

**ANALISIS INTERVENSI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
(*DYSMENORRHEA*) PADA REMAJA PUTRI
DI AKADEMI KEPERAWATAN PELNI**

KARYA TULIS ILMIAH



SUCI PUTRI UTAMI

NIRM: 20036

**AKADEMI KEPERAWATAN PELNI
2023**

**ANALISIS INTERVENSI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
(*DYSMENORRHEA*) PADA REMAJA PUTRI
DI AKADEMI KEPERAWATAN PELNI**

KARYA TULIS ILMIAH

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Program Diploma Tiga Keperawatan



SUCI PUTRI UTAMI

NIRM :20036

**PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN
AKADEMI KEPERAWATAN PELNI
2023**

KARYA TULIS ILMIAH

Judul

**ANALISIS INTERVENSI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
(*DYSMENORRHEA*) PADA REMAJA PUTRI DI
AKADEMI KEPERAWATAN PELNI**

Dipersiapkan dan Disusun oleh

SUCI PUTRI UTAMI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 31 Agustus 2023

DEWAN PENGUJI

Ketua Dewan Penguji Ns. Elfira Awalia Rahmawati, M.Kep.,Sp.Kep.An ()

Anggota Penguji I Ns. Isnayati, M.Kep ()

Anggota Penguji II Ns. Putri Permata Sari, M.Kep.,Sp.Kep.M ()

SURAT PERNYATAAN PLAGIARISME

Saya yang bertanggung jawab dibawah ini dengan sebenarnya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini, saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai peraturan yang berlaku di Akademi Keperawatan Pelni.

Jika kemudian hari saya melakukan tindakan plagiarisme, saya sepenuhnya akan bertanggung jawab dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Akademi Keperawatan Pelni.

Jakarta, 28 Agustus 2023

Peneliti



Suci Putri Utami

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Suci Putri Utami NIRM 20036 dengan judul “Analisis Intervensi *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*dysmenorrhea*) Pada Remaja Putri di Akademi Keperawatan Pelni” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jakarta, 31 Agustus 2023

Pembimbing



Ns. Putri Permata Sari, M.Kep., Sp.Kep,M

NIDN: 0328099204

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana terjadi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Menstruasi didefinisikan sebagai perdarahan rahim disebabkan oleh pecahnya lapisan rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Salah satu intervensi non farmakoterapi yang dapat diterapkan untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja adalah *Abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri pada *dysmenorrhea* karena dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan otot-otot sekitar perut supaya menjadi lebih rileks. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *abdominal stretching exercise* pada remaja di Akademi Keperawatan Peln. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus. responden penelitian yang diteliti sebanyak 2 responden. Responden I usia 19 tahun dan responden II usia 20 tahun, kedua responden mengalami nyeri haid. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi *Numeric rating Scale* (NRS) dan lembar observasi *pre-test dan post-test*. Intervensi *abdominal stretching exercise* diberikan selama 3 hari 3 kali pertemuan dalam waktu 10-15 menit. Hasil penelitian yang dilakukan adanya penurunan intensitas nyeri haid yang dirasakan pada responden I dari skala nyeri 5 ke skala nyeri 2 sedangkan responden II dari skala nyeri 4 ke skala nyeri 2. Sehingga disimpulkan bahwa *abdominal stretching exercise* terdapat adanya penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Peneliti berharap intervensi *abdominal stretching exercise* dapat menjadi alternatif bagi remaja putri dalam mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*).

Kata Kunci: *Abdominal stretching exercise*; *Numeric Rating Scale* (NRS); Nyeri Haid; Remaja.

ABSTRACT

Adolescence is a transition phase from childhood to adulthood, where physical, psychological and social development occurs. Menstruation is defined as uterine bleeding caused by the rupture of the lining of the uterus, which contains many blood vessels and unfertilized eggs. One non-pharmacotherapeutic intervention that can be applied to reduce the intensity of menstrual pain in adolescents is abdominal stretching exercise. Abdominal stretching exercise aims to reduce the intensity of pain in dysmenorrhea because it can increase muscle strength, endurance and flexibility of the muscles around the stomach so that they become more relaxed. This study aims to analyze abdominal stretching exercise in adolescents at the Pelni Nursing Academy. This research method uses a case study research design. The research respondents studied were 2 respondents. Respondent I is 19 years old and respondent II is 20 years old, both respondents experience menstrual pain. The instruments used were the Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet and pre-test and post-test observation sheets. The abdominal stretching exercise intervention was given for 3 days in 3 meetings lasting 10-15 minutes. The results of the research carried out showed a decrease in the intensity of menstrual pain felt by respondent I from a pain scale of 5 to a pain scale of 2, while respondent II was from a pain scale of 4 to a pain scale of 2. So it was concluded that abdominal stretching exercise had a decrease in pain intensity before and after the intervention was given. Researchers hope that abdominal stretching exercise intervention can be an alternative for young women in reducing menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: *Abdominal stretching exercise; Numerical Rating Scale (NRS); Menstrual Pain; Teenager.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Analisis Intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*dysmenorrhea*) Pada Remaja Putri Di Akademi Keperawatan Pelni”. Rangkaian penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat yang dipenuhi untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan di Akademi Keperawatan Pelni.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak/Ibu/Saudara yang penulis hormati yaitu:

1. Ahmad Samdani.,SKM.MPH Ketua YAYASAN SAMUDRA APTA
2. Ns. Sri Atun Wahyuningsih,M.Kep.,Sp.Kep.J, Direktur Akademi Keperawatan Pelni.
3. Ns. Putri Permata Sari, M. Kep.,Sp.Kep.M, Selaku Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah.
4. Ns. Elfira Awalia Rahmawati., M. Kep.,Sp.Kep.An, selaku ketua dewan penguji yang telah memberikan saran dan masukan.
5. Ns. Isnayati., M.Kep, selaku penguji kedua yang telah memberikan saran dan masukan serta selaku wali dosen saya yang selalu memberikan motivasi, ilmu, bimbingan, doa dan dukungan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

6. Bapak/ibu dosen dan tenaga pendidikan Akademi Keperawatan Pelni yang telah memberi ilmu yang bermanfaat dan dukungan serta doa-Nya.
7. Kedua orang yang paling berjasa dalam hidup saya, ibu Vera Wati dan ayah Rudi Hartono, Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan serta pengorbanan, cinta, do'a, motivasi, semangat dan nasihat serta kata-kata yang sering dilontarkan “ *pasti bisa. Libatkan Allah SWT dalam keadaan apapun, tetap semangat insyaallah dipermudah*” dan juga tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan Aamiin.
8. Sahabat saya Seviana Mauliya Hapsah dan Putri Wulandari yang telah membantu memberi support , mendoakan, serta dukungan selama penyelesaian Karya Tulis Ilmiah
9. Teman-teman Akademi Keperawatan Pelni Angkatan XXV yang sama-sama sedang berjuang, dan memberikan dukungan dan do'a satu sama lain dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya.

Semoga semua bantu dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, masukan dan saran yang diharapkan dari semua pihak. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat untuk kemajuan ilmu Keperawatan.

