

SKRIPSI

PERBANDINGAN MODIFIKASI MODEL GERAKAN *ABDOMINAL STRETCHING* MENGGUNAKAN MUSIK SLOW PAPUA DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA AVEROS KOTA SORONG



Oleh :

NOVA HARDINI RUKMANA

NIM : 21530120030

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KEMENKES SORONG
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

PERBANDINGAN MODIFIKASI MODEL GERAKAN ABDOMINAL STRETCHING MENGGUNAKAN MUSIK SLOW PAPUA DAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA AVEROS KOTA SORONG

*Skripsi ini diajukan sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan Akhir
Program Sarjana Terapan Kebidanan*



Oleh :

NOVA HARDINI RUKMANA

NIM : 21530120030

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KEMENKES SORONG
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : PERBANDINGAN MODIFIKASI MODEL GERAKAN *ABDOMINAL STRETCHING* MENGGUNAKAN MUSIK SLOW PAPUA DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA AVEROS KOTA SORONG

Nama Lengkap : Nova Hardini Rukmana
NIM : 21530120030
Jurusan : Kebidanan
Politeknik : Politeknik Kementrian Kesehatan Sorong
Alamat Rumah dan No. Telp : Jl. Kakatua, Udapi Hilir, Prafi, Manokwari (081344158180)
Alamat email : Novahardinirukmana@gmail.com

Dosen Pembimbing I
Nama Lengkap dan Gelar : Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes
NIP Poltekkes/ NIDN : 196601011985032005
Alamat Rumah dan No. Telp : Perumahan KPR Exim

Dosen Pembimbing II
Nama Lengkap dan Gelar : Vera Iriani Abdullah, M.Keb
NIP Poltekkes/ NIDN : 197708222005022005
Alamat Rumah dan No. Telp : Jl. Nusa Indah 2010 Aimas 2, Sp 2

Menyetujui,
Pembimbing II


(Vera Iriani Abdullah, M.Keb)
NIP. 197708222005022005

Sorong, 16 Juli 2024
Pembimbing I


(Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes)
NIP. 196601011985032005

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Sorong


(Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes)
NIP. 196601011985032005

HALAMAN PENGESAHAN

PERBANDINGAN MODIFIKASI MODEL GERAKAN *ABDOMINAL STRETCHING* MENGGUNAKAN MUSIK SLOW PAPUA DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA AVEROS KOTA SORONG

Oleh

Nova Hardini Rukmana

NIM : 21530120030

Telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji
Pada tanggal 23 Juli 2024

Susunan Tim Penguji

- | | |
|---|-----------|
| 1. Fitra Duhita, M.Keb
NIP. 198805172020122003 | (Ketua) |
| 2. Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes
NIP. 196601011985032005 | (Anggota) |
| 3. Vera Iriani Abdullah, M.Keb
NIP. 197708222005022005 | (Anggota) |

Tanda Tangan



Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan



(Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes)
NIP. 196601011985032005

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nova Hardini Rukmana

NIM : 21530120030

Judul Skripsi : **“Perbandingan Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan Musik Slow Papua Dan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Averos Kota Sorong”.**

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri yang didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya, pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/ tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan daftar tulisan dan daftar pustaka.

Sorong, 22 Juli 2024

Nova Hardini Rukmana

NIM. 21530120030

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan terhadap kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasihnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Perbandingan Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan Musik Slow Papua dan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Averos Kota Sorong”. Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong. Dalam penyusunan skripsi ini telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Butet Agustarika, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Poltekkes Kemenkes Sorong.
2. Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong.
3. Cory C. Situmorang, M.Keb selaku Kepala Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam upaya menyelesaikan pendidikan di Poltekkes Kemenkes Sorong.
4. Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes selaku Pembimbing I yang telah membimbing, membantu serta mengarahkan penulis dan memberikan ilmu yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Vera Iriani Abdullah, M.Keb selaku Pembimbing II membimbing, membantu serta mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta memberikan ilmu yang bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Fitra Duhita M.Keb selaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji skripsi ini sehingga penyusunan skripsi ini menjadi sempurna.

7. Fitra Awalia, S.Si selaku Kepala Sekolah SMA Averos Kota Sorong, yang telah mengizinkan dan memberikan kepercayaan kepada saya untuk melaksanakan penelitian di SMA Averos Kota Sorong.
8. Harlinah, M.Keb selaku Wali Kelas Sarjana Terapan Kebidanan Tahun 2020 yang sangat sabar mengingatkan hal baik, memberikan kritik dan saran terbaik dan telah memberikan ilmu disiplin, tanggung jawab yang sangat bermanfaat hingga penulis sampai dititik ini.
9. Seluruh dosen kebidanan dan civitas akademik Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah membantu dan mendidik selama menjalani pendidikan di kampus tercinta ini Poltekkes Kemenkes Sorong.
10. Teristimewa keluarga saya terutama mamak saya tercinta dan tersayang terima kasih telah melahirkan, membesarkan dengan penuh kasih sayang, mendidik hal baik sejak kecil, memotivasi, selalu mendoakan dan menyekolahkan saya hingga bisa mendapatkan gelar yang saya cita-citakan dari kecil. Mbah, Adek, beserta bude, pakde, mbak, dan sepupu yang selalu memberikan dukungan, semangat serta doa dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Rekan seperjuangan Sarjana Terapan Kebidanan angkatan 2020 yang tetap kompak hingga akhir perjuangan menyelesaikan pendidikan ini.
12. Teman-Teeman LSG yang bernama Cindy, Putri, Dwi, Cinta, Ayu dan Cristy yang menemani kehidupan perkuliahan saya dengan hal-hal lucu dan baik, sudah menemani saya melewati banyak episode kehidupan perkuliahan sehingga kita semua bisa sama-sama mengakhiri drama perkuliahan dengan *happy ending*.
13. Teman-teman kost ujung sekaligus bestie seprantauan yang selalu ada jika saya membutuhkan dan selalu membuat tertawa semoga kita menjadi orang sukses.

Sorong, 22 Juli 2024

Penulis

ABSTRAK

Nama : Nova Hardini Rukmana

NIM : 21530120030

“Perbandingan Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan Musik Slow Papua dan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Averos Kota Sorong”

Xvi + 109 Halaman + 27 Daftar Pustaka + 5 Tabel + 13 Lampiran

Nyeri menstruasi adalah keluhan yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon pada aliran darah yang menyebabkan timbulnya respon nyeri pada tubuh terutama pada perut bagian bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.

Desain Penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen*. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Two Group Design With Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMA Averos Kota Sorong yang mengalami nyeri menstruasi, sehingga sampel yang didapatkan sebanyak 40 siswi dengan cara *purposive sampling* pada masing-masing kelompok (20 siswi kelompok intervensi *abdominal stretching* dan 20 siswi kelompok intervensi senam *dismenore*). Teknik analisis menggunakan univariat dan bivariate (uji *Wilcoxon*) dan (uji *Mann-Whitney*).

Hasil penelitian ini didapatkan nilai *p-value* $0.002 < 0.05$ yang artinya terdapat perbandingan signifikan antara pemberian intervensi *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi antara dua kelompok. Namun, karena mean rank kelompok intervensi lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua memiliki penurunan nyeri lebih signifikan dibandingkan senam *dismenore*. *Abdominal stretching* menggunakan musik slow papua merupakan salah satu latihan yang efektif untuk menurunkan skala nyeri menstruasi pada remaja putri dan dapat dilakukan secara mandiri pada saat remaja mengalami nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Nyeri Menstruasi

Daftar Pustaka : 27 (2017-2023)

ABSTRACT

Name : Nova Hardini Rukmana

NIM : 21530120030

"Comparison of Modified Abdominal Stretching Movement Models Using Papuan Slow Music and Dysmenorrhea Exercises on Reducing the Intensity of Menstrual Pain in Young Women at Averos High School, Sorong City"

Xvi + 109 Pages + 27 Bibliography + 5 Tables + 13 Appendices

Menstrual pain is a complaint that occurs due to a hormonal imbalance in the blood flow which causes a pain response in the body, especially in the lower abdomen. This research aims to determine the comparison of modified abdominal stretching movement models using slow Papuan music and dysmenorrhea exercises to reduce the intensity of menstrual pain in young women at Averos High School, Sorong City.

This research design uses quasi-experiment. The approach taken in this research was to use the Two Group Design With Pretest-Posttest technique. The population in this study were all female teenagers from Averos High School, Sorong City who experienced menstrual pain, so the sample obtained was 40 female students using purposive sampling in each group (20 female students in the abdominal stretching intervention group and 20 female students in the dysmenorrhea exercise intervention group). The analysis technique uses univariate and bivariate (Wilcoxon test) and (Mann-Whitney test).

The results of this study showed that the abdominal stretching group and the dysmenorrhea exercise group had a p -value of $0.001 < 0.008$, which means that there was a significant comparison between the intervention given to the abdominal stretching group using slow Papuan music and dysmenorrhea exercise on reducing the intensity of menstrual pain between the two groups. It can be concluded that both groups have the same effect on reducing the intensity of menstrual pain, but abdominal stretching using slow Papuan music is more effective than dysmenorrhea exercise. Abdominal stretching using slow Papuan music is an effective exercise for reducing the scale of menstrual pain in teenage girls and can be done independently when teenagers experience menstrual pain.

Keywords : Menstrual Pain

Bibliography : 27 (2017-2023)

MOTTO

“Tetaplah berjalan meskipun langkah kakimu kecil, semua akan mampu melewati badai jika ada usaha dan kemauan dari dalam diri, wujudkan lah keinginan mu dengan usaha dan do’a”

“Nova Hardini”

سَعَىٰ مَا إِلَّا لِلْإِنْسَانِ لَيْسَ وَآنْ

“dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya”

(QS. An-Najm Ayat 39)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN TEORI	6
2.1 Konsep Remaja.....	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Klasifikasi Remaja	6
2.2 Konsep Dasar Menstruasi.....	7
2.2.1 Pengertian.....	7
2.2.2 Proses Menstruasi.....	7
2.2.3 Hal yang Perlu Diperhatikan Wanita Saat Menstruasi.....	10
2.2.4 Kelainan Menstruasi.....	10
2.3 Konsep Nyeri Menstruasi	12

2.3.1	Pengertian.....	12
2.3.2	Klasifikasi Nyeri Menstruasi.....	13
2.3.3	Patogenesis Nyeri Menstruasi	14
2.3.4	Faktor-Faktor Risiko Nyeri Menstruasi (<i>Dismenore</i>).....	14
2.3.5	Penanganan Nyeri Menstruasi.....	15
2.3.6	Alat Ukur Nyeri.....	17
2.4	Konsep <i>Abdominal Stretching</i>	18
2.4.1	Pengertian <i>Abdominal Stretching</i>	18
2.4.2	Manfaat <i>Abdominal Stretching</i>	18
2.4.3	Teknik <i>Abdominal Stretching</i>	19
2.5	Konsep Senam <i>Dismenore</i>	24
2.6	Terapi Musik	25
2.6.1	Pengertian Terapi Musik.....	25
2.6.2	Manfaat Terapi Musik.....	25
2.7	Krangka Teori.....	27
2.8	Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN.....		29
3.1	Jenis Penelitian	29
3.2	Krangka Konsep	30
3.3	Subjek Penelitian.....	30
3.4	Definisi Oprasional.....	34
3.5	Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.6	Instrumen Penelitian.....	35
3.7	Teknik Pengumpulan Data	35
3.8	Teknik Pengolaan Data.....	37
3.9	Analisa Data	38
3.10	Etika Penelitian.....	39
3.11	Jadwal Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		40
4.1	Hasil Penelitian.....	40
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40

4.1.2	Gambaran Umum Penelitian	40
4.2	Data Umum	42
4.3	Data Khusus.....	43
4.4	Pembahasan	47
4.5	Keterbatasan Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		53
5.1	Kesimpulan.....	53
5.2	Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA		55
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Oprasional	34
Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Pengalaman Nyeri Menstruasi Dan Tindakan Yang Dilakukan Kelompok <i>Abdominal Stretching</i> Dan Kelompok Senam <i>Dismenore</i>	42
Tabel 4.2 Data Univariat Skala Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Berdasarkan Kelompok <i>Abdominal Stretching</i> dan Senam <i>Dismenore</i>	43
Tabel 4.3 Hasil Analisis <i>Wilcoxon</i> Antara Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Modifikasi Model Gerakan <i>Abdominal Stretching</i> Menggunakan Musik Slow Papua dan Kelompok Senam <i>Dismenore</i>	45
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Perbandingan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Modifikasi Model Gerakan <i>Abdominal Stretching</i> Menggunakan Musik Slow Papua dan Kelompok Senam <i>Dismenore</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	17
Gambar 2.2 Cat Stretch 1	19
Gambar 2.3 Cat Stretch 2	19
Gambar 2.4 Cat Stretch 3	20
Gambar 2.5 Lower Trunk Rotation 1	20
Gambar 2.6 Lower Trunk Rotation 2	21
Gambar 2.7 Buttock/Hip Stretch	21
Gambar 2.8 Curl Up 1	22
Gambar 2.9 Curl Up 2	22
Gambar 2.10 Lower Abdominal Strengthening 1	23
Gambar 2.11 Lower Abdominal Strengthening 2	23
Gambar 2.12 Knee To Chest Pose	24
Gambar 2.13 Legs Up The Wall	24

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Krangka Teori	27
Bagan 3.1 Desain Penelitian	29
Bagan 3.2 Krangka Konsep.....	30

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan salah satu tanda seksual yang telah matang terjadi ketika pada masa pubertas seorang wanita. Lamanya menstruasi adalah 3-8 hari dengan siklus rata-rata normal 28 hari serta batas maksimal menstruasi dapat dikatakan normal bila 15 hari. Salah satu keluhan yang dirasakan remaja pada masa menstruasi adalah nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi merupakan keluhan yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon pada aliran darah yang menyebabkan timbulnya respon nyeri pada tubuh terutama pada perut bagian bawah (Desmawati, 2021).

