

**PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN DISERTAI
CORE ABDOMINAL EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT
DYSMENORRHEA PADA REMAJA USIA 15-16 TAHUN**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh :

Laras Rum Martani

J120160122

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

2020

**PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN DISERTAI
CORE ABDOMINAL EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT
DYSMENORRHEA PADA REMAJA USIA 15-16 TAHUN**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh :

Laras Rum Martani

J120160122

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

2020

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN DISERTAI
CORE ABDOMINAL EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT
DYSMENORRHEA PADA REMAJA USIA 15-16 TAHUN**

Telah Disetujui untuk Dipertahankan dalam Ujian Hasil

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Telah Disetujui Oleh :



Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., MKM

NIK/NIDN :

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penelitian ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kerjasama disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 3 Maret 2020

Penulis



LARAS RUM MARTANI

J120160122

HALAMAN MOTO

- ♥ “Hai orang-orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al-Baqarah:153)
- ♥ “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” (Q.S. Al-Insyirah : 5-6)
- ♥ “Masa depan itu bukan untuk diramal, bukan untuk ditunggu apalagi dicuekin. Masa depan itu untuk diwujudkan.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamduillahirabbil'alamin dengan segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya yang tiada terbatas. Salawat serta salam kepada junjungan nabi besar, Nabi Muhammad SAW agar mendapat pertolongannya di akhir nanti.

Skripsi ini saya persembahkan untuk

- ♥ Orang tua saya, yang tidak pernah putus berdoa untuk kedua anaknya. Terimakasih karena selalu ada kapanpun anakmu membutuhkan. Terimakasih atas kesabaran yang kalian berikan. Terimakasih telah berjuang untuk memberikan pendidikan yang terbaik.
- ♥ Untuk saudara satu-satunya yang saya punya, Mas Yas. Terimakasih karena selalu mengerti dan mencoba mengerti apa yang adiknya rasakan. Terimakasih karena selalu bilang “gakpapa, yang penting sudah usaha” disaat aku gagal.
- ♥ Terimakasih untuk prmbimbing skripsi, Bapak Wahyu. Terimakasih atas waktu dan ilmu dalam pengerjaan skripsi ini.
- ♥ Kepada 3 orang sahabat yang selalu membawaku kedalam hal positif. Luluk, Dhanti, dan Zahra.
- ♥ Untuk Luluk, terimakasih sudah meluangkan waktumu untuk membantu menyelesaikan penelitian ini. Untuk dhanti terimakasih untuk ilmu SPSS nya.

KATA PENGANTAR

Alhamduillahirabbil'alamin dengan segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN DISERTAI *CORE ABDOMINAL EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA USIA 15-16 TAHUN** “. Skripsi ini disusun guna melengkapi persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan segala pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberi manfaat bagi pembaca

Surakarta, 3 Maret 2020

Laras Rum Martani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN MOTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	x
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Pustaka	7
B. Tinjauan Teori.....	8
C. Kerangka Berpikir.....	24
D. Kerangka Konsep.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan waktu penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	27
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional.....	29

G. Jalannya Penelitian	32
H. Analisa Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran umum penelitian	34
B. Hasil penelitian.....	34
C. Pembahasan.....	39
D. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 VAS (Hawker <i>et al.</i> , 2011)	12
Gambar 2.2 <i>The bicycle crunch</i> (Ogle, 2014)	20
Gambar 2.3 <i>abdominal strengthening (curl up)</i> (Keller, 2014)	21
Gambar 2.4 <i>Lower abdominal strengthening</i> (McLaughlin, 2013)	22
Gambar 2.5 <i>The bridge Position</i> (McLaughlin, 2013).....	23
Gambar 2.6 kerangka berpikir	24
Gambar 2.7 Kerangka konsep	25

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tinjauan Puataka.....	7
---------------------------------	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Materi Penyuluhan Pendidikan Kesehatan	52
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	55
Lampiran 3. Kuesioner Kriteria Inklusi	56
Lampiran 4. Evaluasi Nyeri	57
Lampiran 5. Kuesioner Pendidikan Kesehatan Pre	58
Lampiran 6. Kuesioner Pendidikan Kesehatan Post	60
Lampiran 7. Protokol Latihan	62
Lampiran 8. Dokumentasi	63

Abstrak

Dysmenorrhea merupakan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dengan tingkat nyeri sedang sampai nyeri berat. Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* sebesar 60-75%. Pengetahuan remaja putri mengenai *dysmenorrhea* menunjukkan sebesar 78,3% masuk kedalam kategori tingkat pengetahuan yang kurang. Hal ini menyebabkan rendahnya pengetahuan remaja putri dalam menangani *dysmenorrhea*. Maka diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai *dysmenorrhea* dan penanganannya dengan cara memberikan pendidikan kesehatan disertai dengan *core abdominal exercise*. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian pendidikan kesehatan disertai dengan *core abdominal exercise* dalam mengurangi nyeri saat menstruasi. Metode penelitian ini menggunakan metode pendekatan *quasy experiment with no control group* dengan desain penelitian *pre and post design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang. Hasil penelitian didapatkan setelah dilakukan uji statistika diperoleh adanya pengaruh pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* terhadap nyeri saat *dysmenorrhea* pada remaja usia 15-16 tahun dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0,005$). Kesimpulan pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* berpengaruh terhadap penurunan nyeri saat *dysmenorrhea* pada remaja usia 15-16 tahun.

Kata Kunci : *dysmenorrhea*, *core abdominal exercise*, pendidikan kesehatan.

Abstract

Dysmenorrhea is pain that is felt during menstruation with moderate to severe pain. In Indonesia the incidence of dysmenorrhea is 60-75%. The knowledge of young women about *dysmenorrhea* showed 78.3% included in the category of lack of knowledge. This causes the lack of knowledge of young women in dealing with dysmenorrhea. So an effort is needed to increase adolescent girls' compliance with dysmenorrhea and its treatment by providing health education along with core abdominal exercise. The purpose of this study was to determine the effect of providing health education accompanied by core abdominal exercise in reducing pain during menstruation. This research method uses the quasy experiment approach with no control group with pre and post design research designs. The sample in this study were 16 people. The results obtained after the statistical test was obtained the influence of health education along with core abdominal exercise on pain during dysmenorrhea in adolescents aged 15-16 years with a value of $p = 0,000$ ($p < 0.005$). Conclusion Health education with core abdominal exercise affects the decrease in pain during dysmenorrhea in adolescents aged 15-16 years.

Keywords: dysmenorrhea, core abdominal exercise, health education.