta dapat disesuaikan dengan berbagai kalangan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan *one grup pretest-posttest design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 orang remaja putri. Pengkajian perbedaan nyeri haid pada remaja putri dilakukan dengan menggunakan lembar observasi *Numerical Rating Scale* (NRS).

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi yang beralamat di Jalan Raya Buduk, Desa Buduk, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. Demonstrasi gerakan *abdominal stretching exercise* dilakukan di lapangan sekolah pada tanggal 16 April 2025 dengan durasi sekitar 40 menit, bertujuan agar responden memahami prosedur gerakan secara benar. Selanjutnya, intervensi saat responden mengalami nyeri haid dilakukan secara individual di rumah responden dengan durasi antara 10 hingga 15 menit. Apabila responden tidak bersedia ditemui secara langsung, proses intervensi dilakukan secara mandiri oleh responden dengan panduan yang telah diberikan sebelumnya dan memberikan dokumentasi kepada peneliti. Privasi responden dijamin aman oleh peneliti selama proses penelitian berlangsung.

Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji normalitas data menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga disajikan dalam bentuk nilai minimum, maksimum, dan median. Skor intensitas nyeri haid sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* didapatkan skor median 3, skor minimum 1, dan skor maksimum 7. Skor intensitas nyeri haid sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* didapatkan skor median 1, skor minimum 0, dan skor maksimum 5. Hasil analisis uji *Wilcoxon* dan didapatkan nilai Z -4.880 dan nilai p 0,00 ($\alpha < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa

terdapat perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri.

Mengingat terdapat perbedaan bermakna intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise*, peneliti menyarankan agar *abdominal stretching exercise* digunakan sebagai salah satu metode yang digunakan dalam pemberian pelayanan kesehatan tradisional komplementer. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambah perlakuan dengan kelompok kontrol agar peneliti dapat membuktikan keefektivitasan dari *abdominal stretching exercise* jika dibandingkan dengan metode non farmakologis lainnya dan menggunakan alat ukur lain sehingga mendapatkan jawaban responden yang objektif. Bagi remaja khususnya remaja putri diharapkan mendapatkan pilihan alternatif non farmakologis yang dapat digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenorea).

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan yang berjudul “ **Perbedaan Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Abdominal Strechting Exercise* Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi**” ini dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini tentunya tidak dapat diselesaikan dengan baik tanpa adanya bimbingan, bantuan, serta dukungan dari banyak pihak. Untuk itu tidak lupa juga peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran pembuatan skripsi ini, yakni yang terhormat :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
2. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
3. Ni Wayan Armini, SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.
4. Kepada pihak sekolah SMP Negeri 3 Mengwi yang sudah memberikan izin dan juga kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
5. Ni Gusti Kompiang Sriasih, S.ST., M.Kes sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ni Made Dwi Mahayati, S.ST.,M.Keb sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf kependidikan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ilmu kepada peneliti.

8. Kepada keluarga, orang tua peneliti. Terima kasih atas cinta yang tak pernah habis, doa yang selalu menyertai setiap langkah, dan dukungan yang hadir dalam bentuk apapun. Dalam setiap lelah dan ragu, kasih sayang kalian menjadi alasan untuk peneliti terus melangkah dan menyelesaikan tugas ini.
9. Kepada keponakan tercinta peneliti Arda, yang membuat peneliti senang dan selalu menghibur peneliti disela-sela penyusunan skripsi ini.
10. Kepada Deva Wibawa Permana yang telah menjadi pendamping setia dalam segala hal, yang menemani peneliti dari awal penelitian sampai saat ini, tempat berbagi suka duka, kasih sayang dan semangat. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan penyusunan penelitian ini.
11. Kepada sahabat seperjuangan peneliti Aya, Devi, Anggi, Tata, Dian, Vriska, Tia yang selalu memberi semangat, dukungan tiada henti dan bantuan dalam segala hal. Terima kasih atas suka dan duka yang telah kita lalui.
12. Terakhir untuk diri saya sendiri. Terima kasih sudah tetap bertahan sejauh ini, walau sering merasa lelah dan tidak yakin. Terima kasih karena terus percaya, terus mencoba, dan tidak menyerah meski keadaan kadang tak berpihak. Kamu telah berjuang, dan itu layak diapresiasi.

Demikian skripsi ini disusun sebagai syarat laporan tugas akhir pada program studi sarjana terapan kebidanan. Peneliti menyadari penulisan ini masih belum sempurna, sehingga mengharapkan saran dan masukan yang membangun. Peneliti mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 21 Mei 2025

peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Eka Widiantri
NIM : P07124221031
Program studi : Sarjana Terapan
Kebidanan Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2024/2025
Alamat : Jl. Raya Babakan Cangu, Kuta
Utara, Badung, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Perbedaan Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* Pada Remaja Putri” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila kemungkinan hari terbukti Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau merupakan plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2025

pernyataan

Eka Widiantri

NIM. P07124221031

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Nyeri Menstruasi (Dismenorea)	7
B. <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	15
C. Mekanisme Kerja <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Dismenorea	24
D. Media Pamflet	25
E. Penelitian Terdahulu	27
BAB III KERANGKA KONSEP	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	30
C. Hipotesis	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33

B. Alur Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel	36
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	42
G. Etika Penelitian.....	46
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan	53
C. Keterbatasan dalam Penelitian.....	58
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Simpulan.....	59
B. Saran..	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar Pelaksanaan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	20
Tabel 2. Definisi Operasional	31
Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian Nyeri Haid Remaja Putri di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2025	49
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sebelum Dilakukan <i>Abdominal Stretching</i> <i>Exercise</i> di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2025	50
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Setelah Dilakukan <i>Abdominal Stretching</i> <i>Exercise</i> di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2025	51
Tabel 6. Uji Normalitas Data	52
Tabel 7. Perbedaan Nyeri Haid Sebelum dan Setelah dilakukan <i>Abdominal</i> <i>Stretching Exercise</i> di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2025.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	14
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian	29
Gambar 3. Rancangan Penelitian	33
Gambar 4. Alur Penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Realisasi Anggaran Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 3. Surat Kelaikan Etik
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Salinan Sertifikat Instruktur Yoga
- Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 9. SOP Pemberian *Abdominal Stretching Exercise*
- Lampiran 10. Media Pamflet
- Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 12. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 13. Uji Plagiatisme