Berdasarkan Data WHO (*World Health Organization*) didapatkan bahwa kejadian wanita yang mengalami nyeri mensruasi berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15 % diantaranya mengalami nyeri menstruasi ringan (Amilisyah et al., 2023). Data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka nyeri menstruasi terjadi sebesar 64,25% yang dibagi menjadi dua yaitu nyeri menstruasi primer sebesar 54,89% dan nyeri menstruasi sekunder sebesar 9,36%. Biasanya gejala nyeri menstruasi primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami menstruasi pertama dan wanita yang belum pernah hamil (Hilinti & Sulastri, 2023).

Dampak dari nyeri menstruasi selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kinerja yaitu mual, muntah serta diare. Terdapat banyak wanita yang menganggap sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2

hari sakitnya akan hilang. Padahal bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapatkan keturunan. Upaya untuk mengatasi nyeri menstruasi yang biasa dilakukan remaja adalah dengan mengkonsumsi obat-obat, minum jamu, minum pereda nyeri dan melakukan peregangan (Amilsyah et al., 2023).

Upaya untuk mengatasi nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada penggunaan farmakologi yakni dengan penggunaan obat-obatan yang pada umumnya menimbulkan efek samping, semakin sering meminum obat untuk menghilangkan rasa nyeri maka secara otomatis tubuh akan membentuk toleransi terhadap obat yang digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri, sehingga tubuh akan membutuhkan semakin banyak obat untuk menghilangkan nyeri. Manajemen non farmakologi yaitu seperti terapi *massage*, kompres hangat, yoga, aromaterapi, pengobatan herbal dan olahraga (Sutrisni et al., 2022).

Latihan fisik (*exercise*) sangat dianjurkan untuk mengatasi nyeri menstruasi dan *exercise* lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis pada tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik memicu tubuh untuk menghasilkan *endorfin opioid* alami yang meningkatkan perasaan sejahtera selain itu mengurangi rasa nyeri. Salah satu cara *exercise* untuk menurunkan nyeri haid adalah melakukan latihan *abdominal stretching*. Latihan *abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit (Wahyuni et al., 2022).

Berdasarkan *survey* awal yang di lakukan melalui wawancara langsung dari siswi SMA Averos Kota Sorong, Sebanyak 11 siswi yang di wawancara pada tanggal 3 Februari 2024. Dari data wawancara tersebut 11 siswi di arahkan untuk mengisi tingkat nyeri menstruasi menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*), didapatkan yang mengalami nyeri menstruasi ringan 3 siswi, nyeri menstruasi sedang 5 siswi dan nyeri menstruasi berat sebanyak 3 siswi, inilah yang menjadi bahan pertimbangan peneliti mengambil penelitian di SMA Averos Kota Sorong.

Abdominal stretching memiliki beberapa versi gerakan yang berbeda, untuk itu peneliti ingin membuat modifikasi gerakan *abdominal stretching* agar lebih komplit untuk penanganan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbandingan antara modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbandingan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi perbandingan intensitas nyeri menstruasi sebelum diberikan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.
2. Untuk mengidentifikasi perbandingan intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.
3. Untuk menganalisis perbandingan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan modifikasi model gerakan *abdominal stretching*

menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dan pembaca mengenai penurunan intensitas nyeri menstruasi menggunakan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah pengetahuan dalam penanganan nyeri menstruasi dan mengaplikasikannya agar nyeri yang dirasakan bisa berkurang, sehingga aktivitas tetap dijalankan meski dalam keadaan menstruasi.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian untuk penelitian selanjutnya.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian bisa dijadikan sebagai referensi dalam mengembangkan teori ilmu kebidanan.

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan kelompok umur antara 10-19 tahun, menurut peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja antara 10-24 tahun dan belum menikah.

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya akan mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan- perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas (Kristian, 2021)

2.1.2 Klasifikasi Remaja

a. Remaja awal (12-14 tahun)

Dimana masa pubertas perempuan lebih cepat matangdibandingkan laki-laki kegiatan lebih senang dengan kelamin yang sama, malu-malu, lugu, dan mudah tersipu, mencoba menampilkan kelebihan diri, mulai menyenangi kesendirian, berekperimen dengan dirinya sendiri dan cemas tentang tubuhnya sendiri.

b. Remaja pertengahan (14-17 tahun)

Peduli terhadap daya tarik seksual, sering berganti teman, mulai tertarik pada lawan jenis.

c. Remaja akhir (17-19 tahun)

Mulai berfikir untuk membina hubungan yang lebih serius, identitas seksualnya semakin jelas, dan mampu mengembangkan cinta yang disertai kasih sayang (Kristian, 2021).

2.2 Konsep Dasar Menstruasi

2.2.1 Pengertian

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang- ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak satu haid ke haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur (BKKBN,2017) dalam (Villasari, 2021).

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2004) dalam (Sinaga et al., 2017).

2.2.2 Proses Menstruasi

1. Siklus Endomentrium (Bobak, 2004) dalam (Sinaga et al., 2017)
 - a. Fase menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita, walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasanya ketidaknyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari, dimana pada awal haid pendarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar. Pada fase menstruasi, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (Lutenizing Hormon) menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (Folikel Stimulating Hormon) baru mulai meningkat.

b. Fase proliferasi

Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi tebal $\pm 3,5$ mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Pada fase proliferasi

terjadi peningkatan kadar hormon estrogen, karena fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

c. Fase sekresi/luteal

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase pasca ovulasi wanita akan lebih sensitif. Sebab pada fase ini hormon reproduksi (FSH, LH, estrogen dan progesteron) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya Pre Menstrual Syndrome (PMS). Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali.

d. Fase iskemi/premenstrual

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus Luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi dimulai.

2.2.3 Hal yang Perlu Diperhatikan Wanita Saat Menstruasi

Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh wanita pada saat menstruasi menurut BKKBN (2015) dalam (Villasari, 2021), yaitu :

1. Pada saat lahir pembuluh darah rahim mudah terinfeksi oleh sebab itu kebersihan vagina harus dijaga, karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit saluran reproduksi.
2. Selama haid mungkin timbul rasa nyeri pada pinggang dan otot panggul, hal ini disebabkan adanya peregangan pada otot rahim.
3. Untuk menjaga kebersihan, penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 2-3 kali sehari atau setelah mandi atau buang air kecil.
4. Jika memadai pembalut yang sudah dipakai yang akan dibuang sebaiknya dibungkus sebelum dibuang ke tempat sampah. Untuk pembalut lain (dari kain) sebaiknya sebelum dicuci terlebih dahulu direndam memakai sabun pada tempat tertutup.

2.2.4 Kelainan Menstruasi

Kelainan menstruasi yang dapat dijumpai berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan (Manuaba, 2016) dalam (Villasari, 2021), yaitu :

1. Amenorrhea

Tidak haid selama 3 bulan atau lebih. Amenorrhea primer bila wanita belum pernah mendapat menstruasi sampai umur 18 tahun.

Amenorrhea sekunder bila wanita pernah mendapat menstruasi tetapi tidak mendapat menstruasi lagi.

2. Psedoamenorrhe

Ada haid tetapi darah haid tidak dapat keluar karena tertutupnya cervik, vagina atau hymen.

3. Menstruasi Praecox

Timbulnya haid yang terjadi pada umur yang sangat muda 8- 10 tahun.

4. Hypomenorrhea

Haid teratur tetapi jumlahnya sedikit.

5. Oligomenorrhea

Haid yang jarang karena siklusnya panjang lebih dari 35 hari.

6. Polymenorrhea

Haid sering datang, siklusnya pendek, kurang dari 25 hari.

7. Metrorargieba

Perdarahan rahim diluar waktu haid.

8. Dysmenorhea

Nyeri sewaktu haid, nyeri terasa pada perut bagian bawah, nyeri terasa sebelum haid, sesudah haid, selama haid dan bersifat kolik atau terus menerus

2.3 Konsep Nyeri Menstruasi

2.3.1 Pengertian

Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, *dismenorea* sering disebut sebagai “*painful period*” atau menstruasi yang menyakitkan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2015). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim.

Proses ini sebenarnya merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami *dismenorea* dalam derajat keparahan yang berbeda-beda. *Dismenore* yang dialami remaja umumnya bukan karena penyakit, dan disebut *dismenorea primer*. *Dismenore* primer pada perempuan yang lebih dewasa akan makin berkurang rasa sakit dan nyerinya. *Dismenore* primer juga makin berkurang pada perempuan yang sudah melahirkan (Sinaga et al., 2017).

2.3.2 Klasifikasi Nyeri Menstruasi

1. Nyeri Menstruasi Primer

Nyeri menstruasi primer adalah kondisi yang berhubungan dengan siklus ovulasi. Penelitian menunjukkan bahwa dismenore primer memiliki dasar biokimia dan terjadi akibat pelepasan prostaglandin selama menstruasi. Selama fase luteal dan menstruasi berjalan prostaglandin F₂alfa (PGR, Pelepasan (PGF₂a) yang berlebihan meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme dari arteriol uterus, menyebabkan iskemia dan perut bagian bawah. Respons sistemik terhadap PGF₂a meliputi nyeri pinggang, kelemahan, berkeringat, gejala gastrointestinal (anoreksia, mual, muntah, dan diare) dan gejala sistem saraf pusat (rasa mengantuk, sinkop, sakit kepala, dan konsentrasi buruk). Nyeri biasanya dimulai pada saat onset menstruasi dan berlangsung selama 8-4 jam (Siregar, 2020).

2. Nyeri Menstruasi Sekunder

Nyeri menstruasi sekunder adalah nyeri yang terjadi belakangan dalam kehidupan, umurnya setelah usia 25 tahun. Hal ini berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti adenomiosis endometriosis, penyakit radang panggul, polip endometrium, mioma submukosa atau interstisial (fibroid uterus), atau penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan. Nyeri sering kali dimulai beberapa hari sebelum menstruasi, namun hal ini dapat terjadi pada saat ovulasi

dan berlanjut selama hari-hari pertama menstruasi atau dimulai setelah menstruasi terjadi Berbeda dengan nyeri menstruasi primer. Nyeri menstruasi sekunder sering kali bersifat tumpul, menjalar dari perut bagian bawah ke arah pinggang atau paha. Wanita sering kali mengalami perasaan membengkak atau rasa penuh dalam panggul (Siregar, 2020).

2.3.3 Patogenesis Nyeri Menstruasi

Selama fase luteal dan menstruasi, prostaglandin disekresi. Pelepasan prostaglandin yang berlebihan meningkatkan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik. Respon sistemik terhadap prostaglandin meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gejala saluran cerna (anoreksia, mual, muntah, dan diare) dan gejala system syaraf pusat meliputi: pusing, sinkop, nyeri kepala dan konsentrasi buruk (Bobak, 2016) dalam (Siregar, 2020).

2.3.4 Faktor-Faktor Risiko Nyeri Menstruasi (*Dismenore*)

Terdapat banyak hal yang menjadi faktor risiko *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder.

Faktor-faktor tersebut antara lain yaitu :

1. Faktor risiko *dismenore* primer

Dibawah ini adalah beberapa faktor risiko *dismenore* primer

a. Usia kurang dari 20 tahun

- b. Usaha untuk mengurangi berat badan
- c. Depresi atau *ansietas*
- d. Kekacauan dalam menjalin hubungan sosial
- e. Menstruasi berat
- f. Nuliparitas
- g. Merokok
- h. Riwayat keluarga positif pernah menderita juga
- i. Lama periode menstruasi panjang

2. Faktor risiko *dismenore* sekunder

Dibawah ini adalah beberapa faktor risiko *dismenore* skunder

- a. Endometriosis
- b. Penyakit inflamasi pelvis (pelvic inflammatory disease), terutama akibat penyakit menular seksual
- c. Kista ovarium
- d. Fibroid atau polip uterus (Kristian, 2021)

2.3.5 Penanganan Nyeri Menstruasi

Dibawah ini terdapat beberapa cara untuk penanganan dismenore dengan cara farmakologi maupun non farmakologi sebagai berikut.

Penanganan Nyeri Menstruasi dengan cara non farmakologi menurut (Adzkia et al., 2020) :

- 1. Non farmakologi
 - a. Pengompresan dengan air
 - b. Melakukan posisi *knee chest*

- c. Melakukan olahraga cukup dan teratur
- d. Mandi air hangat dan mengolesi bagian yang nyeri dengan balsam atau lotion penghangat dapat juga dilakukan untuk menurunkan nyeri
- e. Teknik relaksasi nafas dalam
- f. Pengobatan herbal, seperti minum jamu anti nyeri
- g. Hipnoterapi teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar.