Jakarta, 28 Agustus 2023



Suci Putri Utami

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PLAGIARISME	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Konsep Keperawatan Maternitas.....	7
2. Konsep Remaja	8
3. Konsep Menstruasi	9
4. Konsep <i>dysmenorrhea</i>	17
5. Konsep <i>Abdominal stretching exercise</i>	22
B. Kerangka Konsep.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Populasi Dan Sampel.....	31
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Lokasi Pelaksanaan Penelitian.....	40
A. Karakteristik Responden	41

C. Perbandingan kondisi Responden sebelum dan sesudah dilakukan.....	51
D. Pembahasan	53
E. Hambatan penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Organ Bagian Dalam	10
Gambar 2. 2 Organ Bagian Luar	12
Gambar 2. 3 Alat ukur VRS	21
Gambar 2. 4 Alat ukur VAS	21
Gambar 2. 5 Alat Ukur NRS	22
Gambar 2. 6 Cat Stretch Step 1	25
Gambar 2. 7 <i>Cat Stretch Step 2</i>	26
Gambar 2. 9 Lower Trunk Rolation Step 1	26
Gambar 2. 10 Lower Trunk Rolation Step 2.....	27
Gambar 2. 11 Buttock/Hip Stretch	27
Gambar 2. 12 Abdominal Strengthening Curl Up Step 1.....	28
Gambar 2. 13 Abdominal Strengthening Curl Up Step 2.....	28
Gambar 2. 14 Lower Abdominal Strengthening Step 1	29
Gambar 2. 15 Lower Abdominal Strengthening Step 2.....	29
Gambar 2. 16 The Bridge Position	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Penelitian (n=2) di Akademi Keperawatan Pelni.....	41
Tabel 4. 2 Proses Intervensi Responden I.....	45
Tabel 4. 3 Proses Intervensi Responden II	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian
- Lampiran 3 Plagiarism
- Lampiran 4 Lembar Kegiatan
- Lampiran 5 Lembar Kuesioner Nyeri haid
- Lampiran 6 Skala Pengukuran Nyeri
- Lampiran 7 Lembar Observasi pelaksanaan Intervensi Abdominal Stretching Exercis
- Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur Abdominal Stretching Exercise
- Lampiran 9 Alur Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi
- Lampiran 11 Lolos Uji Etik
- Lampiran 12 Dokumentasi Intervensi Penelitian
- Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR GRAFIK

Grafik 5. 1 Hasil Pre dan Post <i>Abdominal stretching exercise</i>	51
Grafik 5. 2 Hasil Pre dan Post <i>Abdominal stretching exercise</i>	52

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
NSAID	: <i>NonSteroid Anti-Inflamasi Drugs</i>
VRS	: <i>Verbal Rating Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
NRS	: <i>Numerik Rating Scale</i>
BHSP	: Bina Hubungan Saling Percaya
GNRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
TTV	: Tanda Tanda Vital
TD	: Tekanan Darah
RR	: <i>Respiration Rate</i>

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Konsep.....	30
---------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja adalah peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, atau proses pertumbuhan menuju dewasa meliputi kematangan mental, emosional, social dan fisik. Salah satu perubahan yang menandai awal pubertas dimulai dengan berfungsinya alat reproduksi (wanita haid). Menstruasi dapat menyebabkan tekanan yang signifikan pada wanita. Salah satu gangguan menstruasi yang umum terjadi pada sebagian besar wanita adalah *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* adalah nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum dan sesudah menstruasi. *Dysmenorrhea* disebabkan oleh kelebihan prostaglandin, yang meningkatkan kontraksi rahim dan menimbulkan rasa tidak nyaman (Dewi 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2019, angka kejadian *dysmenorrhea* sangat tinggi di dunia. Kejadian *dysmenorrhea* paling banyak terjadi pada wanita produktif sebanyak 45-95%, dalam penelitian di Hongkong remaja yang mengalami *dysmenorrhea* dikarenakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin (Chayati, 2020). Menurut penelitian di Swedia, 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami *dysmenorrhea* yang mengganggu aktivitas belajar, penurunan konsentrasi sehingga materi yang diberikan selama proses pembelajaran tidak dapat ditangkap, dan 51% tidak mengikuti sekolah (Gamayanti et al., 2020).

Frekuensi *dysmenorrhea* di Indonesia relatif tinggi, dengan angka kejadian *dysmenorrhea* mencapai 64,25%, *dysmenorrhea* primer 54,89% dan

dysmenorrhea sekunder 9,36%. *Dysmenorrhea* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% sampai 93%, dengan sekitar 74-80% remaja mengalami *dysmenorrhea* ringan, sedangkan kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, dengan endometriosis ditemukan pada 67% kasus (Trisnawati & Mulyandari, 2020). Prevelensi di DKI Jakarta, *dysmenorrhea* primer adalah 87,5% dengan nyeri ringan 20,48 % nyeri sedang 64,76% dan nyeri hebat 14,76% (Nurwana, 2019).

Nyeri haid membuat aktivitas fisik rutin menjadi tidak nyaman. Kondisi tersebut terkait dengan seringnya absen dari sekolah atau pekerjaan, yang dapat menurunkan produktivitas. Selama siklus reproduksi, 40-70% wanita mengalami ketidaknyamanan menstruasi, dengan 10% mengalami gangguan yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. 70-90% kejadian nyeri haid terjadi selama masa remaja, dan remaja yang mengalami nyeri haid berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan, sosial, dan olahraga. Gejala *dysmenorrhea* pada remaja antara lain mual, muntah, dan tegang dapat berdampak pada produktivitas wanita (Nugraha, 2021).

Ada dua pendekatan untuk mengobati *dysmenorrhea*: farmakologi dan non-farmakoterapi. Pengobatan farmakoterapi melalui penggunaan obat golongan analgesik seperti asam mefanat, paracelamol, dan obat-obatan dengan merk dagang yang sudah dikenal luas seperti novalgin dan ponstan (Salamah, 2019). Sedangkan penatalaksanaan non farmakoterapi diantaranya istirahat yang cukup, mengkonsumsi air hangat, relaksasi nafas dalam atau yoga, distraksi nyeri, melakukan aktivitas fisik seperti aerobik, akupresure, mandi air hangat, kompres

dengan kantong air panas (buli-buli) dan *Abdominal stretching exercise* (Rejeki, 2020).

Abdominal Stretching Exercise adalah latihan yang dirancang untuk merenggangkan otot perut dan panggul menjadi rileks akibat merenggangnya darah haid agar mengalir merata ke rahim, sehingga meredakan nyeri haid. Manfaat dari *Abdominal Stretching Exercise* meningkatkan kekuatan otot daya tahan dan kelenturan otot sehingga bisa memperlancar peredaran darah, mengurangi ketegangan otot dan resiko cedera. Pada penelitian ini untuk melakukan *Abdominal Stretching Exercise* selama 15 menit (Rohmah 2020).

Menurut penelitian Faridah dan Handini (2019) melakukan penelitian terhadap 16 siswa di Poltekkes Kemenses Padang. Instrumen penilaian skala nyeri NRS digunakan oleh para peneliti. Responden menemukan bahwa nyeri haid berkurang pada perut bagian bawah yang sebelumnya dikencangkan untuk rileks, setelah menggunakan pendekatan latihan peregangan perut selama 10 menit. Gerakan peregangan otot perut bagian bawah dan punggung bagian bawah meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Hal ini dapat mempermudah pembuluh darah dengan vasokonstriksi untuk memperlancar suplai oksigen yang dapat mengurangi kram menstruasi.

