

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP *DYSMENORRHEA* PRIMER
SISWI MAN 1 SURAKARTA**



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun Oleh :

IKA YULIANA

J120111007

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
DYSMENORRHEA PRIMER SISWI MAN 1 SURAKARTA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : Ika Yuliana

NIM : J120111007

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I



Totok Budi Santosa, S.St.Ft., MPH

Pembimbing II



Agus Widodo S.St.Ft, M.Kes

PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Dan
Diterima Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi.

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 17 September 2013

Disahkan Oleh :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Arif Widodo, A.Kep., M.Kes.)

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji I Totok Budi Santosa, S.S.T.Ft., M.P.H.

(.....)

Penguji II Wahyuni, S.S.T.Ft., M.Kes.

(.....)

Penguji III Umi Budi Rahayu, S.S.T.Ft., M.Kes.

(.....)

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka sesungguhnya bersama kesukaran pasti ada kemudahan.

Sesungguhnya bersama kesukaran pasti ada kemudahan” (QS. Al Insyirah: 5 - 6)

مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ.

“Barangsiapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah mudahkan

baginya jalan menuju surga” (HR. Muslim)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan sholat sebagai

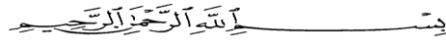
penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar“ (Q.S. Al

Baqarah : 153)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk bapak, ibu, adik, saudara sepupu, dan kekasihku tercinta, serta teman-temanku tersayang yang telah memberikan doa, perhatian, kasih sayang, semangat, materi, dukungan, pengertian, dan nasihat-nasihatnya kepadaku.

KATA PENGANTAR



Assalaamu'alaikum Wr.Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP DYSMENORRHEA PRIMER SISWI MAN 1 SURAKARTA**”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains terapan fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang selama ini telah membantu dalam kelancaran penelitian dan pembuatan Skripsi ini. Adapun pihak-pihak tersebut antara lain :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Umi Budi Rahayu S.S.T.Ft., M.Kes. selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Totok Budi Santosa, S.S.T.Ft., M.P.H. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan arahan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Bapak Agus Widodo, S.S.T.Ft, M.Kes. selaku dosen pembimbing II yang juga telah memberikan bantuan dan arahan dalam penyusunan Skripsi ini.

6. Ibu Wahyuni, S.S.T.Ft., M.Kes. selaku penguji I, terima kasih atas kritikan yang sangat membangun serta masukannya.
7. Ibu Umi Budi Rahayu S.S.T.Ft., S.Pd., M.Kes. selaku penguji II, terima kasih atas segala masukan dan perhatiannya.
8. Bapak drs. M. Hariyadi Purwanto, M.Ag., selaku kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Surakarta yang telah memberikan izin penelitian sampai selesai.
9. Adik – adik siswi kelas X1 di MAN 1 Surakarta yang telah meluangkan tenaga dan waktunya dalam membantu proses pelaksanaan penelitian Skripsi ini.
10. Kedua orangtua, adik, saudara sepupu, kekasih tercinta, dan teman-teman yang selalu memberikan doa, perhatian, kasih sayang, semangat, materi, dan nasehat-nasehat yang sangat berharga bagi penulis.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis selama kegiatan penelitian sampai pembuatan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih terdapat kekurangan, maka dari itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun bagi perbaikan laporan ini di masa yang akan datang.

Atas segala usaha tersebut, penulis mengucapkan terima kasih. Penulis berharap semoga Skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan pengembangan wawasan serta bermanfaat bagi pembaca yang membutuhkan.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb..