Penanganan Nyeri Menstruasi dengan cara non farmakologi menurut (Khotimah & Lintang, 2022) :

- a. Teknik Relaksasi Nafas Dalam
- b. Kompres hangat
- c. Konsumsi Cokelat Hitam
- d. Terapi Musik
- e. Aromaterapi
- f. Distraksi dan Latihan Fisik.
- g. Farmakologi

Dalam mengatasi Nyeri Menstruasi atau *dismenore* secara farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan sejenis prostaglandin inhibitor yaitu dengan NSAID (Non Steroid Anti- inflammatory Drugs) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Obat ini termasuk formula ibuprofen yang dijual bebas dan naproksen. Untuk kram yang

berat, pemberian NSAID seperti naproksen atau piroksikan dapat membantu. Contoh obat dari golongan NSAID antara lain aspirin, ibuprofen, naproxen sodium, dan ketoprofen (Adzkia et al., 2020).

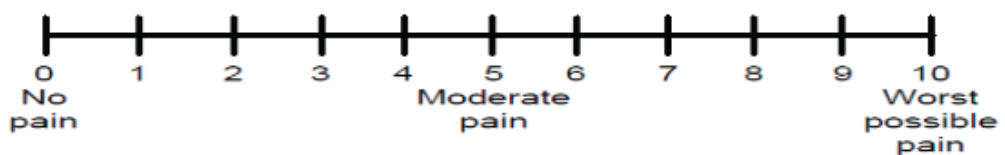
Terapi Farmakologi menurut (Khotimah & Lintang, 2022), terbagi menjadi 3 (tiga) yaitu :

1. Pemberian Obat Analgesik seperti ibu Profen, asam Mefenamat, Aspirin, dan lain sebagainya
2. Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID)
3. Terapi hormone

2.3.6 Alat Ukur Nyeri

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengukur intensitas nyeri. Berikut adalah alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS) :

NRS Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Lebih baik daripada VAS (Visual Analog Scale) terutama untuk menilai nyeri akut. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik (Tjahya & Mardana, 2019).



Gambar 2.1 *Numeric Rating Scale* (NRS)

2.4 Konsep *Abdominal Stretching*

2.4.1 Pengertian *Abdominal Stretching*

Abdominal stretching exercise yakni metode berolahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang dilakukan 10– 15 menit guna mengoptimalkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Latihan ini lebih dianjurkan untuk menangani *dismenore* karna mempunyai metode yang nyaman serta tidak merangsang terjadinya dampak yang merugikan. Pada saat exercise, akan terjadi kenaikan kandungan endorphen yang diproduksi di otak serta lapisan saraf tulang belakang, endorphen ini lah yang hendak menjadi pengobatan penenang yang natural, sehingga bisa meningkatkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri (Anzani, 2022)

2.4.2 Manfaat *Abdominal Stretching*

Alter (2008) mengungkapkan pendapat dalam (Pattirousamal & Kiding, 2021), manfaat *abdominal stretching exercise* yaitu :

- a. Mengurangi resiko cedera punggung.
- b. Meningkatkan fisik seseorang.
- c. Melatih peregangan otot perut.
- d. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh.
- e. Melancarkan sirkulasi darah.
- f. Mengurangi resiko kram dan nyeri sendi atau otot.
- g. Mengurangi ketegangan otot.
- h. Meningkatkan perasaan relaksasi secara fisik.
- i. Mengurangi tingkat *dismenore* bagi wanita.

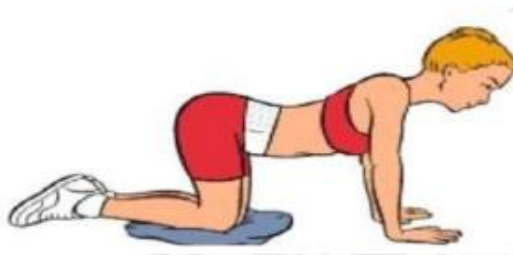
2.4.3 Teknik Abdominal Stretching

Adapun langkah-langkah latihan *abdominal stretching* (Thermacare, 2010) dalam (Rahmawati et al., 2021) adalah sebagai berikut:

1. Cat stretch

Posisi awal : Tangan dan lutut di lantai, tangan di bawah bahu, lutut, di bawah pinggul, kaki relaks, mata menatap lantai.

- a. Punggung dilengkungkan dan perut di dorong ke arah lantai perlahan sejauh mungkin serta dagu dan mata menatap lantai. Tahan kondisi ini dengan hitungan 10 detik, hitung dengan bersuara setelah itu rileks dan tarik nafas.



Gambar 2.2 Cat Stretch 1

- b. Punggung di dorong ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai tahan kondisi ini dalam hitungan 10 detik, hitung dengan bersuara setelah itu rileks.



Gambar 2.3 Cat Stretch 2

- c. Posisi duduk kebelakang di atas tumit, rentangkan lengan ke depan menjauhi badan sejauh mungkin hingga terasa tarikannya. Tahan kondisi ini dalam hitung 20 detik, lalu rileks dan ambil nafas dalam melalui hidung dan keluarkan melalui mulut. Lakukan latihan sebanyak 3 kali.



Gambar 2.4 Cat Stretch 3

2. Lower trunk rotation

Posisi awal : posisi terbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai dan kedua lengan di bentangkan keluar menjauhi tubuh.

- a. Pertama kondisi lutut yang tertekuk secara perlahan di putar ke arah kanan menempel ke lantai dan pertahankan kedua bahu tetap menempel di lantai dengan tangan yang membentang ke luar menjauhi tubuh. Tahan kondisi ini dalam hitungan 20 detik, hitung dengan bersuara.



Gambar 2.5 Lower Trunk Rotation 1

- b. Dengan posisi yang sama putar lutut ke sisi kiri hingga menempel ke lantai pertahankan bahu tetap menempel di lantai. Tahan kondisi ini dalam hitungan 20 detik, hitung dengan bersuara.



Gambar 2.6 Lower Trunk Rotation 2

3. Buttock/Hip stretch

Posisi awal : berbaring terlentang kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.

- a. Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut
- b. Tangan memegang bagian belakang paha lalu tarik ke arah dada hingga ada tarikan otot. Lakukan senyaman mungkin. Tahan kondisi ini dalam hitungan 20 detik, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks. Lakukan hal yang sama pada kaki kiri. Lakukan latihan sebanyak 3 kali.



Gambar 2.7 Buttock/Hip Stretch

4. *Abdominal strengthening : curl up*

Posisi awal : badan dalam keadaan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, dan kedua tangan di bawah kepala.

- a. Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong perut ke arah depan menjauhi lantai hingga terasa penarikannya. Tahan selama hitungan 20 detik, hitung dengan suara keras lalu rileks.



Gambar 2.8 Curl Up 1

- b. Ratakan punggung pada lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat. Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut. Tahan dalam hitungan 20 detik lakukan sebanyak 3 kali.



Gambar 2.9 Curl Up 2

5. *Lower abdominal strengthening*

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan di bentangkan sebagian keluar.

- a. Letakkan bola antara tumit dan pantat. Retakan punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.



Gambar 2.10 Lower Abdominal Strengthening 1

- b. Pertahankan posisi tersebut, perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bola, kencangkan otot-otot pantat dan jangan melengkungkan punggung perlahan- lahan turunkan kedua kaki kembali ke posisi awal. Lakukan latihan sebanyak 15 kali.



Gambar 2.11 Lower Abdominal Strengthening 2

6. Knee to chest pose

Posisi awal : berbaring terlentang

- a. Peluk lutut dekatkan lutut ke arah dada, pastikan rileks, boleh ke kanan dan ke kiri, lakukan selama 10 detik



Gambar 2.12 Knee To Chest Pose

7. Legs up the wall

Posisi awal : berbaring membelakangi dinding (untuk menyandarkan kaki)

- a. Luruskan kaki ke arah atas, tempelkan kaki ke dinding, kedua tangan di luruskan ke samping dada.



Gambar 2.13 Legs Up The Wall

2.5 Konsep Senam *Dismenore*

2.5.1 Pengertian Senam *Dismenore*

Senam dismenore adalah senam yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur. Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorphen, hormon endorphen yang semakin tinggi akan

menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot. Senam dismenore harus benar- benar dilakukan dengan gerakan yang benar, rutin dan serius serta rileks, karena semakin rutin dan serius serta rileks dalam melaksanakannya maka keefektifan senam dismenorea ini akan dapat nyatakan hasilnya (Tri & Sekar, 2021).

2.6 Terapi Musik

2.6.1 Pengertian Terapi Musik

Terapi musik adalah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental yaitu dengan rangsangan suara yang diorganisir sedemikian rupa sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Ketika musik dijadikan sebagai terapi musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Musik dapat menurunkan kecemasan sehingga dapat mempengaruhi persepsi nyeri, dimana musik juga dapat berefek positif melalui mekanisme pengalihan perhatian terhadap nyeri (distraksi), dengan memberikan rasa nyaman dan menyebabkan perasaan tenang (rileksasi) (Gustina, 2022).

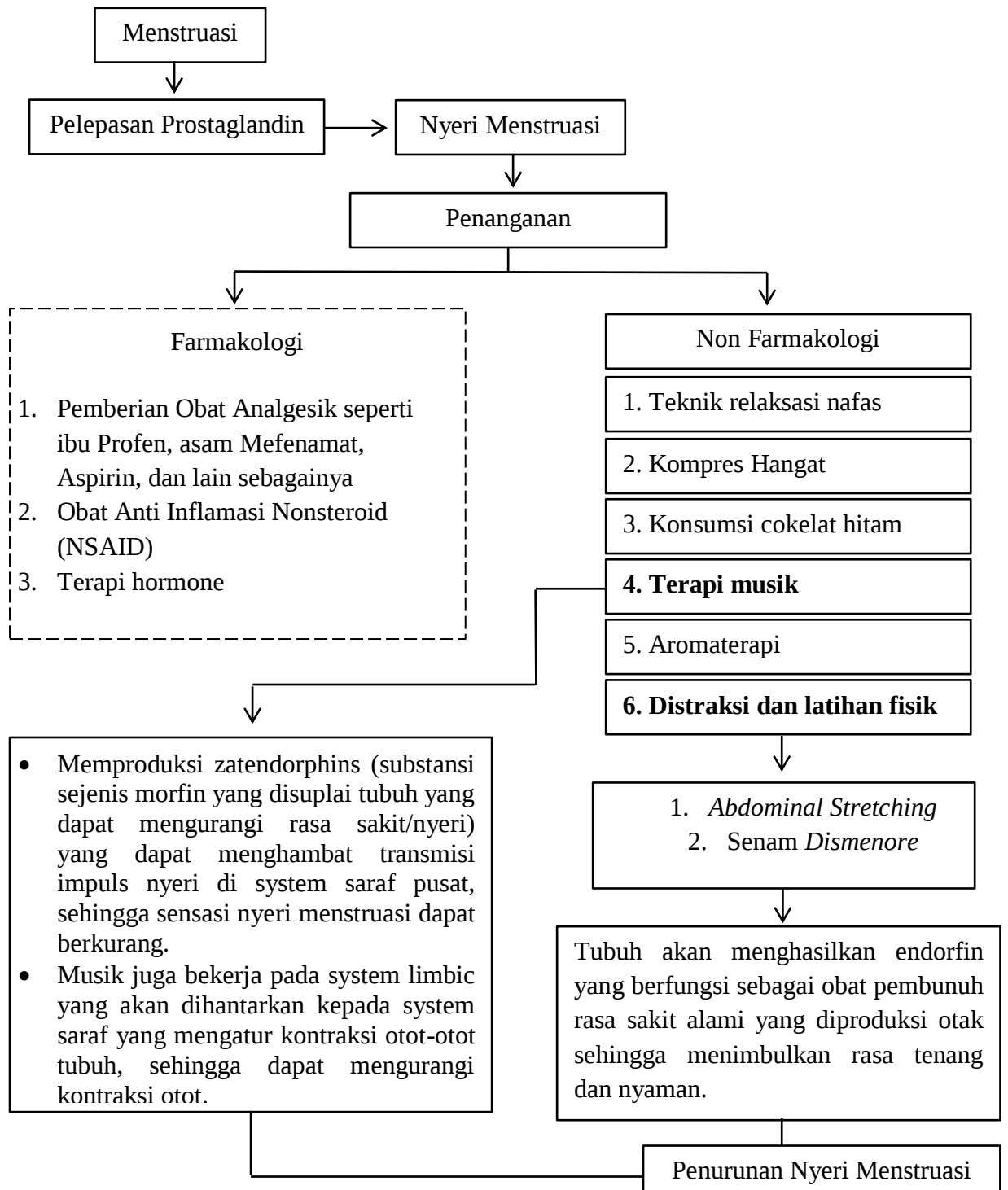
2.6.2 Manfaat Terapi Musik

Manfaat terapi musik menurut (Anggraini et al., 2022) yaitu :

1. Merangsang emosi yang terlupakan serta mengubah suasana hati seseorang saat ini (Bahagia, kreatif, dan berpikir positif)

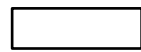
2. Membantu beradaptasi dengan keadaan hidup yang sehat yang menghasilkan emosi baru.
3. Meningkatkan kualitas hidup serta kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan mengurangi kesusahan, ketakutan, serta kecemasan.
4. Membantu pasien untuk pulih dari ketidaknyamanan fisik, dan untuk mengajarkan cara rileks, berkontribusi dalam penguasaan strategi dengan memberikan pelatihan aktivitas waktu luang serta menciptakan lingkungan terapeutik.