Hasil penelitian Rosita dan Syam (2021) *Abdominal Stretching Exercise* efektif dalam menurunkan skala nyeri menstruasi. Gerakan ini berfokus pada peregangan otot perut yang dilakukan selama 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan kelenturan otot, sehingga mengurangi ketidaknyamanan *dysmenorrhea*. Latihan ini merupakan solusi yang dapat

dilakukan secara mandiri dan memiliki efek yang lebih kecil dari pada mengkonsumsi obat-obatan nonfarmakologis yang akan mempengaruhi tubuh dengan penggunaan jangka panjang.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosnita dan Keraman (2020) yang dilakukan di Bengkulu dengan jumlah sampel 19 responden bahwa *dysmenorrhea* sangat berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Peneliti menggunakan skala *Numeric Rating Scale (NRS)*, *Abdominal Stretching Exercise* dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dalam kurun 1 bulan. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh terhadap rasa sakit haid sebelum dan sesudah diberikan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 4 Agustus 2023 kepada 34 remaja putri putri Akademi Keperawatan Pelni di kelas 1A. terdapat remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 15 orang. Dan didapatkan 3 remaja putri mengatakan nyeri haid dengan skala nyeri ringan, 8 remaja putri mengeluh nyeri dengan skala nyeri sedang, dan 4 remaja putri mengeluh nyeri berat. Selain itu, remaja putri tersebut mengatakan bahwa penanganan yang dilakukan ketika merasa nyeri haid hanya sebatas mengoleskan minyak kayu putih, minum obat yang dibeli diwarung, kompres hangat menggunakan kain, dan ada yang dibiarkan saja serta mereka mengatakan belum pernah dilakukannya *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi nyeri haid. Kemudian didukung dari beberapa jurnal terkait bahwa *Abdominal Stretching Exercise* efektif dalam menurunkan skala nyeri haid

pada remaja putri. Sehingga hal tersebut membuat penulis tertarik untuk melakukan analisis intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Pentingnya Analisis Intervensi *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi Nyeri Haid (*dysmenorrhea*) pada Remaja Putri”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis intervensi pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*dysmenorrhea*)

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi karakteristik responden yang diberikan intervensi terhadap *Abdominal Stretching Exercise* di Akademi Keperawatan Pelni.
- b. Teridentifikasi Tingkat intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* di Akademi Keperawatan Pelni.
- c. Teridentifikasi Tingkat intensitas nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* di Akademi Keperawatan Pelni.

- d. Teridentifikasi perbedaan tingkat intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* di Akademi Keperawatan Pelni.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penulisan dan analisis intervensi *Abdominal Stretching Exercise* dapat berguna sebagai bahan masukan untuk meningkatkan mutu dan kualitas pelayanan dalam menangani masalah *dysmenorrhea* pada remaja.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan

- a. Sebagai acuan atau panduan dalam memberikan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*).
- b. Sebagai sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja dimasa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk penelitian ini diharapkan penulis mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian dari *Abdominal Stretching Exercise* terhadap tingkat intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*).

4. Bagi Masyarakat

Dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat yang sedang mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Keperawatan Maternitas

a. Pengertian Keperawatan Maternitas

Keperawatan maternitas merupakan pelayanan keperawatan profesional bagi wanita usia subur yang berkaitan dengan masa diluar kehamilan, masa kehamilan, masa melahirkan, masa nifas sampai enam minggu, bayi yang dilahirkan sampai usia 40 hari beserta keluarganya dan pelayanan ini berfokus pada pemenuhan kebutuhan disaran dalam melakukan adaptasi fisik dan psikososial dengan pendekatan proses keperawatan (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

b. Peran Dan Fungsi Perawat

- 1) *Care Giver* (sebagai pelaksana) yaitu dimana peran utama seorang perawat adalah memberikan asuhan keperawatan secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan proses keperawatan mulai dari masalah fisik, psikologi, sosial dan spiritual (Manurung, 2022).
- 2) *Health Educator* (sebagai pendidik), membantu mengembangkan pengetahuan kesehatan, gejala penyakit dan tindakan yang akan diambil agar terjadi perubahan perilaku setelah dilakukan pendidikan kesehatan (Lindriani, 2023).

- 3) *Counselor* yaitu peran perawat dalam memberikan solusi pada setiap masalah yang dihadapi klien dengan memberikan solusi pada setiap penyakit, perawatan, serta pengobatan (Nawang Sari, 2020).
- 4) *Manager* yaitu peran perawat yang bertanggung jawab dalam perencanaan perawatan pasien, peningkatan kualitas, penetapan tujuan dan mengatur anggaran (Apriza, 2020).
- 5) *Researcher* peran perawat dalam mengidentifikasi masalah dan mencari solusi dengan melakukan investigasi ilmiah secara mandiri maupun kolaborasi (Prayoga, 2022).
- 6) *Advocate* peran perawat dengan memberikan perlindungan kepada klien dari Tindakan yang merugikan serta membela hak-hak klien (Lailaturohmah, 2022).

2. Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana terjadi perkembangan fisik, psikologis, dan social. Masa remaja berlangsung selama 12 sampai 22 tahun, terbagi menjadi 12 sampai 15 tahun masa remaja awal, 15 sampai 18 tahun remaja tengah dan 18 sampai 21 tahun masa remaja akhir (Swandari, 2023).

b. Dampak Yang Ditimbulkan Pada Remaja Saat Menstruasi

1) Dampak Fisik

Reaksi fisik yang dapat terjadi saat *dysmenorrhea* yaitu nyeri perut bagian bawah, nyeri punggung bawah bahkan nyeri pinggang.

Namun disertai beberapa gejala seperti mual, pusing, hilang nafsu makan dan diare.

2) Dampak Psikologis

Reaksi psikologis juga dapat terjadi saat *dysmenorrhea*, seperti perubahan suasana hati, kecemasan, mudah tersinggung, bahkan sampai ada yang mengalami pingsan. Dampak yang disebabkan aktivitas sehari-hari seperti kurang konsentrasi di sekolah dan tidak hadir di sekolah.

3. Konsep Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi didefinisikan sebagai perdarahan rahim yang disebabkan oleh pecahnya lapisan rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi (Palupi, 2020).

Menarche mengacu pada periode pertama menstruasi pada seorang wanita. Menarche sering terjadi pada wanita pra remaja muda berusia 10 sampai 13 tahun (Narsih, 2021).

b. Siklus menstruasi

Siklus menstruasi adalah masa dimana hari pertama menstruasi sampai dibulan berikutnya. Panjang siklus menstruasi setiap remaja berbeda-beda, normalnya 21-35 hari. Panjang kecepatan siklus menstruasi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stress, genetik dan pola makan (Herlina, 2020).

c. Anatomi menstruasi

1) Organ Internal (Bagian Dalam)



Gambar 2. 1 Organ Bagian Dalam

a) Ovarium (Indung Telur)

Organ ini berbentuk oval dan terletak di sisi lateral dinding panggul dan di sebut fossa ovarium. Ovarium adalah sumber utama hormon wanita yang memiliki efek dalam mengatur siklus menstruasi. Organ ini berfungsi sebagai pelepasan hormon progesteron dan esterogen setiap bulan (Zayani, 2022).

b) Tuba Fallopi (Saluran Telur)

Tuba fallopi adalah saluran dengan panjang sekitar 10-13 cm dan diameter sekitar 1 cm yang menghubungkan antara indung telur (ovarium) dan rahim. fungsinya adalah untuk menangkap dan mengangkut sel telur dari ovarium ke rahim dan tempat pembuahan. Menurut Purnawan (2021) Tuba fallopi memiliki bagian yang lebar sehingga dapat dibedakan mejadi empat bagian, yaitu:

- (1) Pars interstisial, terletak diantara otot-otot rahim, mulai dari bagian dalam tuba.

