

**PENGARUH *STRETCHING* DAN *STRENGTHENING CORE MUSCLE*
TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas
dan Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

Disusun oleh:

RIZQIANA KEMALANINGTYAS

J120151019

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**PENGARUH *STRETCHING* DAN *STRENGTHENING CORE MUSCLE*
TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER**

Skripsi ini dibuat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi

Dalam Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

RIZQIANA KEMALANINGTYAS

J120151019

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH *STRETCHING* DAN *STRENGTHENING CORE MUSCLE* TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dipertahankan dalam ujian skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

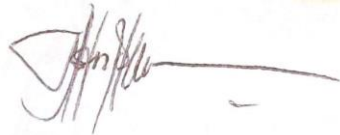
RIZQIANA KEMALANINGTYAS

J120151019

Telah disetujui oleh,

Pembimbing 1

Pembimbing II



Isnaini Herawati, S.ST.FT, M. Sc



Arif Pristianto, S.ST.FT, M. Fis

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

PENGARUH *STRETCHING* DAN *STRENGTHENING CORE MUSCLE* TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER

Disusun oleh:

RIZQIANA KEMALANINGTYAS

J120151019

Telah dipertahankan, dikoreksi, dan disetujui di hadapan Tim Penguji Skripsi. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Mei 2016

**Menyetujui,
Tim Penguji Skripsi**

Penguji

1. Isnaini Herawati, S.ST.FT, M.Sc
2. Wahyuni, S.ST.FT, S.KM, M.Kes
3. Yulisna Mutia Sari, S.ST.FT, M.Sc (GRS)

Tanda Tangan



**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



Dr. Suwaji, M.Kes

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizqiana Kemalaningtyas

NIM : J120151019

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh *Stretching* Dan *Strengthening Core Muscle*
terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Primer

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya siap menerima sanksi baik akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Mei 2016

Penulis



Rizqiana Kemalaningtyas

MOTO

- Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (Q.S Ar Ra'd: 11).
- Sukses adalah hak setiap orang yang benar-benar ingin sukses, berusaha semaksimal mungkin, dan pantang menyerah (Billy Boen).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak, Ibu, kedua kakak, dan keluarga besar, yang selalu mendoakan, mendukung, dan memotivasi saya.
2. Kedua Dosen Pembimbing skripsi saya, yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Semua pihak yang membantu penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Pengaruh *Stretching* dan *Strengthening Core Muscle* terhadap Penurunan *Dysmenorrhea Primer***. Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir dan melengkapi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan doa dan bantuan dari semua pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Isnaini Herawati, S.ST.FT, M.Sc selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Isnaini Herawati, S.ST.FT, M.Sc., dan Bapak Arif Pristianto, S.ST.FT, M.Fis, selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis.
3. Ibu Wahyuni, S.ST.FT, S.KM, M.Kes., dan Ibu Yulisna Mutia Sari, S.ST.FT, M.Sc (GRS) selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan penilaian dalam skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan staf Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Bapak, Ibu, kedua kakak, dan keluarga besar yang selalu mendoakan, memotivasi, dan mendukung penulis.

6. Teman-teman yang selalu memberikan semangat dan bantuan dalam penyusunan skripsi.
7. Semua pihak yang membantu penyelesaian skripsi ini.

Pada kesempatan ini pula penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi rekan mahasiswa, pembaca, dan masyarakat untuk menambah pengetahuan.

Surakarta, 13 Mei 2016

Penulis

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

Skripsi, 13 Mei 2016

Rizqiana Kemalaningtyas, J120151019

**PENGARUH *STRETCHING* DAN *STRENGTHENING CORE MUSCLE*
TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER**

ABSTRAK

Dysmenorrhea adalah keluhan yang sering dirasakan saat haid. *Dysmenorrhea* primer menimbulkan dampak pada aktivitas sehari-hari. Latihan fisik sebagai salah satu langkah nonfarmakologis yang dapat mengurangi *dysmenorrhea* karena menggunakan proses fisiologis yang terjadi pada tubuh. Latihan fisik yang dapat dilakukan adalah *stretching* dan *strengthening core muscle*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *stretching* dan *strengthening core muscle* terhadap penurunan *dysmenorrhea* primer. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen, yaitu *pre* dan *post test two groups design*. Sampel berjumlah 20 orang yang diambil melalui metode *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Visual Analogue Scale* (VAS) untuk mengukur nilai derajat *dysmenorrhea*. Hasil analisa dengan uji *wilcoxon* menunjukkan penurunan intensitas *dysmenorrhea* dari 6,2 menjadi 3,7 ($p < 0,05$) pada kelompok *stretching* dan penurunan intensitas *dysmenorrhea* dari 6,8 menjadi 4 ($p < 0,05$) pada kelompok *strengthening*. Untuk hasil uji *mann whitney* didapatkan hasil $p > 0,05$ yang menunjukkan tidak ada beda pengaruh antara pemberian latihan *stretching* dan *strengthening* terhadap penurunan *dysmenorrhea*. Akan tetapi, hasil selisih nilai *mean pre* dan *post* latihan menunjukkan latihan *strengthening* memberikan pengaruh lebih besar dalam penurunan *dysmenorrhea* daripada kelompok latihan *stretching* yaitu $2,80 > 2,50$.