2.7 Krangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Khotimah & Lintang, 2022), (Mida et al., 2021)

Keterangan :

: diteliti



: tidak diteliti

2.8 Hipotesis

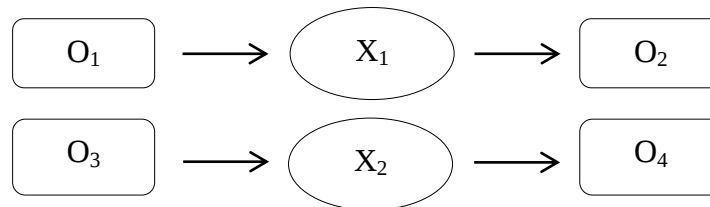
Ha : Terdapat perbandingan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen*. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Two Group Design With Pretest-Posttest*. Pada penelitian ini, peneliti melakukan intervensi yaitu gerakan *abdominal stretching* dan senam *dismenore*. Responden akan dinilai *Pretest* untuk nyeri menstruasi kemudian diberikan intervensi *Abdominal Stretching* dan senam *dismenore* kemudian dinilai pengaruhnya pada *posttest*.



Bagan 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

O₁ : *Pretest* sebelum dilakukan *abdominal stretching*

O₂ : *Posttest* setelah dilakukan *abdominal stretching*

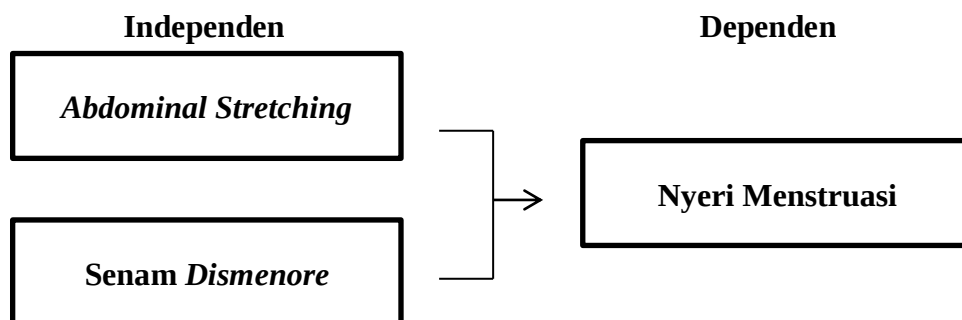
X₁ : Intervensi (*abdominal stretching*)

X₂ : Intervensi (senam *dismenore*)

O₃ : *Pretest* sebelum dilakukan senam *dismenore*

O₄ : *Posttest* sesudah senam *dismenore*

3.2 Krangka Konsep



Bagan 3.2 Krangka Konsep

3.3 Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMA Averos Kota Sorong yang mengalami nyeri menstruasi.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA Averos Kota Sorong yang memiliki kriteria dari peneliti. (Sugiyono, 2001) dalam (Sinaga et al., 2017) yang menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

a. Rumus sampel

Menurut Jurnal (Nursafa & Adyani, 2013) dan buku (Dahlan, 2019) Besar Sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus besar sampel Komparatif-Numerik-Tidak Berpasangan-Dua Kelompok-Satu Kali Pengukuran.

$$\begin{aligned}
n_1 = n_2 &= 2 \left(\frac{[z_\alpha + z_\beta]s}{x_1 + x_2} \right)^2 \\
S^2 &= \frac{S_1^2(n_1 - 1) + S_2^2(n_2 - 1)}{n_1 + n_2 - 2} \\
&= \frac{2,225^2(40 - 1) + 2,225^2(40 - 1)}{(40 + 40) - 2} \\
&= \frac{(4,95 \times 39) + (4,49 \times 39)}{78} \\
&= \frac{193,07 + 193,07}{78} \\
&= \frac{386,14}{78} = 4,95 \\
S &= \sqrt{4,95} = 2,22
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
n_1 = n_2 &= 2 \left(\frac{[z_\alpha + z_\beta]s}{x_1 - x_2} \right)^2 \\
&= 2 \left(\frac{[1,64 + 0,84]2,22}{3,85 - 2,30} \right)^2 \\
&= 2 \left(\frac{2,48 \times 2,22}{1,55} \right)^2 \\
&= 2 \left(\frac{5,5056}{1,55} \right)^2 \\
&= 2 (3,55)^2 \\
&= 2 (12,6) = \mathbf{25,23}
\end{aligned}$$

Responden (50)

Kelompok intervensi (*abdominal stretching*) (25) dan Kelompok

Intervensi (senam *dismenore*) (25)

Keterangan :

n_1	= Jumlah subjek kelompok satu
n_2	= Jumlah subjek kelompok dua
Alpha (α)	= Kesalahan tipe satu, nilainya merupakan judgment/ketetapan peneliti
$Z\alpha$	= Nilai standar dari alpha. Nilainya diperoleh dari nilai z kurva
Beta (β)	= Kesalahan tipe dua nilainya merupakan judgment/ketetapan peneliti
$Z\beta$	= Nilai standar dari beta. Nilainya diperoleh dari nilai z kurva
S	= Simpang baku gabungan, nilainya bersumber dari Kepustakaan
$x_1 - x_2$	= Selisih rerata minimal yang dianggap bermakna antara kelompok satu dan kelompok dua. Nilainya merupakan judgment/ketetapan peneliti dengan ketentuan logis dan etis
N_1	= Jumlah kelompok satu berdasar kepustakaan
N_2	= Jumlah kelompok dua berdasar kepustakaan
S_1	= Simpang baku kelompok satu berdasar kepustakaan
S_2	= Simpang baku kelompok dua berdasar Kepustakaan

b. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive (nonprobability) sampling* artinya kriteria sampel ditetapkan terlebih dahulu, sampel diambil yang memenuhi kriteria peneliti (Swarjana, 2014).

c. Kriteria Sampel

Kriteria dalam sampel penelitian ini adalah :

- 1) Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :
 - a) Dapat berkomunikasi dengan baik.
 - b) Siswi yang mengalami nyeri menstruasi dengan skala nyeri 3-10 (nyeri sedang dan berat).
 - c) Remaja yang belum menstruasi pada bulan ini.
 - d) Remaja yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian dan juga bersedia untuk menandatangani *inform consent*.
- 2) Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:
 - a) Remaja yang mengalami cedera tulang atau kelainan pada tulang.
 - b) Tidak melaksanakan intervensi yang diberikan selama 3 kali.

Pada penelitian ini, jumlah populasi adalah seluruh remaja putri SMA Averos Kota Sorong yang mengalami nyeri menstruasi berjumlah 52 orang. Sampel yang digunakan menurut rumus yang di dapatkan adalah sebanyak 50 responden, sehingga pada penelitian ini sampel yang

dilakukan analisis berjumlah 40 responden karena terdapat 6 responden yang masuk dalam kriteria eksklusi kedua yaitu tidak melaksanakan intervensi yang diberikan selama 3 kali dan 4 responden belum diberikan intervensi dikarenakan keterbatasan waktu penelitian.

3.4 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Independen a. <i>Abdominal Stretching</i>	Aktivitas fisik peregangan otot perut 10-15 menit yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore, abdominal stretching dilakukan selama menstruasi hari pertama, kedua dan ketiga.	SOP	-	-
	b. Senam <i>Dismenore</i>	Aktifitas fisik yang untuk membantu peregangan pada otot perut, panggul dan pinggang, senam <i>dismenore</i> dilakukan selama menstruasi hari pertama, kedua, dan ketiga.	SOP	-	-
2.	Dependen Nyeri Menstruasi	Rasa sakit yang dirasakan wanita di perut bagian bawah maupun panggul pada saat menstruasi yang dilakukan dengan pengukuran skala sebelum dan sesudah diberikan <i>abdominal stretching</i> dan senam <i>dismenore</i> .	Kuisisioner	Penilaian NRS - Tidak Nyeri - Nyeri Ringan - Nyeri sedang - Nyeri Berat	Ordinal

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Averos Kota Sorong. Waktu pelaksanaan dimulai pada 7 Mei s.d 20 Juni 2024.

3.6 Instrumen Penelitian

1. Nyeri Menstruasi

Nyeri menstruasi yang dirasakan responden akan diukur menggunakan kuesioner skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore*. Jenis skala ukur yang peneliti gunakan yaitu berupa NRS (*Numerical Rating Scale*) dengan tingkat skala nyeri 0-10.

2. *Abdominal Stretching* dan senam *dismenore*

Instrumen yang digunakan pada saat pengumpulan data lembar standar operasional prosedur dan contoh gerakan intervensi *abdominal stretching* dan senam *dismenore* berupa video. Intervensi dilakukan oleh responden dalam waktu 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut dimulai pada saat responden mengalami menstruasi hari pertama dan dilakukan sesuai dengan SOP.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

1. Prosedur kegiatan penelitian dilakukan setelah mendapatkan surat izin penelitian dari institusi pendidikan Poltekkes Kemenkes Sorong. Setelah mendapatkan izin, peneliti melakukan kesepakatan dengan calon responden.

2. Selanjutnya mengajukan surat permohonan izin melaksanakan penelitian di SMA Averos Kota Sorong.
3. Setelah memahami tujuan penelitian, responden diminta menandatangani surat pernyataan kesediaan menjadi responden penelitian.
4. Peneliti kemudian mengisi lembar kuisioner data demografi responden.
5. Peneliti bekerjasama dengan guru olahraga SMA Averos Kota Sorong untuk melakukan intervensi (kelompok *abdominal stretching*) dan (kelompok senam *dismenore*) pada saat jam olahraga bagi siswi yang sedang menstruasi di hari pertama, kedua dan ketiga.
6. Meminta persetujuan dari responden untuk ketersediaannya di masukkan grup *whatsapp* dan menginformasikan jika mengalami menstruasi melalui via chat atau telepon *whatsapp*.
7. Meminta ketersediaan responden untuk bersedia peneliti datang ke rumah responden agar bisa memastikan bahwa responden melakukan *abdominal stretching* dan senam *dismenore*.
8. Memberikan perlakuan pada responden, yaitu dengan memberikan penerapan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore*.
9. Meminta responden mengisi kuesioner *posttest*.
10. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala NRS sesudah diberikan (*posttest*) pada masing-masing responden. *posttest* penerapan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik

slow papua dan senam *dismenore*, dicatat pada lembar observasi responden.

11. Hasil pencatatan yang berupa data interval selanjutnya diolah.

3.8 Teknik Pengolaan Data

1. Editing

Editing ini dilakukan dengan cara mengoreksi data yang telah diproses yang meliputi kebenaran pengisian, kelengkapan jawaban, dan relevansi jawaban.

2. Coding

Peneliti melakukan pemberian kode pada data untuk mempermudah mengolah data, semua variabel diberi kode dengan kata lain coding adalah kegiatan merubah bentuk data yang lebih ringkas dengan menggunakan kode-kode tertentu, pada variabel dependen yaitu intensitas nyeri diberikan kode jawaban sesuai NRS yaitu 0 tidak nyeri, 1-2 nyeri ringan, 3-6 nyeri sedang, 7-10 nyeri berat.

3. Tabulating

Data sebelum diklasifikasikan, data terlebih dahulu dikelompokkan menurut kategori yang telah ditentukan, selanjutnya data ditabulasikan sehingga diperoleh frekuensi dari masing-masing variabel.

4. Entry data

Merupakan suatu proses memasukkan data ke dalam komputer yang selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan program *Statistical Programe for Sosial Science (SPSS)*.

5. Cleaning

Memeriksa kembali apakah data yang dimasukkan ada kesalahan atau tidak.

3.9 Analisa Data

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan tiap variabel yang diteliti secara terpisah dengan cara membuat tabel distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Variabel yang di analisis adalah penurunan intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan penerapan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* untuk penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.

2. Analisis Bivariat

Dilakukan dengan tujuan untuk menguji variabel-variabel penelitian yaitu variabel bebas dengan variabel terikat, hal ini berguna untuk menguji hipotesis yang telah dibuat dan sebelumnya peneliti melakukan uji hipotesis. Selanjutnya data akan di uji menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menilai pengaruh sebelum dan sesudah intervensi dan menggunakan uji *Mann-Whitney* untuk menilai perbandingan antara 2 kelompok intervensi.

3.10 Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dan izin dari kepala sekolah yaitu SMA Averos kota Sorong. Dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang berkaitan dengan permasalahan etik, yaitu : memberikan penjelasan kepada responden penelitian tentang tujuan dan maksud serta prosedur yang akan dilaksanakan.

Adapun etika penelitian sebagai berikut :

1. *Informed consent*

Bentuk persetujuan antara peneliti responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah etika dengan memberikan jaminan keberhasilan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya.

3.11 Jadwal Penelitian

(terlampir)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Averos Kota Sorong yang beralamat di Jl. D.E.Osok KM. 12, Giwu, Distrik Sorong Timur, Kota Sorong, Papua Barat Daya. SMA Averos adalah sekolah menengah atas swasta, berdiri sejak tahun di bawah naungan Pendidikan Sains Averos.

Terdapat 31 ruangan dan beberapa fasilitas yang ada di SMA Averos diantaranya laboratorium fisika, laboratorium kimia, laboratorium biologi dan UKS. Sekolah ini belum pernah dilakukan penelitian tentang perbandingan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* untuk penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Pengambilan sampel dilakukan pada 2 kelas yaitu kelas 10 dan 11.

4.1.2 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilakukan 3 kali, dalam kurun dari 7 Mei 2024 hingga 20 Juni 2024. Dengan besar sampel yang diambil sebanyak 40 responden sebagai subjek penelitian yang memenuhi kriteria *inklusi* dan *ekslusi* yang telah ditentukan.