- (2) Pars isthmica, bagian dari tabung yang berada di luar rahim dan merupakan bagian tersempit
- (3) Pars ampullaris, bagian antara pars isthmica dan infundibulum adalah bagian terluas dan berbentuk S dan disinilah pembuahan terjadi.
- (4) Infundibulum, ujung tuba falopi yang terbuka ke arah peritoneum dan memiliki pinggiran yang disebut fimbriae untuk menjebak sel telur

c) Uterus (Rahim)

Uterus (Rahim) adalah organ berotot dan berongga. Pada dasarnya uterus berbentuk seperti buah pir. Jenis rahim manusia sederhana, hanya memiliki ruang satu janin. Uterus memiliki tiga jenis lapisan dinding rahim yaitu (Meilan, 2020).

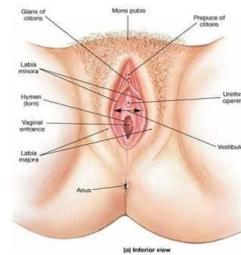
- (1) Lapisan *perimetrium*, merupakan lapisan terluar yang berperan sebagai pelindungan rahim
- (2) Lapisan *miometrium*, lapisan yang kaya akan sel otot sehingga menyebabkan rahim berkontraksi dan rileks.
- (3) Lapisan *endometrium*, lapisan terdalam yang mengandung sel darah merah. Jika pembuahan tidak terjadi, maka dinding endometrium ini akan runtuh dengan sel ovum yang matang.

d) Vagina

Vagina adalah tempat terjadinya menstruasi dan tempat diterimanya penis saat berhubungan badan sebagai tempat

penyimpanan sperma. Panjangnya sekitar 10 cm dan memanjang dari serviks ke atrium atas dan terhubung langsung ke rahim (Mulyani, 2020).

2) Organ Eksternal (Bagian Luar)



Gambar 2. 2 Organ Bagian Luar

a) Mons Verenis/Mons Pubis

Mons pubis atau mons veneris adalah lemak subkutan bundar yang lembut dan padat serta jaringan ikat yang menutupi kemaluan. Mons pubis berperan dalam sensualitas dan melindungi simfisis pubis selama berhubungan seksual (Mail, 2023).

b) Labia Mayora/Bibir besar kemaluan

Labia mayora adalah dua lipatan tebal yang membentuk sisi vulva dan terdiri dari kulit dan lemak, serta jaringan otot polos, pembuluh darah dan serabut saraf. Panjang labia mayora sekitar 7,5 cm (Sumastri, 2022).

c) Labia minora

Labia minora terletak di dalam labia dan mengelilingi lubang vagina dan uretra (tabung yang membawa urin dari kandung kemih ke luar tubuh) (Ani, 2022).

d) Klitoris

Organ ini banyak mengandung pembuluh darah dan serabut saraf sensorik sehingga sangat sensitive dengan penis pria. Fungsi utama klitoris adalah untuk merangsang dan meningkatkan gairah seksual (Syaiful, 2020).

e) Vestibulum

Pada vestibulum terdapat saluran kemih, kelenjar bartholin dan kelenjar skrotum. Pada kelenjar ini mengeluarkan cairan setelah yang bermanfaat melumasi vagina saat berhubungan seksual (Qomariyah, 2023).

f) Perineum

Perineum adalah area antara saluran vagina dan anus yang dibuat oleh otot-otot kuat untuk menopang organ dalam panggul (Wirenviona 2020).

d. Fase menstruasi

Menurut Idayanti (2022) mekanisme terjadinya perdarahan menstruasi dalam satu siklus ada 4 fase, yaitu:

1) Fase Menstruasi

Hari pertama menstruasi biasanya berlangsung 5-7 hari. Pada fase ini dimulai ketika arteri spiral pecah karena iskemia.

2) Fase Poliferasi

Pada fase proliferasi dimulai sekitar siklus menstruasi ke-5 dan berlanjut hingga ovulasi. Fase ini sesuai dengan fase folikuler siklus ovarium, bergantung pada stimulasi esterogen yang dihasilkan oleh folikel ovarium

3) Fase Sekresi

Fase ini berlangsung dari hari ke 15 setelah ovulasi hingga hari ke 28 dan bersamaan dengan fase luteal dari siklus menstruasi. Korpus luetum mulai merosot sehingga hormone di ovarium, endometrium mengalami kemunduran.

4) Fase Iskemi

Implantasi yang telah dibuahi membutuhkan waktu sekitar 7-10 hari setelah ovulasi, namun jika pembuahan dan imlantasi tidak terjadi, sel luteal akan mengikuti, yang mengeluarkan *esterogen* dan *progesterone*.

e. Faktor yang mempengaruhi menstruasi

1) Stress

Stress adalah tekanan yang diciptakan oleh konflik antara situasi yang diinginkan dan diharapkan. Stress dapat menyebabkan ketidakteraturan pada siklus menstruasi karena mempengaruhi

hormon prolaktin yang berhubungan langsung dengan aktivitas besar kortisol dan menyebabkan penurunan hormon LH (Ilmi, 2019).

2) Status gizi

Pada remaja status gizi sangat berpengaruh terhadap gangguan siklus reproduksi. Karena bisa terjadi penurunan kadar GnRH sehingga dapat disekresikan oleh LH dan FSH yang menyebabkan penurunan kadar *esterogen* dan mempengaruhi siklus menstruasi (Armayanti, 2021).

3) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dihasilkan otot dan membutuhkan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan selama bermain, bekerja dan pekerjaan rumah tangga. Keadaan fisik dan emosi yang tidak merata dan rasa lelah dapat mempengaruhi siklus menstruasi yaitu keterlambatan menstruasi (Sumarni, 2020).

4) Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan yang mengakibatkan ketidakstabilan hormon FSH dan LH akhirnya lama mekanisme sekresi dan proliferasi mengalami pemendekan sehingga mengakibatkan gangguan siklus menstruasi. Perubahan lain yang terjadi saat seseorang mengalami cemas yaitu individu menjadi

mudah tersentuh seperti mudah menangis, cemas, dan mudah tersinggung (Fadli, 2021).

f. Masalah-masalah saat menstruasi

1) Kelainan Siklus Menstruasi

a) *Polimenorea*

Polimenorea adalah kondisi dimana siklus haid/perdarah lebih pendek dari biasanya (kurang dari 21 hari) sedangkan jumlah darah yang keluar tidak berbeda dengan normal (Anggraini, 2022).

b) *Olimenorea*

Olimenorea adalah gangguan menstruasi yang sering disebabkan oleh salah satunya yaitu ketidakseimbangan hormon dan banyak sekali faktor yang bisa mempengaruhi seperti gaya hidup, tingkat aktivitas dan ada yang mungkin dari riwayat keluarga (Juliana, 2019).

c) *Amenorea*

Amenorea adalah gangguan dimana ketika seorang wanita menjalani tiga siklus atau tanpa menstruasi. Amenorea dibagi menjadi dua jenis yaitu: (Sinaga, 2022)

(1) *Amenorea Primer*

Kondisi dimana belum menstruasi dari sejak kecil. Karena kelainan genetal tidak ada pembentukan rahim, tidak ada saluran vagina dan kelainan abnormal.