Surakarta, 17 September 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
A. Kerangka Teori	4
1. <i>Dysmenorrhea</i>	4
a. Pengertian Dysmenorrhea	4
b. Dysmenorrhea Primer	4

2.	Nyeri	7
	a. Definisi Nyeri	7
	b. Penilaian Skala Nyeri	8
3.	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>	9
4.	Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	9
	a. <i>Cat Stretch</i>	9
	b. <i>Lower Tunk Rotation</i>	10
	c. <i>Buttock / Hip Stretch</i>	10
	d. <i>Abdominal Stregthening : Curl Up</i>	10
	e. <i>The Bridge Position</i>	11
B.	Kerangka Pikir	11
C.	Kerangka Konsep	12
D.	Hipotesis	13
BAB III	METODE PENELITIAN	14
A.	Jenis Penelitian	14
B.	Waktu dan tempat Penelitian	14
C.	Populasi dan Sampel	15
D.	Variabel Penelitian.....	16
E.	Definisi Konseptual	16
F.	Definisi Operasional	17
G.	Jalannya Penelitian	19
H.	Teknik Analisis Data	20
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	21

A. Gambaran Umum tempat Penelitian	21
B. Hasil Penelitian	21
C. Hasil Analisis Data	21
1. Analisis Univariat	21
a. Berat Badan Responden	22
b. Tinggi Badan Responden	22
c. Status Gizi Responden	23
d. Tingkat Nyeri Dysmenorrhea Primer Sebelum Perlakuan	23
e. Tingkat Nyeri Dysmenorrhea Primer Setelah Perlakuan	24
2. Analisis Bivariat	24
D. Pembahasan	25
BAB V PENUTUP	28
A. Kesimpulan	28
B. Saran	28

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analogue Scale</i>	8
Gambar 2.2 Kerangka Pikir Penelitian	12
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian	12
Gambar 3.1 Desain Penelitian	14
Gambar 3.2 <i>Cat Stretch</i>	18
Gambar 3.3 <i>Lower Tunk Rotation</i>	18
Gambar 3.4 <i>Buttock / Hip Stretch</i>	18
Gambar 3.5 <i>Abdominal Streghtening : Curl Up</i>	19
Gambar 3.6 <i>The Bridge Position</i>	19

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Rekap Berat Badan Responden	22
Tabel 4.2 Rekap Tinggi Badan Responden	22
Tabel 4.3 Rekap Status Gizi Responden	23
Tabel 4.4 Rekap Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Primer Sebelum Perlakuan	23
Tabel 4.5 Rekap Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Primer Setelah Perlakuan ..	24
Tabel 4.6 Analisis Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Primer	25

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI 17 SEPTEMBER 2013

IKA YULIANA / J1201110007

“PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
DYSMENORRHEA PRIMER SISWI MAN 1 SURAKARTA”

V BAB, 26 Halaman, 9 Gambar, 3 Tabel.

(Dibimbing Oleh : Totok Budi Santosa S.S.T.Ft., M.P.H. dan Agus Widodo
S.S.T.Ft., M.Kes.)

Latar Belakang: *Dysmenorrhea* primer adalah perasaan sakit di bagian perut bawah yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Kejadian *dysmenorrhea* primer dialami oleh 54,89% wanita Indonesia di usia produktif, yaitu terjadi sekitar 3 atau 6 tahun setelah menstruasi pertama (*menarche*) karena pada siklus - siklus menstruasi bulan pertama setelah *menarche* berjenis *anovulatoir* dan tidak nyeri. *Abdominal stretching exercise* merupakan latihan peregangan otot perut. *Abdominal stretching exercise* salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* dalam penurunan nyeri pada *dysmenorrhea* primer pada siswi MAN 1 Surakarta

Metode Penelitian: Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian eksperimental semu dengan pendekatan quasi *experiment*, Dengan desain penelitian *one group pre and post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel 20 siswi. Latihan yang diberikan adalah *abdominal stretching exercise* merupakan latihan peregangan otot perut yang dilakukan selama 10 menit selama 30 hari dilakukan 3x seminggu. Pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale (VAS)*. Uji hipotesis dengan analisa *univariat* dan *bivariat* dan uji beda pengaruh menggunakan *wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian, rata – rata tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer sebelum diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 56 dengan standart deviasi 20,105. Sedangkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 32 dengan standart deviasi 18,806. Dari hasil uji *wilcoxon* diperoleh P-value sebesar 0,000381 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer sebelum dan setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise*

Kesimpulan: Pemberian *abdominal stretching exercise* terbukti memberikan pengaruh dalam penurunan nyeri pada *dysmenorrhea* primer pada siswi MAN I Surakarta.

Kata Kunci: *Abdominal stretching exercise*, *Dysmenorrhea*, Siswi MAN I.