Kata Kunci: *Dysmenorrhea*, Remaja, Perempuan, *Core*, *Stretching*, *Strengthening*

**BACHELOR OF PHYSIOTHERAPY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA**

Thesis, May 13th, 2016

Rizqiana Kemalaningtyas, J120151019

**EFFECT OF CORE MUSCLE STRETCHING AND STRENGTHENING
TO DECREASE PRIMARY DYSMENORRHEA**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a complaint that is often felt during menstruation. Primary dysmenorrhea impact on daily activities. Physical exercise as one of the non-pharmacological therapies to reduce dysmenorrhea due to use of physiological processes that occur in the body. Physical exercise does is stretching and strengthening core muscle. The purpose of this study was to determine the effect of stretching and strengthening core muscle to decrease primary dysmenorrhea. The method used is a quasi-experimental, pre and post test two groups design. The samples in this study were 20 girls were taken by purposive sampling method. Measuring instrument that used in this study is a Visual Analogue Scale (VAS) to measure the intensity of dysmenorrhea. The results of wilcoxon test showed that the intensity of dysmenorrhea in the stretching exercise group declined from 6,2 to 3,7 ($p < 0,05$) and in the strengthening exercise group declined from 6,8 to 4 ($p < 0,05$), which indicates that the stretching and strengthening exercises give effect to a decrease in dysmenorrhea. The result of Mann Whitney test is $p > 0.05$, which showed no difference effect between of stretching and strengthening exercises to decrease dysmenorrhea. However, the result of the difference of mean pre and post exercise showed strengthening exercises greater influence in the decrease of dysmenorrhea than the stretching exercises group ($2.80 > 2.50$).

Keyword: Dysmenorrhea, Adolescent, Girl, Core, Stretching, Strengthening.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Prasyarat Gelar.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Pernyataan.....	v
Moto	vi
Halaman Persembahan	vii
Kata Pengantar	viii
Abstrak	x
Abstract	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Gambar	xv
Daftar Tabel	xvi
Daftar Lampiran	xvii
Bab I Pendahuluan	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
Bab II Tinjauan Pustaka	
A. Kerangka Teori	
1. <i>Dysmenorrhea</i>	

a. Definisi <i>Dysmenorrhea</i>	6
b. Klasifikasi <i>Dysmenorrhea</i>	7
c. Faktor Risiko <i>Dysmenorrhea</i>	8
d. Patofisiologi <i>Dysmenorrhea</i>	10
2. Pengukuran <i>Dysmenorrhea</i> Primer dengan Skala Nyeri	11
3. <i>Core muscle</i>	12
4. <i>Stretching core muscle</i>	14
5. <i>Strengthening core muscle</i>	20
B. Kerangka Pikir.....	27
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesa.....	28

Bab III Metode Penelitian

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	30
D. Variabel	31
E. Definisi Konseptual.....	32
F. Definisi Operasional.....	33
G. Jalannya Penelitian	34
H. Teknik Analisis Data	35

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian	
1. Gambaran Umum Penelitian	37

2. Karakteristik Responden	38
3. Analisa Data	39
B. Pembahasan	
1. Pengaruh latihan <i>stretching</i> dan <i>strengthening core muscle</i> terhadap penurunan <i>dysmenorrhea</i> primer	42
2. Beda pengaruh latihan <i>stretching</i> dan <i>strengthening core muscle</i> terhadap penurunan <i>dysmenorrhea</i> primer.....	44
C. Keterbatasan Penelitian	45
Bab V Simpulan Dan Saran	
A. Simpulan	46
B. Saran.....	46
Daftar Pustaka	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Patofisiologi Dismenore Primer	11
Gambar 2.2 <i>Visual Analogue Scale</i>	12
Gambar 2.3 Otot Erector Spina	13
Gambar 2.4 Otot Abdomen	13
Gambar 2.5 Otot Gluteus maximus	14
Gambar 2.6 Otot Hip adduktor dan abduktor	14
Gambar 2.7 Otot Hip adduktor	14
Gambar 2.8 <i>Forward bending</i>	17
Gambar 2.9 <i>Side bending</i>	18
Gambar 2.10 <i>Knee to chest</i>	18
Gambar 2.11 <i>Long Sitting V Stretch</i>	19
Gambar 2.12 <i>Back press up</i>	20
Gambar 2.13 <i>Inner Thigh Squat Stretch</i>	20
Gambar 2.14 <i>The Hip Bridge</i>	23
Gambar 2.15 <i>The Plank</i>	24
Gambar 2.16 <i>The Dart</i>	25
Gambar 2.17 <i>Cat and camel stretch</i>	25
Gambar 2.18. <i>The Bicycle Crunch</i>	26
Gambar 2.19 <i>Squat</i>	26
Gambar 2.20 Kerangka Pikir.....	27
Gambar 2.21 Kerangka Konsep	27

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan indeks massa tubuh.....	38
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan nyeri sebelum perlakuan.....	38
Tabel 4.3 Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Primer dengan skala VAS.....	39
Tabel 4.4 Perbedaan Nilai Nyeri Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Stretching</i> dan <i>Strengthening</i>	40
Tabel 4.5 Penurunan <i>Dysmenorrhea Pre</i> dan <i>Post</i> Latihan <i>Stretching</i> dan <i>Strengthening</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Gerakan Latihan *Stretching* dan *Strengthening Core Muscle*
2. Surat Izin Penelitian
3. Lembar Persetujuan Responden
4. Lembar Kuesioner
5. Lembar Evaluasi Nyeri
6. Lembar Laporan Latihan
7. Data Responden Penelitian
8. Hasil Output Uji Statistik
9. Dokumentasi
10. Blangko Konsultasi Skripsi Pembimbing
11. Daftar Riwayat Hidup