(2) *Amenore* Sekunder

Haid terhenti selama lebih dari 3 bulan. Penyebabnya berupa gangguan nutrisi dan metabolisme, gangguan hormonal, tumor di area genitalia dan penyakit kronis.

4. Konsep *dysmenorrhea*

a. Pengertian *dysmenorrhea*

Dysmenorrhea adalah kram perut bagian bawah yang menyebabkan nyeri punggung bawah dan ketidakteraturan menstruasi. Ketidakteraturan tersebut disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron, yang dapat menyebabkan kram diperut bagian bawah bahkan pinggang (Aisyah., 2022).

b. Etiologi *dysmenorrhea*

Dysmenorrhea disebabkan oleh kontraksi dinding rahim yang parah atau berkepanjangan, terutama dihasilkan oleh hormon prostaglandin yang berlebihan, dan ketika serviks melebar selama menstruasi dan terjadi kontraksi, miometrium melebar terlalu banyak dan darah menstruasi keluar (perdarahan endometrium dan pembekuan darah). Sel epitel dan stoma dari dinding rahim dan vagina, serta cairan dan lendir di rahim, vagina, dan serat vulva, menghasilkan ketegangan otot dan rasa tidak nyaman saat menstruasi (*dysmenorrhea*) (Naftalin, 2020).

c. Manifestasi *dysmenorrhea*

Beberapa gejala klinis pada *dysmenorrhea* saat menstruasi (Februanti, 2019) :

1) *Dysmenorrhea* primer

Dihari pertama terasa nyeri diperut bagian bawah, nyeri paha, nyeri punggung, sakit kepala, mual, bahkan bisa sampai pingsan.

2) *Dysmenorrhea* sekunder

Muncul selama siklus menstruasi pertama dan dapat bertahan selama beberapa hari, menunjukkan penyumbatan bawaan dan kelainan panggul *endometriosis*, penyakit radang panggul, adhesi panggul, *adenoidosis*.

d. Klasifikasi *dysmenorrhea*

1) *Dysmenorrhea* primer

Faktor penyebab *dysmenorrhea* primer yaitu menstruasi diusia dini, *dysmenorrhea* dalam keluarga, siklus menstruasi yang panjang, merokok, konsumsi alkohol dan kafein, kualitas yang buruk. *Dysmenorrhea* primer sangat dapat berpengaruh kualitas hidup wanita (Martinez, 2020).

2) *Dysmenorrhea* sekunder

Dysmenorrhea sekunder adalah yang berhubungan dengan penyakit pada sistem reproduksi seperti *endometriosis*, *adenomyosis*, dan fibroid Rahim. Pada wanita yang lebih tua,

dysmenorrhea dapat disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti, fibroid rahim, penyakit radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik (Osuga, 2020).

e. Patofisiologi *dysmenorrhea*

Wanita yang mengalami ketidaknyamanan mengalami peningkatan tekanan intrauterin dan kadar prostaglandin menstruasi dua kali lebih tinggi. Rahim berkontraksi lebih sering dan tidak teratur. Aliran darah abnormal berkurang akibat peningkatan aktivitas rahim, mengakibatkan iskemia rahim atau hipoksia, yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Kadar *vasopresin* yang lebih tinggi, selain kadar oksitosin, menghasilkan kontraksi uterus yang tidak teratur, yang mengakibatkan iskemia dan hipoksia uterus (Jayanti, 2021).

f. Faktor-faktor penyebab *dysmenorrhea*

Faktor penyebab terjadinya *dysmenorrhea* terdiri dari beberapa faktor seperti gaya hidup, pola makan dan stress. Remaja dengan *dysmenorrhea* cenderung memiliki tingkat aktifitas fisik yang rendah, tingkat stress yang tinggi dan kebiasaan mengonsumsi makan cepat saji (Patterns, 2021).

g. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan *dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan dua jenis terapi yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi (Zulia, 2020).

1) Farmakoterapi

Terapi farmakologi untuk mengatasi *dysmenorrhea* biasanya menggunakan obat-obatan yang mirip dengan penghambat prostaglandin, obat NonSteroid Anti-Inflamasi Drugs (NSAID) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin, sering digunakan dalam pengobatan *dysmenorrhea*. Contoh obat yang termasuk golongan NSAID yaitu aspirin, ibuprofen, naproxen sodium, dan ketoprofen.

2) Non farmakoterapi

Relaksasi, terapi panas, olahraga adalah pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri, antara lain akupunktur, pemakaian bahan herbal dan akupresur. Pemakaian bahan herbal dapat dilakukan dengan mengkonsumsi jamu. Jamu yang biasa digunakan mengandung banyak obat kasar yang dapat di ekstraksi dari bumbu dapur seperti, kunyit, asam jawa dan kayu manis. Simplisia berguna untuk anti nyeri, anti peradangan dan kejang (kram otot).

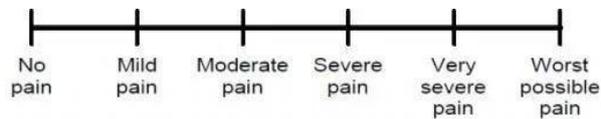
h. Alat ukur nyeri

Dengan skala intensitas nyeri dapat ditentukan dengan mudah dan terpercaya. Ada beberapa alat pengukur nyeri sebagai berikut:

1) *Verbal Rating Scale (VRS)*

VRS adalah alat ukur nilai berbasis kata, bukan angka atau garis. VRS sangat baik bila digunakan untuk pasien dengan

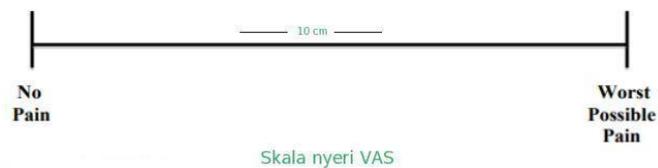
kecerdasan yang baik, namun sangat sulit untuk pasien dengan masalah intelektual dan batasan kata yang kurang spesifik.



Gambar 2. 3 Alat ukur VRS

2) *Visual Analog Scale (VAS)*

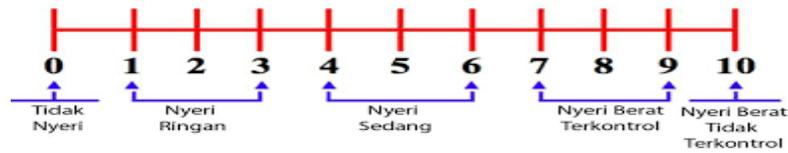
VAS adalah garis lurus yang mewakili intensitas nyeri dengan deskripsi verbal di kedua ujungnya. VAS merupakan garis horizontal 10 cm yang ujungnya menunjukkan rasa sakit yang parah (Budhiparama, 2021).



Gambar 2. 4 Alat ukur VAS

3) *Numerik Rating Scale (NRS)*

NRS adalah penilaian yang menggunakan skala numerik dari 0 sampai 10 dan format garis horizontal. Skor 0 berarti tidak nyeri dan skor 10 berarti nyeri berat. NRS memiliki kelebihan seperti singkat, mudah digunakan dan telah divalidasi sebagai ukuran nyeri, terutama dalam skrining awal dan dapat digunakan pada orang dengan nyeri kronis (Vitani, 2019).