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2024 untuk kelompok intervensi dengan memberikan lembar persetujuan menjadi

responden/inform consent, dan menjelaskan perlakuan yang akan diberikan pada kelompok intervensi *Abdominal Stretching* dan kelompok intervensi Senam *Dismenore*. Pada pertemuan ini, peneliti telah mencatat nomor *whatsapp* responden dan akan di buatkan grup *whatsapp* untuk berkomunikasi antara peneliti dan para responden. Pada hari itupun di mulai responden dapat memberikan informasi jika sedang menstruasi hari pertama melalui grup *whatsapp*.

Pertemuan kedua pada saat responden sedang menstruasi dan telah menghubungi, peneliti segera mendatangi responden untuk mengisi kuesioner data demografi dan skala nyeri yang dirasakan pada saat itu (hari pertama menstruasi) dengan menggunakan skala ukur NRS skor 1-10 setelah itu memberikan perlakuan berupa *abdominal stretching* dan senam *dismenore*. Perlakuan dilakukan selama 3 hari menstruasi untuk hari kedua dan ketiga peneliti memantau melalui *whatsapp* agar responden melakukan gerakan yang telah dianjurkan peneliti.

Pertemuan ketiga, jika responden telah selesai menstruasi maka peneliti menemui dan memberikan lembar kuesioner *posttest* berupa skala nyeri NRS skor 1-10.

4.2 Data Umum

Karakteristik Frekuensi Berdasarkan Pengalaman Nyeri Menstruasi dan Tindakan Yang Dilakukan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Pengalaman Nyeri Menstruasi Dan Tindakan Yang Dilakukan Kelompok *Abdominal Stretching* Dan Kelompok Senam *Dismenore*

Karakteristik Pengalaman	Kelompok <i>Abdominal Stretching</i>		Kelompok Senam <i>Dismenore</i>	
Nyeri Menstruasi	F	%	F	%
Pernah	20	100.0	20	100.0
Belum Pernah	0	0.0	0	0.0
Karakteristik Tindakan Nyeri Menstruasi	Kelompok <i>Abdominal Stretching</i>		Kelompok Senam <i>Dismenore</i>	
	F	%	F	%
Dibiarkan Saja	7	35.0	8	40.0
Istirahat	10	50.0	10	50.0
Minum Obat	2	10.0	1	5.0
Minum Jamu	1	5.0	1	5.0

**Uji Frekuensi, SPSS 2024*

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat pengalaman nyeri menstruasi responden pada kelompok *abdominal stretching* dan kelompok senam *dismenore* yaitu semua responden pernah mengalami nyeri menstruasi yaitu berjumlah 40 responden (100%). Pada tabel karakteristik tindakan nyeri

menstruasi, tindakan yang banyak dilakukan responden yaitu istirahat berjumlah 10 responden (50%) pada kelompok *abdominal stretching* dan 10 responden (50%) pada kelompok senam *dismenore*, tindakan yang sedikit dilakukan yaitu minum jamu pada kelompok *abdominal stretching* berjumlah 1 responden (5%) dan pada kelompok senam *dismenore* minum jamu berjumlah 1 responden (5%) dan minum obat berjumlah 1 responden (5%).

4.3 Data Khusus

4.3.1 Analisis Univariat

Data univariat ini berkaitan dengan variabel independen yaitu *abdominal stretching* dan senam *dismenore* terhadap variable dependen yaitu nyeri menstruasi. Yang dianalisis adalah skala nyeri yang memiliki kataegori yaitu 0 tidak nyeri, 1-2 nyeri ringan, 3-6 nyeri sedang, 7-10 nyeri berat (Tingkat nyeri berdasarkan NRS).

Tabel 4.2 Data Univariat Skala Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Berdasarkan Kelompok *Abdominal Stretching* dan Senam *Dismenore*

Skala	Kelompok <i>Abdominal Stretching</i>		Kelompok <i>Senam Dismenore</i>	
	F	%	F	%
Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum				
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	0	0	0	0
Nyeri Sedang	12	60.0	14	70.0
Nyeri Berat	8	40.0	6	30.0
Total	20	100.0	20	100.0

Skala	Kelompok		Kelompok	
	Abdominal Stretching		Senam Dismenore	
Intensitas Nyeri Menstruasi Sesudah	F	%	F	%
Tidak Nyeri	2	10.0	2	10.0
Nyeri Ringan	13	65.0	4	20.0
Nyeri Sedang	5	25.0	14	70.0
Nyeri Berat	0	0.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

**Uji Frekuensi, SPSS 2024*

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa frekuensi responden berdasarkan skala nyeri menstruasi sebelum diberikan perlakuan, lebih banyak nyeri sedang pada kelompok *abdominal stretching* berjumlah 12 orang (60%), sedangkan pada kelompok senam *dismenore* nyeri sedang berjumlah 14 orang (70%), pada skala nyeri berat lebih banyak pada kelompok *abdominal stretching* berjumlah 8 orang (40%), sedangkan nyeri berat pada kelompok senam *dismenore* berjumlah 6 orang (30%).

Frekuensi responden berdasarkan skala nyeri menstruasi sesudah diberikan perlakuan, lebih banyak nyeri ringan pada kelompok *abdominal stretching* berjumlah 13 orang (65%), sedangkan pada kelompok senam *dismenore* lebih banyak nyeri sedang berjumlah 14 orang (70%).

4.3.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji statistik uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Pengambilan keputusan untuk uji hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon* yaitu jika perhitungan nilai p (probabilitas) yang ditunjukkan oleh sig. (*2-tailed*) memiliki nilai $\text{Sig} < 0,05$, maka H_a diterima.

Analisis data yang dilakukan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini menggunakan aplikasi *software* analisis data tertentu dengan taraf signifikan.

Tabel 4.3 Hasil Analisis *Wilcoxon* Antara Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan Musik Slow Papua dan Kelompok Senam *Dismenore*

	Intervensi <i>Abdominal Stretching</i>	Intervensi <i>Senam Dismenore</i>
	N	N
Negative Ranks	20	17
Positive Ranks	0	1
Ties	0	2
Total	20	20
	<i>p.value</i> 0,001 < 0,05	<i>p.value</i> 0,001 < 0,05

*Uji *Wilcoxon*, SPSS Tahun 2024

Berdasarkan 4.5 dapat dilihat dari total 20 siswi yang diberikan perlakuan latihan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua terdapat 20 siswi yang mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi, sedangkan dari total 20 siswi yang diberikan perlakuan senam *dismenore* terdapat 17 siswi yang mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi, 2

siswi yang tidak mengalami perubahan, dan 1 siswi yang mengalami peningkatan nyeri menstruasi.

Hasil statistik menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh *p-value* = $0,001 < 0,05$ artinya ada penurunan intensitas nyeri menstruasi dengan intervensi modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* di SMA Averos Kota Sorong.

Tabel 4.4 Hasil Uji Mann-Whitney Perbandingan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan Musik Slow Papua dan Kelompok Senam *Dismenore*

Kelompok	N	Mean Rank	Asymp, Sig (2-tailed)
<i>Abdominal Stretching</i>	20	14.95	0.002
<i>Senam Dismenore</i>	20	26.05	

*Uji Mann-Whitney, SPSS 2024

Berdasarkan tabel 4.4 pada uji *mann-whitney* didapatkan pada nilai *p-value* $0.002 < 0.05$ yang artinya terdapat perbandingan signifikan antara pemberian intervensi *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi antara dua kelompok. Mean rank pada kelompok *Abdominal Stretching* lebih kecil yaitu (14.95) dibanding mean rank pada kelompok senam *dismenore* yaitu (26.05). Semakin besar nilai mean rank maka semakin besar tingkat nyeri menstruasi yang dialami. Nilai *p-value*

0.002<0.05 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *abdominal stretching* dan senam *dismenore*. Namun, karena mean rank kelompok intervensi lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua memiliki penurunan intensitas nyeri lebih signifikan dibandingkan senam *dismenore*. Jadi kesimpulannya, H_a diterima karena terdapat pengaruh modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.

4.4 Pembahasan

1. Perbedaan penurunan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil penelitian responden kelompok *abdominal stretching* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0.001 < 0.05$ artinya ada perbedaan tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi *abdominal stretching* pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Suganda et al., 2021) yang berjudul “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja Putri”. Menunjukkan bahwa didapatkan nilai $p < 0,05$ yang berarti *abdominal stretching exercise* efektif untuk menurunkan *dismenore*. Kesimpulan bahwa adanya pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore*.

Sejalan dengan penelitian (Pattirousamal & Kiding, 2021) yang berjudul “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar”. Menunjukkan bahwa ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Kelurahan Maloku. *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu latihan yang efektif untuk menurunkan skala *dismenore* pada remaja putri dan dapat dilakukan secara mandiri pada saat remaja mengalami *dismenore*.

2. Perbedaan penurunan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam *dismenore*

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil penelitian responden kelompok senam *dismenore* didapatkan nilai *p value* = $0.001 < 0.05$ artinya ada perbedaan tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervene senam *dismenore* pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Adnyana, S & Padmiari, 2023) yang berjudul “Pengaruh Senam *Dismenorhea* Terhadap *Dismenore* Pada Remaja” Hasil penelitian didapatkan hasil uji statistik nilai *p* 0.018 dimana *p value* < 0.05. Hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh senam *disminorhea* terhadap *dismenore* pada remaja, sehingga diharapkan para remaja putri dapat melakukan senam ini.

3. Perbedaan penurunan nyeri menstruasi pada kelompok *abdominal stretching* dan kelompok senam *dismenore*

Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan pada kelompok *abdominal stretching* dan kelompok senam *dismenore* *p-value* $0.002 < 0.05$ yang artinya terdapat perbandingan signifikan antara pemberian intervensi *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi antara dua kelompok. Mean rank pada kelompok *Abdominal Stretching* lebih kecil yaitu (14.95) dibanding mean rank pada kelompok senam *dismenore* yaitu (26.05). Semakin besar nilai mean rank maka semakin besar tingkat nyeri menstruasi yang dialami. Jadi, dapat disimpulkan bahwa modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua memiliki penurunan nyeri lebih signifikan dibandingkan senam *dismenore*.

Penelitian ini didukung oleh penelitian (Partiwi et al., 2021) yang berjudul "Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer" Hasil penelitian ini menunjukkan kelompok intervensi senam *dismenore* terdapat 58,3% mengalami nyeri ringan, dan 41,70% nyeri sedang, pada kelompok intervensi *abdominal stretching exercise* terdapat 66.70% nyeri ringan dan 33.30% nyeri sedang, sementara pada kelompok kontrol terdapat 66.70% mengalami nyeri sedang dan 33.30% nyeri berat. Dengan demikian maka intervensi senam *dismenore* dan *abdominal*

stretching exercise dapat mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja dismenore primer.

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat perbandingan dari judul “Perbandingan Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan Musik Slow Papua dan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Averos Kota Sorong”.

Penulis menerapkan cara penanganan nyeri menstruasi dengan melakukan latihan *abdominal stretching* menggunakan musik slow karena latihan ini mampu mengurangi penurunan intensitas nyeri dalam mentransmisikan nyeri menstruasi.

Nyeri menstruasi sering dirasakan wanita, keadaan ini umumnya banyak mengganggu wanita pada tingkat usia khusus remaja yang umumnya masih berstatus sebagai pelajar, sehingga siswi mengalami nyeri menstruasi mereka mampu mengatasi masalah pada nyeri yang dirasakan dengan cara menerapkan latihan *abdominal stretching* serta mau menerapkan latihan *abdominal stretching* tersebut pada anggota keluarga atau teman yang sedang mengalami nyeri menstruasi (Desmawati, 2021).

Adanya latihan *abdominal stretching* dapat dirasakan perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah melakukan latihan *abdominal stretching*. Rasa nyeri menstruasi terjadi karena kontraksi otot rahim yang

sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim (Pertami, 2019).

Penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah melakukan latihan *abdominal stretching* yang dialami oleh responden yaitu akan terjadi kenaikan kandungan endorphen yang diproduksi di otak serta lapisan saraf tulang belakang, endorphen ini lah yang hendak menjadi pengobatan penenang yang natural, sehingga bisa meningkatkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri (Anzani, 2022).

Pada saat latihan abdominal stretching diiringi musik slow, musik itu sendiri memiliki manfaat untuk penurunan nyeri menstruasi karena dapat memproduksi zatendorphins (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang. Musik juga bekerja pada system limbic yang akan dihantarkan kepada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot (Heryani & Utari, 2017).

4.5 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini tentunya penulis memiliki keterbatasan.

Keterbatasan-keterbatasan yang penulis temukan adalah :

1. Peneliti tidak dapat melakukan penelitian secara bersamaan kepada 40 responden karena memiliki siklus menstruasi yang berbeda.
2. Peneliti memiliki keterbatasan waktu sehingga hanya memberikan intervensi pada 40 responden.

3. Dalam penelitian ini, peneliti hanya dapat mengawasi beberapa responden yang melakukan latihan *abdominal stretching* dan senam *dismenore* melalui handphone karena sekolah sedang libur.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 40 responden pada tanggal 7 Mei s.d 20 Juni 2024 di SMA Averos Kota Sorong, dapat disimpulkan bahwa :

1. Intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong sebelum diberikan modifikasi abdominal stretching menggunakan musik slow papua dan senam dismenore didapatkan nyeri menstruasi terbanyak adalah nyeri sedang.
2. Intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong sesudah diberikan modifikasi abdominal stretching menggunakan musik slow papua dan senam dismenore didapatkan nyeri menstruasi terbanyak adalah nyeri ringan pada kelompok abdominal stretching dan nyeri sedang pada kelompok senam dismenore.
3. Ada perbandingan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi modifikasi model gerakan abdominal stretching menggunakan musik slow papua dan senam dismenore pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbandingan antara dua intervensi yang di berikan.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini yang dilakukan, maka peneliti memiliki beberapa saran, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi diharapkan penelitian ini sebagai masukan bagi pengembangan-pengembangan ilmu pengetahuan kedepannya tentang “Perbandingan modifikasi model gerakan *abdominal stretching* menggunakan musik slow papua dan senam *dismenore* untuk penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Averos Kota Sorong” dan sebagai acuan pemberian asuhan kebidanan terhadap masalah kesehatan reproduksi d saat mengalami nyeri menstruasi.