Gambar 2. 5 Alat Ukur NRS

i. Klasifikasi nyeri

1) Nyeri akut

Nyeri akut adalah nyeri yang timbul secara mendadak dan cepat menghilang dengan ditandai adanya peningkatan tegangan otot. Nyeri ini umumnya terjadi kurang dari enam bulan dan biasanya kurang dari satu bulan

2) Nyeri kronik

Nyeri kronis yang merupakan nyeri terus-menerus dan menetap sepanjang waktu. Nyeri kronis biasanya berlangsung lebih dari 6 bulan dengan intensitas nyeri yang bervariasi. Seseorang yang mengalami nyeri kronis ini sangat berisiko mengalami depresi atau kecemasan karena yang dialami memerlukan perawatan yang lebih lama

5. Konsep *Abdominal stretching exercise*

a. Pengertian *Abdominal Stretching Exercise*

Abdominal Stretching Exercise adalah bagian dari Gerakan peregangan perut yang bisa dilakukan selama 10-15 menit yang berguna untuk memaksimalkan kekuatan dan kelenturan otot terutama otot perut dan panggul, sehingga kadar endorphen meningkat untuk meredakan nyeri. Pada gerakan *Abdominal Stretching Exercise* dapat digunakan

pada wanita untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan oleh kontraksi otot dan mengurangi efek situasi stress, serta untuk mengurangi kekuatan daya tahan dan fleksibilitas otot untuk mengurangi nyeri haid (Nikmah, 2019).

b. Tujuan Abdominal Stetching Exercise

Pada latihan *Abdominal Stretching Exercise* bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri pada *dysmenorrhea* karena dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan otot-otot sekitar perut supaya menjadi lebih rileks (Windastiwi, 2019).

c. Manfaat Abdominal Stretching Exercise

Manfaat *Abdominal Stretching Exercise* adalah meningkatkan fisik, mengoptimalkan pemahaman, melatih dalam berbagai hal. gerakan yang di terapkan berguna untuk meningkatkan relaksasi fisik dan mental, mengurangi resiko cedera sendi dan otot (kram), mengurangi ketegangan dan nyeri otot, mengurangi nyeri pada saat menstruasi (Partiwi, 2021).

d. Indikasi Abdominal Stretching Exercise

Dalam hal penanganan *dysmenorrhea* banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Manajemen non farmakologi dengan melakukan *Abdominal Stretching Exercise* yang merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini dilakukan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorphin. *Endorphin* dihasilkan oleh susunan syaraf tulang belakang

dan otak yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Rahmawati, 2021).

e. Kontra Indikasi *Abdominal Stretching Exercise*

Remaja dengan keadaan umumnya tidak kurang baik seperti endometriosis, perdarahan hebat, dan resiko kehamilan ektopik tidak diperbolehkan melakukan *Abdominal Stretching Exercise*. Remaja dengan masalah ketidaknyamanan saat menstruasi (*dysmenorrhea*) serta remaja dengan Riwayat penyakit tidak diperbolehkan melakukan teknik *Abdominal Stretching Exercise* (Novadela, 2020).

f. Mekanisme *Abdominal stretching exercise*

Mekanisme pada *Abdominal Stretching Exercise* dapat menurunkan nyeri haid. Ketika kita melakukan *Abdominal Stretching Exercise* maka terjadilah penerimaan influks saraf secara cepat, peningkatan kerja jantung, peningkatan metabolisme yang menimbulkan saraf simpatis. Setelah melakukan *Abdominal Stretching Exercise* implus saraf perlahan-lahan melambat, kerja jantung menurun, penurunan metabolisme, peningkatan elastisitas otot abdomen bawah dan memacu saraf simpatis sehingga merangsang reseptor dihipotalamus disistem limbik yang ada di otak untuk memproduksi dan mengeluarkan hormon *endorphin* dan memberikan efek rileksasi sehingga nyeri berkurang (Hidayatullah, 2022).

g. Waktu Dilakukan *Abdominal Stretching Exercise*

Abdominal stretching exercise dapat dilakukan selama 3 kali dalam seminggu setiap pada pagi hari, karena saat pagi hari keadaan tubuh masih segar dan kuat sehingga baik dilakukan pada pagi hari (Arifiani, 2019).

h. Langkah-Langkah *Abdominal Stretching Exercise*

Latihan *Abdominal Stretching Exercise* dilakukan hari pertama, kedua dan ketiga menstruasi selama 3 hari selama 10-15 menit, alat yang digunakan yaitu matras, bola, dan rekaman petunjuk *Abdominal Stretching Exercise*. Langkah berikut mengobservasi dengan lembar pengukur skala nyeri dengan (NRS). Menurut Nisak (2021) Langkah-langkah dalam melakukan *Abdominal Stretching Exercise* sebagai berikut:

1) *Cat Stretch*

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

- a) Punggung ditekuk dan perut di ditekan sejauh mungkin kelantai, dan dagu serta mata tertuju ke lantai. Tahan kondisi ini dengan hitungan 10, hitung dengan suara keras setelah itu rileks dan tarik nafas.



Gambar 2. 6 *Cat Stretch Step 1*

- b) Punggung ditarik ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai tahan posisi selama 10 hitungan, lalu rileks.



Gambar 2. 7 *Cat Stretch Step 2*

2) *Lower trunk rotation*

Posisi awal: berbaring terlentang, dengan lutut ditekuk, kaki dilantai, dan kedua lengan direntangkan menjauhi tubuh.

- a) Pertama, perlahan-lahan putar lutut yang ditekuk ke kanan lantai dengan lengan direntangkan menjauhi tubuh. Tahan posisi ini selama 10 hitungan, lalu rileks.



Gambar 2. 8 *Lower Trunk Rotation Step 1*

- b) Pada posisi yang sama, putar lutut ke sisi kiri hingga menempel ke lantai pertahankan bahu tetap menempel di lantai, tahan posisi ini selama 10 hitungan.



Gambar 2. 9 *Lower Trunk Rotation Step 2*

3) *Button/Hip stretch*

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

- a) Letakkan pergelangan kaki kanan bagian luar diatas lutut paha kiri.
- b) Pegang bagian belakang paha dengan tangan dan tarik kea rah dada sampai terasa ketegangan otot. Tahan posisi ini selama 10 hitungan, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks. Ulangi dengan kaki kiri. Lakukan Latihan ini sebanyak 3 kali.



Gambar 2. 10 *Buttock/Hip Stretch*

4) *Abdominal strengthening: curl up*

Mulai dengan tubuh berbaring telentang, lutut ditekuk, kaki dilantai, dan kedua tangan dibawah kepala.

- a) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong perut ke arah depan menjauhi lantai hingga merasakan tarikan. Tahan posisi ini selama 10 hitungan.



Gambar 2. 11 *Abdominal Strengthening Curl Up Step 1*

- b) Kencangkan otot perut dan bokong hingga punggung rata dengan lantai. Lengkungkan tubuh bagian atas ke arah lutut. Tahan posisi ini selama 10 hitungan dan lakukan sebanyak 3 kali.



Gambar 2. 12 *Abdominal Strengthening Curl Up Step 2*

5) *Lower abdominal strengthening*

Berbaring terlentang dengan kaki ditekuk dan lengan sedikit terentang ke luar.

- a) Letakkan bola diantara bokong dan tumit. Retakkan punggung bawah kelantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.



Gambar 2. 13 Lower Abdominal Strengthening Step 1

- b) Tahan posisi tersebut secara bertahap bawa kedua lutut kea rah dada sambil menarik tumit.



Gambar 2. 14 Lower Abdominal Strengthening Step 2

6) *The bridge position*

Tidak disarankan untuk yang sakit leher.

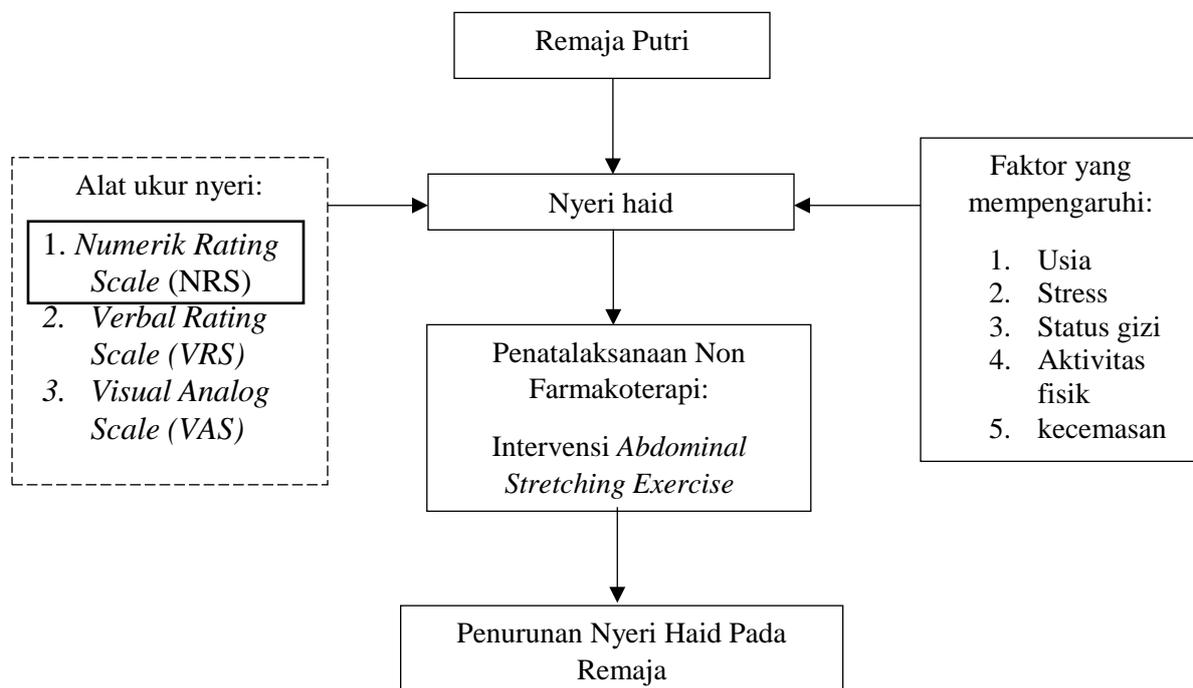
- a) Kencangkan otot perut dan bokong hingga punggung rata dengan lantai.
- b) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama hitungan 10 detik, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks. Lakukan latihan sebanyak 3 kali.



Gambar 2. 15 *The Bridge Position*

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang diamati dalam penelitian, yang telah dirumuskan berdasarkan kerangka teori dalam tinjauan pustaka sebelumnya (Irfannuddin, 2019).



Bagan 2. 1 Kerangka Konsep

Sumber : (Patterns, 2021) ; (Vitani, 2019) ; (Zulia, 2020)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah sebuah rancangan yang akan dilakukan dalam suatu penelitian. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus yaitu, dengan intervensi bersifat khusus dengan tujuan untuk mempelajari secara mendalam mengenai suatu unit seperti individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas (Jayanti, 2021).

Pada penelitian ini peneliti melakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja di Akademi Keperawatan Pelni.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/Responden yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Karim, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan nyeri haid (*dysmenorrhea*) yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian ini yang dilakukan di Akademi Keperawatan Pelni.

2. Sampel

Sampel merupakan suatu bagian dari seluruh populasi populasi yang memiliki karakteristik khusus yang akan diteliti (Roflin, 2021).

Sampel dalam penelitian ini ditentukan sesuai dengan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah sekumpulan kualitas yang harus dimiliki oleh responden atau partisipan dalam penelitian (Swarjana, 2022). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Remaja usia 18-20 tahun.
- 2) Remaja yang sedang menstruasi hari ke-1 dan ke-2
- 3) Remaja yang mengalami *dysmenorrhea* dengan skala nyeri ringan sampai sedang.
- 4) Remaja yang bersedia terlibat dalam penelitian, dibuktikan dengan surat kesediaan menjadi responden.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah keadaan yang menyebabkan Responden yang memenuhi kriteria inklusi tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian (Norfai, 2021). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Remaja yang mengalami komplikasi seperti endometriosis dan perdarahan hebat.
- 2) Remaja yang mengonsumsi obat analgesik.
- 3) Remaja yang tidak mengalami nyeri menstruasi
- 4) Remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur

C. Lokasi Dan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Keperawatan Pelni. Penelitian dilaksanakan selama 3 hari 3 kali pertemuan setiap pagi hari. Mulai dilakukan pada tanggal 08 Agustus 2023 sampai 10 Agustus 2023. Pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi. Waktu intervensi *Abdominal stretching exercise* dilakukan selama 10-15 menit.

D. Definisi Operasional

Menjelaskan semua variabel yang terkait dengan kerangka konsep penelitian agar spesifik dan terukur, baik variabel terikat maupun variabel bebas meliputi definisi, alat ukur, metode ukur, hasil ukur dan skala pengukuran (Nuraeni, 2018).

1. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel non-independen. Mereka terkait dengan dan mempengaruhi semua faktor lainnya. Sebagai contoh perhatikan variabel independen yang mengalami perubahan signifikan sebagai akibat dari variabel independent (Siregar, 2022).

2. Variabel independent

Menurut Siregar (2022) Variabel independent pada dasarnya akan membawa perubahan yang akan membawa hasil data ke dalam proses penelitian. Yang nantinya akan ada ketertarikan diantara variabel dependen.

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Analisis Intervensi *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di Akademi Keperawatan Pelni

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil
Independen: <i>Abdominal stretching exercise</i>	<i>Abdominal stretching exercise</i> dilakukan selama 3 hari 3 kali pertemuan setiap pagi hari <i>abdominal stretching exercise</i> dilakukan selama 10- 15 menit.	SOP	Melakukan sesuai SOP
Dependent: Nyeri haid	Nyeri haid pada remaja diobservasi sebelum dilakukan intervensi <i>abdominal stretching exercise</i> yang dilakukan di pagi hari kemudian nyeri haid diobservasi kembali 10-15 menit setelah intervensi <i>abdominal stretching exercise</i> .	Alat ukur yang digunakan adalah observasi, <i>Numerik Rating Scale</i> (NRS)	Skala nyeri dari 0-10 0: berarti tidak nyeri 1-3: nyeri ringan 4-6: nyeri sedang 7-10: nyeri hebat

Sumber : (Nikmah, 2019);(Aisyah , 2022);(Vitani, 2019);(Rulino, 2021)

E. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau metode untuk memperoleh dan mengumpulkan data penelitian guna menghasilkan hasil atau kesimpulan yang baik dan memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian (Supriyadi, 2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Dalam penelitian ini digunakan alat ukur nyeri berupa lembar NRS untuk mengukur intensitas nyeri, lembar observasi skala nyeri responden digunakan untuk mencatat responden baik sebelum atau setelah dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise*.