2. Bagi Ilmu Kebidanan

Bagi praktik ilmu kebidanan komunitas agar lebih mengembangkan dan mensosialisasikan hasil penelitian ini agar kesehatan reproduksi remaja yang mengalami nyeri menstruasi dapat dilakukan manajemen penanganan secara non farmakologi, sehingga mampu membuat remaja lebih mandiri dalam menjaga kesehatan dan tidak tergantung dengan obat farmakologis pereda nyeri.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain jika ingin mengembangkan penelitian ini, disarankan saat pengambilan sampel dengan mempertimbangkan waktu penelitian yang tepat sehingga sampel terpenuhi sesuai yang telah di perhitungkan dan menghasilkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, S & Padmiari, E. (. (2023). *Publikasi Penelitian Terapan Dan Keb.* 6(2).
- Adzkia, M., Kartika, I. R., & Betriana, F. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 3(2), 115. <https://doi.org/10.32883/rnj.v3i2.416>
- Amilsyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP NYERI HAID (DISMENORE) PADA SISWI PUTRI SMPN 1 TANJUNG PALAS BARAT KABUPATEN BULUNGAN TAHUN 2023. *ASPIRATION OF HEALTH JOURNAL*, 01(03), 3–4.
- Anggraini, F., Syamsuddin, S., Usman, A. N., Sinrang, W., As'ad, S., & Tamar, M. (2022). Perbandingan Efektivitas Totok Wajah dengan Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Cemas dan Nyeri pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(3), 169–176. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i3.943>
- Anzani, F. (2022). *Penerapan Abdominal Stretching Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dysmenore)*. 12–17.
- Dahlan, M. S. (2019). *BESAR SAMPEL DALAM PENELITIAN KEDOKTERAN DAN KESEHATAN*.
- Desmawati, D. (2021). Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid dengan Abdominal Stretching pada Remaja Puteri di Pesantren Baitul Ulum El-Musawwa, Serang, Banten. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 142. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.203>
- Gustina, P. (2022). *Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di smkn 8 semarang*.
- Heryani, R., & Utari, M. D. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(4), 283. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i4.2486>
- Hilinti, Y., & Sulastri, M. (2023). HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG AKUPRESUR DENGAN KEJADIAN DISMENORE

- DI PONDOK PESANTREN AL-QUR'AN HARSALLAKUM KOTA BENGKULU. *JM*, 11(1), 1–23.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Kristian, F. (2021). Gambaran Pengatahuan Dan Sikap Putri Dalam Menangani Dismenore Di Sma Airlangga Namu Ukur Tahun 2021. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 3, Issue April).
- Mida, A. S. I., Yusrah, & Agustini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.310>
- Nursafa, A., & Adyani, S. A. M. (2013). *Pengaruh Senam Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kec. Pati*. 1(21), 1–8.
- Partiwi, N., Saleha, S., & Mustary, M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>
- Pattirousamal, V. T., & Kiding, V. (2021). *PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN MALOKU KECAMATAN UJUNG PANDANG KOTA MAKASSAR*.
- Pertami, D. A. S. P. (2019). *PENGARUH LATIHAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP PENURUNAN DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA NEGERI 6 DENPASAR*.
- Rahmawati, A., Septiani, T., & Nuryuniarti, R. (2021). EFEKTIFITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI Alpia Rahmawati Suganda , Tatu Septiani N , Rissa Nuryuniarti D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Dismenore merupakan rasa nyeri yang t. *Bimtas*, 5(2), 1–11.

- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI*.
- Siregar, R. S. (2020). *Pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri menstruasi primer pada remaja di sma n i kecamatan batangtoru tahun 2020*.
- Suganda, A. R., Septiani N, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 62–71. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1857>
- Sutrisni, Lestari, S., Widyatriastuti, A., Gunawan, & Sugiarti, N. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *BidanPintar*, 3(1), 1–10.
- Swarjana, K. (2014). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*.
- Tjahya, A., & Mardana, I. K. R. P. (2019). Penilaian nyeri. *Academia*, 1(1), 133–163. <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>
- Tri, G., & Sekar, A. (2021). *PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI SMAN 1 KOTA BENGKULU TAHUN 2021*.
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press*. <https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1>
- Wahyuni, N. C., Safei, Ki., Basri, R. P. L., Ananda, F., Arifin, A. F., Meliyana, A., & Kidingallo, Y. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasisiwi FK UMI Angkatan 2018. N. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367.

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Nova Hardini Rukmana
NIM : 21530120030
Tempat, Tanggal Lahir : Manokwari, 6 Oktober 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Suku / Bangsa : Jawa / Indonesia
Status : Belum Kawin
Alamat : Jl. Kakatua, Prafi, Udapi Hilir, Manokwari
No. Telpn : 0813-4415-8180
Email : Novahardinirukmana@gmail.com
Pekerjaan : Mahasiswa (Regular)

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

LEMBAGA / INSTANSI	PERIODE (TAHUN)
Taman Kanak-kanak Beringin Aimasi Prafi	2006 – 2008
SD Inpres 27 Prafi	2008 – 2014
SMP Negeri 12 Prafi	2014 – 2017
SMA Negeri 1 Prafi	2017 – 2020
Poltekkes Kemenkes Sorong	2020 - 2024

Lampiran 3

SOP LATIHAN ABDOMINAL STRETCHING

A. Pengertian *Abdominal Stretching*

Abdominal stretching exercise yakni metode berolahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang dilakukan 10–15 menit guna mengoptimalkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Latihan ini lebih dianjurkan untuk menangani dismenore karna mempunyai metode yang nyaman serta tidak merangsang terjadinya dampak yang merugikan. Pada saat exercise, akan terjadi kenaikan kandungan endorphen yang diproduksi di otak serta lapisan saraf tulang belakang, endorphen ini lah yang hendak menjadi pengobatan penenang yang natural, sehingga bisa meningkatkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri.

B. Manfaat *Abdominal Stretching*

Alter (2008) mengungkapkan pendapat dalam (Pattirousamal & Kiding, 2021), manfaat abdominal stretching exercise yaitu :

- a. Mengurangi resiko cedera punggung.
- b. Meningkatkan fisik seseorang.
- c. Melatih peregangan otot perut.
- d. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh.
- e. Melancarkan sirkulasi darah.
- f. Mengurangi resiko kram dan nyeri sendi atau otot.
- g. Mengurangi ketegangan otot.
- h. Meningkatkan perasaan relaksasi secara fisik.
- i. Mengurangi tingkat dismenore bagi wanita.

C. Teknik *Abdominal Stretching*

Adapun langkah-langkah latihan abdominal stretching (Thermacare, 2010) adalah sebagai berikut:

1. Cat stretch

Posisi awal : Tangan dan lutut di lantai, tangan di bawah bahu, lutut, di bawah pinggul, kaki relaks, mata menatap lantai.

- a. Punggung dilengkungkan dan perut di dorong ke arah lantai perlahan sejauh mungkin serta dagu dan mata menatap lantai. Tahan kondisi ini dengan hitungan 10 detik, hitung dengan bersuara setelah itu rileks dan tarik nafas.



- b. Punggung di dorong ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai tahan kondisi ini dalam hitungan 10 detik, hitung dengan bersuara setelah itu rileks.



- c. Posisi duduk kebelakang di atas tumit, rentangkan lengan ke depan menjauhi badan sejauh mungkin hingga terasa tarikannya. Tahan kondisi ini dalam hitung 20 detik, lalu rileks dan ambil nafas dalam melalui hidung dan keluarkan melalui mulut. **Lakukan latihan sebanyak 3 kali.**



2. Lower trunk rotation

Posisi awal : posisi terbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai dan kedua lengan di bentangkan keluar menjauhi tubuh.

- a. Pertama kondisi lutut yang tertekuk secara perlahan di putar ke arah kanan menempel ke lantai dan pertahankan kedua bahu tetap menempel di lantai dengan tangan yang membentang ke luar menjauhi tubuh. Tahan kondisi ini dalam hitungan 20 detik, hitung dengan bersuara.



- b. Dengan posisi yang sama putar lutut ke sisi kiri hingga menempel ke lantai pertahankan bahu tetap menempel di lantai. Tahan kondisi ini dalam hitungan 20 detik, hitung dengan bersuara.



3. Buttock/Hip stretch

Posisi awal : berbaring terlentang kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.

- c. Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut
- d. Tangan memegang bagian belakang paha lalu tarik ke arah dada hingga ada tarikan otot. Lakukan senyaman mungkin. Tahan kondisi ini dalam hitungan

20 detik, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks. Lakukan hal yang sama pada kaki kiri. **Lakukan latihan sebanyak 3 kali.**



4. *Abdominal strengthening : curl up*

Posisi awal : badan dalam keadaan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, dan kedua tangan di bawah kepala.

- a. Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong perut ke arah depan menjauhi lantai hingga terasa penarikannya. Tahan selama hitungan 20 detik, hitung dengan suara keras lalu rileks.



- b. Ratakan punggung pada lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat. Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut. Tahan dalam hitungan 10 detik. **Lakukan sebanyak 3 kali.**



5. *Lower abdominal strengthening*

Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan di bentangkan sebagian keluar.

- a. Letakkan bola antara tumit dan pantat. Retakan punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.



- b. Pertahankan posisi tersebut, perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bola, kencangkan otot-otot pantat dan jangan melengkungkan punggung perlahan-lahan turunkan kedua kaki kembali ke posisi awal. Lakukan latihan sebanyak 15 kali.



6. Knee to chest pose

Posisi awal : berbaring terlentang

- a. Peluk lutut dekatkan lutut ke arah dada, pastikan rileks, boleh ke kanan dan ke kiri, lakukan selama 20 detik



7. Legs up the wall

Posisi awal : berbaring membelakangi dinding (untuk menyandarkan kaki)

- a. Luruskan kaki ke arah atas, tempelkan kaki ke dinding, kedua tangan di luruskan ke samping dada, rileks, lakukan selama 20 detik atau boleh lebih dari 20 detik.



SOP

SENAM *DISMENORE*

A. Pengertian Senam *Dismenore*

Senam dismenore adalah senam yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur. Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri.

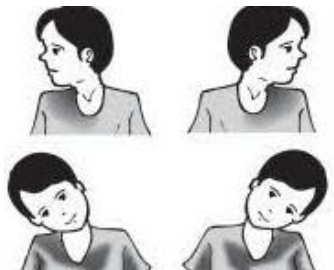
B. Tujuan Senam *Dismenore*

Untuk menurunkan atau mengurangi nyeri menstruasi (*dismenore*)

C. Tahap-tahap Senam *Dismenore*

a. Gerakan Pemanasan

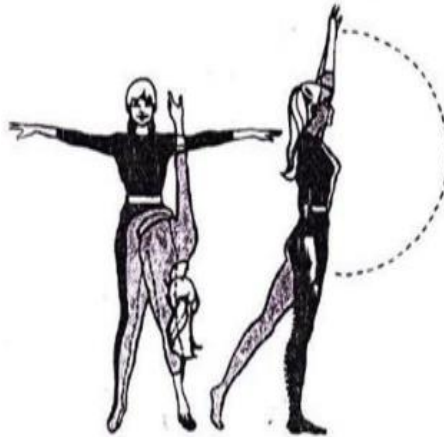
- 1) Tarik nafas dalam melalui hidung,tahan sampai beberpa detik dan hembuskan nafas lewat mulut (sebanyak 4x)
- 2) Kedua tangan di perut samping ,tunduk dan tegakkan kepala (2x8 hitungan)
- 3) Kedua tangan di perut samping ,patahkan leher ke kiri - ke kanan (2x8 hitungan)
- 4) Kedua tangan di perut samping,tengokkan kepala ke kanan-kiri (2x8 hitungan)
- 5) Putar bahu bersamaan keduanya (2x8 hitungan)



b. Gerakan Inti

- 1) Gerakan badan 1
 - a) Berdirilah dengan tangan di rentangkan ke samping dan kaki di regangkan kira-kira 30 sampai 35 cm

- b) Bungkukan ke pinggang berputar ke arah kiri, mencoba meraba kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut
- c) Lakukan hal yang sama dengan kaki kiri menjamah kaki kanan
- d) Ulangilah masing-masing posisi sebanyak 4 kali (2x8 hitungan)



2) Gerakan banda II

- a) Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar
- b) Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala
- c) Pada waktu yang sama tendangkan kaki kiri anda dengan kuat ke belakang
- d) Lakukan bergantian dengan kaki kanan
- e) Ulangi empat kali masing-masing kaki (2x8 hitungan)

c. Gerakan Pendingin

1) Lengan dan tangan

Genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan, lepaskan (sebanyak 4 kali)

2) Tungkai dan kaki

Luruskan kaki (*dorsi fleksi*) secara bergantian tahan (2x8 hitungan), kemudian lepaskan

3) Seluruh tubuh

Kontraksikan atau kencangkan semua otot sambil ambil nafas pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal menyenangkan), kemudian lepaskan (lakukan sebanyak 4 kali)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Saya telah menyetujui menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Poltekkes Kemenkes Sorong Jurusan Kebidanan.

Nama : Nova Hardini Rukmana

NIM : 21530120030

Judul : Perbandingan Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan Musik Slow Papua dan Senam *Dismenore* Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja di SMA AVEROS Kota Sorong

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan menjadi responden, dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa saya akan sukarela menjadi responden dalam penelitian, ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh kesadaran tanpa paksaan. Tetapi apabila saya tidak berkenan, peneliti akan menghentikan pengumpulan data ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Sorong, 2024

Responden

LEMBAR KUESIONER
(PENILAIAN SKALA NYERI)

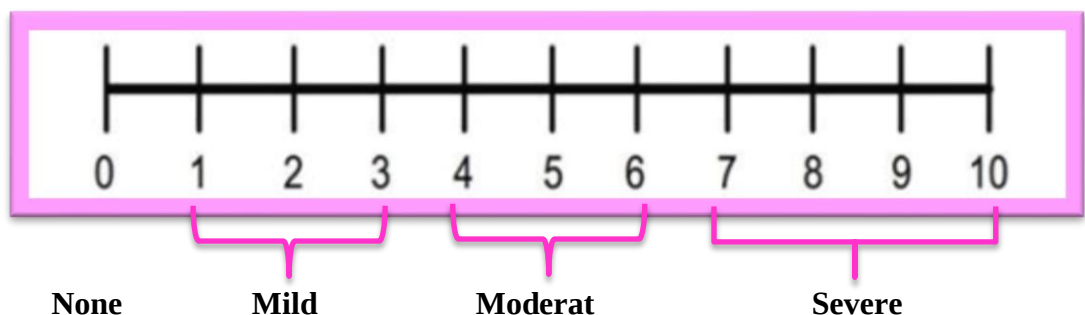
JUDUL : “Perbandingan Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan Musik Slow Papua Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA AVEROS KOTA SORONG”.

A. DATA DEMOGRAFI

1. Nomor responden
2. Nomor WhatsApp :
3. Umur :
4. Alamat :
5. Tanggal mulai menstruasi :
6. Tanggal hari kedua menstruasi :
7. Tanggal Intervensi :
8. Pengukuran **Nyeri Menstruasi** sebelum intervensi

Petunjuk : Berilah kode ✓, O pada angka atau nilai 0-10 pada kotak yang telah disediakan sesuai jawaban anda dan pada jawaban anda!

Nyeri kamu nomor berapa ?

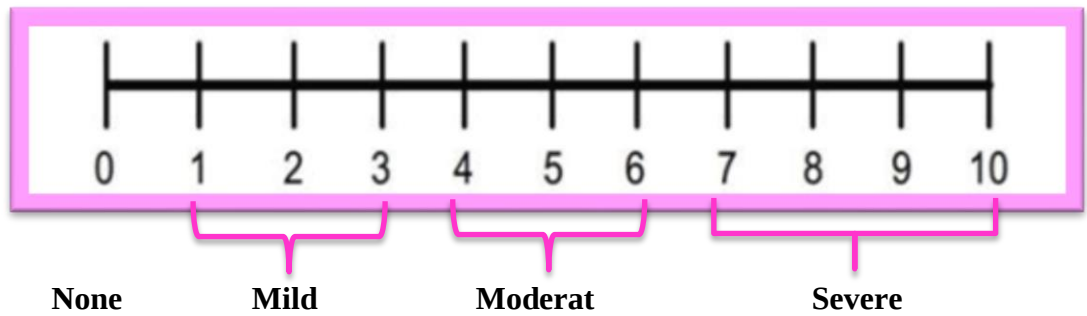


Keterangan

- | | | |
|----|--------------|--------|
| 1. | Tidak nyeri | : 0 |
| 2. | Nyeri Ringan | : 1-3 |
| 3. | Nyeri Sedang | : 4-6 |
| 4. | Nyeri Berat | : 7-10 |

9. Pengukuran Nyeri Menstruasi Setelah Intervensi

Nyeri kamu nomor berapa ?



Keterangan		
1.	Tidak nyeri	: 0
2.	Nyeri Ringan	: 1-3
3.	Nyeri Sedang	: 4-6
4.	Nyeri Berat	: 7-10

B. Pengalaman Menstruasi

Aakah selama ini anda pernah mengalami nyeri menstruasi ?

Pernah ☐

Tidak Pernah ☐

C. Tindakan menangani nyeri menstruasi

Apa yang anda lakukan saat mengalami menstusasi?

Dibiarkan saja ☐

Istirahat ☐

Minum obat ☐

Minum jamu ☐

Lampiran 7

SURAT IZIN PRASURVEY

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN SORONG Jalan Basuki Rahmat Km.11 Kota Sorong 98417 Telepon (0951) 324 309 Faksimile (0951) 324 309 Laman http://poltekkessorong.ac.id Surat Elektronik poltekkes_sorong@yahoo.co.id	
		19 Januari 2024
Nomor	: KH.03.01/F.LIII/0113/2024	
Lampiran	: -	
Perihal	: Permohonan Ijin Prasurvey	
 Yth. Kepala Sekolah SMA Averos Kota Sorong di- Tempat		
Sehubungan dengan proses penyusunan Skripsi Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong, maka kami mohon kepada Ibu untuk mengizinkan mahasiswi kami melakukan prasurvey sesuai dengan judul skripsi yang telah di setujui. Adapun mahasiswa tersebut :		
Nama	: Nova Hardini Rukmana	
Nim	: 21530120030	
Judul Penelitian	: "Modifikasi Model Gerakan Abdominal Stretching Menggunakan Music Slow Papua Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X SMA Averos Kota Sorong".	
Demikian surat ijin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.		
		Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong  Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes
<i>Tembusan Yth:</i> 1. Ka. Tata Usaha (TU) SMA Averos Kota Sorong 2. Arsip		

Lampiran 8

Ethical Clearance

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLTEKKES KEMENKES SORONG
POLTEKKES KEMENKES SORONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor: DM.03.05/003/071/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Nova Hardini Rukmana
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong
Name of the Institution

Dengan judul :
Title

**"MODIFIKASI MODEL GERAKAN ABDOMINAL STRETCHING MENGGUNAKAN
MUSIK SLOW PAPUA UNTUK PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI KELAS X SMA AVEROS KOTA SORONG"**

**"MODIFICATION OF THE ABDOMINAL STRETCHING MOVEMENT MODEL USING
SLOW PAPUAN MUSIC TO REDUCE MENSTRUATION PAIN IN TEENAGE WOMEN
IN CLASS X OF AVEROS SENIOR HIGH SCHOOL, SORONG CITY"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, namely 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Maret 2024 sampai dengan tanggal 21 Maret 2025.

This declaration of ethics applies during the period March 21st, 2024 until March 21st, 2025.



March 21st, 2024
Chairperson,

C. Situmorang, M. Keb

Lampiran 9

SURAT IZIN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Sorong

Jalan Basuki Rahmat KM.11,
Sorong, Papua Barat 98418
(0951) 324309
<https://poltekkessorong.ac.id>

Nomor : KH.03.01/F.LIII/0609/2024
Lampiran : 1 berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

27 Maret 2024

Yth. Kepala Sekolah SMA Averos Kota Sorong

Sehubungan dengan proses penyusunan Skripsi Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong, maka kami mohon kepada Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melakukan penelitian dan memfasilitasi mahasiswa kami. Adapun mahasiswa tersebut:

Nama : Nova Hardini Rukmana
NIM : 21530120030
Judul Penelitian : " **Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan *Music Slow* Papua Untuk Penuruna Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X SMA Averos Kota Sorong.**"

Demikian permohonan kami, atas kebijakan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Sorong,



Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes,

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wb.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tfe.kominfo.go.id/ventyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 10

LEMBAR KONSULTASI
LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN SKRIPSI

Nama : Nova Hardini Rukmana
NIM : 21530120030
Pembimbing I : Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes
Judul Skripsi : "PERBANDINGAN MODIFIKASI MODEL GERAKAN *ABDOMINAL STRETCHING* MENGGUNAKAN MUSIK SLOW PAPUA DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA AVEROS KOTA SORONG"

NO	HARI/TGL	REKOMENDASI	PARAF
1.	Selasa, 20 November 2023	1. Pengajuan Judul 2. Pengarahan untuk judul	
2.	Kamis, 23 November 2023	1. ACC Judul "Modifikasi Model Gerakan <i>Abdominal Stretching</i> Menggunakan Musik Slow Papua untuk Penurunan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri di SMA AVEROS Kota Sorong" 2. Segera susun Outline	
3.	Jumat, 24 November 2023	1. Pengajuan outline dan meminta ttd dosen pembimbing 1 & Pembimbing 2 Kesesuaian latar belakang dan jurnal yang di dapat 2. ACC Outline 3. Segera susun BAB 1	
4.	Jumat, 20 Januari 2024	1. Lembar persetujuan dan pengesahan • Lengkapi lembar persetujuan dan pengesahan • Tambahkan watermark 2. Tambah kata pengantar 3. Konsultasi BAB 1	

		• ACC 4. Konsultasi BAB 2 • ACC 5. Konsultasi BAB 3 • ACC 6. Buat SOP intervensi yang akan di berikan	
5.	Kamis, 15 Februari 2024	1. Konsultasi BAB 1 sampai 3 • ACC Persiapkan Seminar Proposal	
6.	Rabu, 10 Juli 2024	BAB 4 1. Gunakan karakteristik yang berhubungan (tidak perlu banyak) 2. Tidak perlu menggunakan karakteristik usia karena ini tidak ada golongan usia-usia 3. Karakteristik harus jelas 4. Tulis secara jelas setiap nama tabel 5. Ubah control menjadi intervensi (membandingkan 2 intervensi) Analisis Univariat 1. Menambahkan skala kategori menurut NRS. 2. Menjelaskan secara detail lebih banyak skala nyeri berat pada kelompok mana?	
7.	Kamis, 11 Juli 2024	1. Perbaiki sistematika sesuai pedoman 2. Perbaiki nomor halaman	
7.	Jumat, 12 Juli 2024	1. Rapihkan sistematika sesuai pedoman 2. PPT maksimal 10 slide	
8.	Senin, 15 Juli 2024	Lengkapi lampiran skripsi	
9.	Selasa, 16 Juli 2024	ACC segera persiapkan untuk maju	

LEMBAR KONSULTASI
LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN SKRIPSI

Nama : Nova Hardini Rukmana
NIM : 21530120030
Pembimbing II : Vera Iriani Abdullah, M.Keb
Judul Skripsi : "PERBANDINGAN MODIFIKASI MODEL GERAKAN *ABDOMINAL STRETCHING* MENGGUNAKAN MUSIK SLOW PAPUA DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA AVEROS KOTA SORONG"

NO	HARI/TGL	REKOMENDASI	PARAF
1.	Selasa, 20 November 2023	1. Pengajuan Judul 4 judul 2. Pengarahan untuk judul 3. ACC Judul "Modifikasi Model Gerakan <i>Abdominal Stretching</i> Menggunakan Musik Slow Papua untuk Penurunan Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri di SMA AVEROS Kota Sorong" 4. Pengarahan BAB 1 5. Pengarahan pembuatan video <i>abdominal stretching</i> 6. Segera siapkan outline	
2.	Jumat, 24 November 2023	1. Pengajuan outline dan meminta ttd dosen pembimbing 1 & Pembimbing 2 Kesesuaian latar belakang dan jurnal yang di dapat 2. ACC Outline	
3.	Senin, 15 Januari 2024	1. Pengarahan cara penyusunan BAB 1 2. Membuat Cover dan BAB 1 Perhatikan sistematika sesuai pedoman 3. Membuat SOP gerakan Sesuai judul	

4.	Rabu, 17 Januari 2024	1. Lembar persetujuan dan pengesahan • Lengkapi lembar persetujuan dan pengesahan • Tambahkan watermark 2. Tambah kata pengantar 3. Konsultasi BAB 1 • Perbaiki latar belakang, latar belakang minimal 8 baris dan maksimal 12 baris • Perbaiki rumusan masalah, cantumkan 3 rumusan masalah • Perbaiki tujuan penelitian, sesuaikan dengan rumusan masalah 4. Konsultasi BAB 2 • Tambahkan materi/teori • Tambahkan materi pengukuran skala nyeri • Tambahkan kerangka teori • Tambahkan hipotesis • Struktur penulisan sesuaikan pedoman • Tambahkan gambar untuk gerakan yang akan di pakai dan juga dalam pembuatan video 5. Konsultasi BAB 3 • Tentukan intervensi untuk kelompok control • Ubah tanggal penelitian 6. Buat SOP intervensi yang akan di berikan • SOP pelatihan abdominal stretching 7. Segera buat video	
5.	Kamis, 25 Januari 2024	1. Konsultasi BAB 1 dan BAB 2 • Revisi BAB 2 tambahkan nama gambar dan table 2. Konsultasi BAB 3 • Tentukan tanggal penelitian 3. Selesaikan pembuatan video 4. Segera Prasurvey	
6.	Jumat, 16 Februari 2024	1. Konsultasi BAB 1 sampai 3 ACC 2. Konsultasi Kuisisioner dan Video ACC	

		3. Persiapkan Seminar Proposal	
7.	Kamis, 6 Juni 2024	1. Segera susun bab 4 dan 5 2. Segera uji analisis data 3. Untuk sampel cukup 40 saja, jelaskan pada keterbatasan penelitian dan bagian saran mengenai sampel.	
8.	Jumat, 7 Juni 2024	1. Membuat tabel hasil yang jelas 2. Segera buat abstrak	
9.	Senin, 10 Juni 2024	1. Rapihkan sistematika penulisan 2. Tambahkan dokumentasi penelitian	
10.	Rabu, 10 Juli 2024	BAB 4 1. Karakteristik di jadikan satu tabel, dan di jelaskan secara ringkas 2. Analisis bivariat, tabel dijadikan satu agar dapat melihat lebih mudah mengenai penurunan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah 3. Di jelaskan secara detail hasil perbandingan antara 2 kelompok 4. Melengkapi lampiran	
11.	Kamis, 11 Juli 2024	PPT 1. Buat secara singkat namun jelaskan secara jelas saat semhas 2. PPT maksimaal 10 slide (kurangi)	
12.	Selasa, 16 Juli 2024	ACC segera persiapkan untuk maju	

BERITA ACARA PERBAIKAN PROPOSAL

Nama : Nova Hardini Rukmana
 NIM : 21530120030
 Judul Skripsi : Perbandingan Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan Musik Slow Papua Dan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Averos Kota Sorong

No	Nama	Rekomendasi	Tanda Tangan Penguji
1.	Fitra Duhita, M.Keb	1. Mempertimbangkan (merubah) meneliti <i>dismenore</i> menjadi nyeri menstruasi. 2. Pebaiki Cover 3. Latar Belakang • Sumber jelas • Hindari penggunaan kata sambung di akhir kalimat • Menambahkan 1 alenia mengenai dampak jika remaja mengalami <i>dismenore</i> 4. Rumusan Masalah • Rumusan masalah adalah pertanyaan sementara yang di jawab di hipotesis. Sesuaikan dengan hipotesis jika hanya 1 5. Tujuan umum 6. Tujuan khusus, tambahkan 3 7. Perbaiki Kalimat/kata 8. BAB 2 • Referensi harus jelas • Menambahkan manfaat dari musik yang digunakan untuk intervensi • Krangka teori, menambahkan patofisiologi 9. BAB 3 Metodologi Penelitian • Tambahkan penjelasan mengenai senam <i>dismenore</i> di bab 2 (pada kelompok kontrol) • Menghitung ulang besar sampel sesuaikan dengan variable yaitu 2 variabel • Perbaiki Definisi oprasional • Perbaiki instrumen penelitian pada <i>abdominal stretching</i> • Perbaiki teknik pengolahan data pada	

		coding • Perbaiki Analisis Bivariat	
2.	Ariani Pongoh S.ST, M.Kes	1. Bab 3 Definisi Oprasional • Variabel ada 2 • Ubah hasil ukur • Ubah skala menjadi Ordinal	A ₂
3.	Vera Iriani Abdullah, M.Keb	Tidak ada revisi	.

Sorong, 25 Februari 2024

Mengetahui,

Penguji I

Penguji II


(Fitra Duhita, M.Keb)
NIP. 198805172020122003


(Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes)
NIP. 196601011985032005

Penguji III


(Vera Iriani Abdullah, M.Keb)
NIP. 197708222005022005

BERITA ACARA PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Nova Hardini Rukmana
NIM : 21530120030
Judul Skripsi : Perbandingan Modifikasi Model Gerakan *Abdominal Stretching* Menggunakan Musik Slow Papua Dan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Averos Kota Sorong

No	Nama	Rekomendasi	Tandan Tangan Penguji
1.	Fitra Duhita, M.Keb	1. Perbaiki Penulisan Abstrak 2. Perbaiki Nomor Halaman 3. BAB 3 • Perbaiki sistematika pada poin subjek penelitian terutama pada sampel • Uraikan perbaikan sampel yang dianalisis 4. BAB 4 • Uji ulang pada bagian uji <i>mann-whitney</i> • Menambahkan sitasi pada pembahasan 5. BAB 5 • Sesuaikan kesimpulan dengan tujuan (kesimpulan menjawab tujuan)	 
2	Ariani Pongoh S ST, M.Kes	Tidak ada revisi	
3	Vera Iriani Abdullah, M.Keb	Tidak ada revisi	

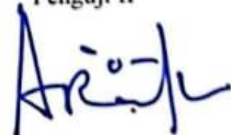
Sorong, 25 Februari 2024

Mengetahui,

Penguji I


(Fitra Duhita, M.Keb)
NIP. 198805172020122003

Penguji II


(Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes)
NIP. 196601011985032005

Penguji III


(Vera Iriani Abdullah, M.Keb)
NIP. 197708222005022005

Lampiran 11

MASTER TABEL

INTERVENSI ABDOMINAL STRETCHING													
NO	NAMA	USIA	Kode	Pretest	Kode	Kategori	Posttest	Kode	Kategori	Pengalaman	Tindakan	Keterangan	
1	Nn. A	17 tahun	3	4	3	Nyeri Sedang	1	2	Nyeri Ringan	4	2	USIA	
2	Nn. An	16 tahun	2	4	4	Nyeri Berat	1	2	Nyeri Ringan	4	1	15 Tahun	1
3	Nn. Ar	17 tahun	3	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang	4	1	16 Tahun	2
4	Nn. C	15 tahun	1	7	4	Nyeri Berat	1	2	Nyeri Ringan	4	4	17 Tahun	3
5	Nn. F	15 tahun	1	6	3	Nyeri Sedang	3	3	Nyeri Sedang	4	1	Kategori	
6	Nn. H	16 tahun	2	5	3	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	4	2	Tidak Nyeri	1
7	Nn. J	15 tahun	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang	4	2	Nyeri Ringan	2
8	Nn. Kd	16 tahun	2	6	3	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	4	2	Nyeri Sedang	3
9	Nn. Kd	15 tahun	1	6	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang	4	3	Nyeri Berat	4
10	Nn. M	16 tahun	2	5	3	Nyeri Sedang	1	2	Nyeri Ringan	4	2	Pengalaman	
11	Nn. Nu	15 tahun	1	7	4	Nyeri Berat	1	2	Nyeri Ringan	4	1	Belum Pernah	3
12	Nn. Na	16 tahun	2	6	3	Nyeri Sedang	1	2	Nyeri Ringan	4	1	Pernah	4
13	Nn. S	15 tahun	1	7	4	Nyeri Berat	2	2	Nyeri Ringan	4	1	Tindakan	
14	Nn. Az	15 tahun	1	6	3	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	4	2	Dibiarkan saja	1
15	Nn. Df	16 tahun	2	4	3	Nyeri Sedang	0	1	Tidak Nyeri	4	2	Istirahat	2
16	Nn. Sa	15 tahun	1	5	3	Nyeri Sedang	1	2	Nyeri Ringan	4	2	Minum obat	3
17	Nn. Nf	17 tahun	3	4	3	Nyeri Sedang	0	1	Tidak Nyeri	4	2	Minum jamu	4
18	Nn. Fk	15 tahun	1	4	3	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	4	1		
19	Nn. Fr	17 tahun	3	4	3	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	4	2		
20	Nn. Ap	15 tahun	1	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang	4	3		

MASTER TABEL

INTERVENSI SENAM <i>DISMENORE</i>													
NO	NAMA	USIA	Kode	Pretest	Kode	Kategori	Posttest	Kode	Kategori	Pengalaman	Tindakan	Keterangan	
1	Nn. Q	15 tahun	1	5	3	Nyeri Sedang	5	3	Nyeri Sedang	4	1	USIA	
2	Nn. R	16 tahun	2	5	3	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	4	1	15 Tahun	1
3	Nn. S	16 tahun	2	6	3	Nyeri Sedang	4	3	Nyeri Sedang	4	3	16 Tahun	2
4	Nn. Z	16 tahun	2	4	3	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	4	1	17 Tahun	3
5	Nn. N	17 tahun	3	5	3	Nyeri Sedang	2	3	Nyeri Sedang	4	2	Kategori	
6	Nn. D	16 tahun	2	7	4	Nyeri Berat	4	3	Nyeri Sedang	4	1	Tidak Nyeri	1
7	Nn. A	16 tahun	2	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang	4	1	Nyeri Ringan	2
8	Nn. K	15 tahun	1	6	3	Nyeri Sedang	5	3	Nyeri Sedang	4	2	Nyeri Sedang	3
9	Nn. R	17 tahun	3	7	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang	4	2	Nyeri Berat	4
10	Nn. S	17 tahun	3	6	3	Nyeri Sedang	5	3	Nyeri Sedang	4	2	Pengalaman	
11	Nn. An	16 tahun	2	4	3	Nyeri Sedang	4	3	Nyeri Sedang	4	2	Belum Pernah	3
12	Nn. Ah	17 tahun	3	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang	4	2	Pernah	4
13	Nn. E	17 tahun	3	6	3	Nyeri Sedang	5	3	Nyeri Sedang	4	2	Tindakan	
14	Nn. Aa	17 tahun	3	7	4	Nyeri Berat	6	3	Nyeri Sedang	4	2	Dibiarkan saja	1
15	Nn. Si	17 tahun	3	7	4	Nyeri Berat	5	3	Nyeri Sedang	4	2	Istirahat	2
16	Nn. H	16 tahun	2	4	3	Nyeri Sedang	6	3	Nyeri Sedang	4	1	Minum obat	3
17	Nn. L	15 tahun	1	3	3	Nyeri Sedang	0	1	Tidak Nyeri	4	1	Minum jamu	4
18	Nn. M	15 tahun	1	3	3	Nyeri Sedang	0	1	Tidak Nyeri	4	2		
19	Nn. C	16 tahun	2	5	3	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	4	4		
20	Nn. Nm	15 tahun	1	4	3	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	4	1		

Lampiran 12

HASIL UJI STATISTIK

Frekuensi Pengalaman Nyeri

Pengalamana Nyeri Kelompok Abdominal Stretching

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pernah	20	100.0	100.0	100.0

Statistics

		PreTest Abdominal Stretching	Posttest Senam Dismenore
N	Valid	20	20
	Missing	0	0

Pengalaman Nyeri Senam Dismenore

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pernah	20	100.0	100.0	100.0

Frekuensi Tindakan

Pre test kelompok abdominal stretching dan senam dismenore

Kelompok Abdominal Stretching

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dibiarkan saja	7	35.0	35.0	35.0
	Istirahat	10	50.0	50.0	85.0
	Minum Obat	2	10.0	10.0	95.0
	Minum Jamu	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Kelompok Senam Dismenore					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dibiarkan saja	8	40.0	40.0	40.0
	Istirahat	10	50.0	50.0	90.0
	Minum obat	1	5.0	5.0	95.0
	Minum Jamu	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Statistics			
		Posttest Intervensi	Posttest kontrol
N	Valid	20	20
	Missing	0	0

Pretest Abdominal Stretching dan Senam Dismenore

Pretest Abdominal Stretching					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Sedang	12	60.0	60.0	60.0
	Nyeri Berat	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pretest Senam Dismenore					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Sedang	14	70.0	70.0	70.0
	Nyeri Berat	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Statistics			
		Pretest Senam Dismenore	Posttest Senam Dismenore
N	Valid	20	20
	Missing	0	0

Posttest *Abdominal Stretching* dan Senam *Dismenore*

Posttest Abdominal Stretching					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	2	10.0	10.0	10.0
	Nyeri Ringan	13	65.0	65.0	75.0
	Nyeri Sedang	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest Senam Dismenore					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	2	10.0	10.0	10.0
	Nyeri Ringan	4	20.0	20.0	30.0
	Nyeri Sedang	14	70.0	70.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Uji wilcoxon *Abdominal Stretching*

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest Abdominal Stretching	20	5.70	1.218	4	7
Posttest Abdominal Stretching	20	1.95	1.395	0	5

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Abdominal Stretching - Pretest Abdominal Stretching	Negative Ranks	20 ^a	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	20		

- a. Posttest Abdominal Stretching < Pretest Abdominal Stretching
- b. Posttest Abdominal Stretching > Pretest Abdominal Stretching
- c. Posttest Abdominal Stretching = Pretest Abdominal Stretching

Test Statistics^a

Posttest Abdominal Stretching - Pretest
Abdominal Stretching

Z	-3.946 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Uji wilcoxon Senam Dismenore

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest Senam Dismenore	20	5.40	1.392	3	7
Posttest Senam Dismenore	20	3.75	1.916	0	6

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Senam Dismenore -	Negative Ranks	17 ^a	9.53	162.00
Pretest Senam Dismenore	Positive Ranks	1 ^b	9.00	9.00
	Ties	2 ^c		
	Total	20		

a. Posttest Senam Dismenore < Pretest Senam Dismenore

b. Posttest Senam Dismenore > Pretest Senam Dismenore

c. Posttest Senam Dismenore = Pretest Senam Dismenore

Test Statistics^a

Posttest Senam
Dismenore -
Pretest Senam
Dismenore

Z	-3.376 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Uji Mann-Whitney Abdominal Stretching dan Senam Dismenore

		Ranks		
Kelompok 2 Intervensi		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest 2 Intervensi	Kelompok Abdominal Stretching	20	14.95	299.00
	Kelompok Senam Dismenore	20	26.05	521.00
	Total	40		

Test Statistics^a

Posttest 2 Intervensi	
Mann-Whitney U	89.000
Wilcoxon W	299.000
Z	-3.062
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok 2 Intervensi

b. Not corrected for ties.

Lampiran 13

DOKUMENTASI PENELITIAN