F. Tahap Pengumpulan Data

1. Tahap persiapan

- a. Mengajukan topik dan judul proposal penelitian
- b. Peneliti mengajukan proposal penelitian yang ditujukan kepada dosen pembimbing dan pihak institusi.
- c. Peneliti melakukan uji etik
- d. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian yang ditujukan kepada Akademi Keperawatan Pelni.

2. Tahap pelaksanaan

- a. Melakukan kontrak waktu dengan responden
- b. Peneliti melakukan penelitian di Akademi Keperawatan Pelni.
- c. Peneliti menjelaskan kepada responden maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan serta prosedur penelitian.
- d. Peneliti menyiapkan lembar observasi skala nyeri, prosedur *Abdominal Stretching Exercise*, surat persetujuan dan mencari responden penelitian sesuai karakter inklusi.
- e. Peneliti membentuk Bina Hubungan Saling Percaya (BHSP) dengan responden.
- f. Peneliti menjelaskan kegiatan penelitian yang akan dilakukan pada responden penelitian.
- g. Meminta responden untuk membaca surat persetujuan dan menandatangani bahwa bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

- h. Melakukan pengkajian yang meliputi identitas remaja (nama dan usia) dilanjutkan pemeriksaan tanda-tanda vital seperti (keadaan umum, tekanan darah, nadi, dan RRobservasi tingkat atau intensitas nyeri responden sebelum dilakukan intervensi dengan menggunakan skala nyeri NRS yang telah disiapkan.
 - i. Setelah observasi peneliti dan responden melakukan kontrak waktu untuk pelaksanaan *Abdominal Stretching Exercise* di rumah masing- masing responden.
 - j. Intervensi *Abdominal Stretching Exercise* dilakakukan selama 10-15 menit selama 3 kali.
3. Tahap terminasi
- a. Setelah seminggu mengumpulkan data, peneliti menginformasikan kepada ke responden bahwa intervensi dan implementasi telah selesai.
 - b. Prosedur pengumpulan data
 - c. Peneliti melakukan analisa data
 - d. Mempresentasikan hasil penelitian di depan dewan penguji dan pembimbing.

G. Analisa Data

Metode analisa deskriptif diterapkan untuk menguraikan data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul (Talakua,2020). Caranya itu peneliti menganalisis dan menyimpulkan kejadian atau fenomena dari data yang telah diperoleh

dengan pengamatan secara langsung melalui observasi menggunakan (NRS) kemudian data dibuat dalam bentuk grafik atau tabel.

H. Etika Penelitian

Penelitian ini mempertimbangkan dan menghormati prinsip-prinsip etik dalam sebuah penelitian seperti prinsip-prinsip etik, informed consent dan telah dilakukan uji etik pada peneliti sebelum dilakukan penelitian dibuktikan dengan surat lolos uji etik dengan nomor 027/UPPM-ETIK/VIII/2023.

1. Prinsip etik

Selama dalam pelaksanaan penelitian, peneliti memperhatikan, mempertahankan dan menjunjung tinggi etika dalam penelitian. Tujuan dari etika penelitian ialah menjaga integritas peneliti dan melindungi responden dari pelanggaran hak asasi manusia. Informed consent setelah dijelaskan prosedur penelitian, tujuan dan manfaat penelitian bagi responden penelitian, maka responden diberikan lembar informed consent untuk ditanda tangani. Jika tidak terdapat unsur paksaan dari responden yang ingin bergabung atau memilih keluar dari penelitian ini. Berikut beberapa prinsip-prinsip etika dalam keperawatan menurut

a. Otonomi (*Autonomy*)

Peneliti merefleksikan otonomi ketika peneliti menghargai hak-hak responden dalam membuat keputusan dengan kedua responden menandatangani informed consent untuk memutuskan mengikuti intervensi *Abdominal Stretching Exercise*

b. Berbuat baik (*Beneficience*)

Penelitian yang dilakukan peneliti dapat memberikan manfaat dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan kedua responden dengan memberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

c. Keadilan (*Justice*)

Peneliti memegang prinsip adil pada penelitian diterapkan pada setiap proses pengumpulan data baik data penelitian sampel dan pemberian perlakuan sebelum proses intervensi *Abdominal Stretching Exercise* dan setelah proses intervensi *Abdominal Stertching Exercise* pada kedua responden.

d. Tidak merugikan (*Nonmaleficience*)

Peneliti menerapkan prinsip tidak merugikan yang dilakukan dengan maksud agar tidak menimbulkan sebuah bahaya/cedera fisik dan psikologis pada kedua responden dengan memberikan lingkungan yang aman dan nyaman saat dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* serta memastikan kenyamanan posisi responden selama proses intervensi *Abdominal Stretching Exercise*.

e. Kejujuran (*Veracity*)

Peneliti memberikan informasi dan penjelasan mengenai SOP latihan *Abdominal Stretching exercise* terhadap penurunan

intensitas nyeri haid pada kedua responden sehingga peneliti dapat memberikan pemahaman dan mengatakan yang sebenarnya kepada kedua responden tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan keadaan responden selama menjalani proses intervensi *Abdominal Stretching exercise*.

f. Menepati janji (*Fidelity*)

Peneliti setia pada komitmen dan menepati janji sesuai dengan kontrak waktu yang telah disepakati peneliti dan kedua responden untuk melakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise* selama 3 hari 3 kali pertemuan setiap pagi hari dengan durasi 10-15 menit serta menyampaikan kerahasiaan kedua responden.

g. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti menerapkan prinsip kerahasiaan pada intervensi *Abdominal Stretching exercise* dimana informasi mengenai kedua responden harus dijaga privasi dengan tidak mencantumkan nama ataupun memberikan inisial nama responden pada Karya Tulis Ilmiah

2. Informed Consent

Setelah diberikan penjelasan prosedur penelitian, tujuan dan manfaat penelitian intervensi *Abdominal Stretching Exercise* bagi kedua responden, maka responden diberikan lembar informed consent untuk ditanda tangani. Jadi tidak ada unsur paksaan dari kedua responden yang ingin bergabung atau memilih keluar dari penelitian ini.

BAB IV

PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil dan pembahasan dari sebuah penelitian mengenai “Analisis Intervensi *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) pada remaja putri di Akademi Keperawatan Pelni”.

Penelitian ini sudah dilakukan mulai tanggal 8 Agustus 2023 sampai 10 Agustus 2023 di Akademi Keperawatan Pelni. Pada dua responden, yaitu responden I yang berusia 19 tahun dan responden II berusia 20 tahun.

A. Gambaran Lokasi Pelaksanaan Penelitian

Akademi Keperawatan Pelni beralamat di Jl Angkasa No.18, Rw.3, Gunung Sahari Selatan Kecamatan Kemayoran Jakarta pusat. Akademi Keperawatan Pelni merupakan salah satu Perguruan Tinggi Keperawatan di Jakarta dengan akreditasi Strata B dengan nilai 84,63 berdasarkan Keputusan Kepala Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan Departemen Kesehatan No.HK.06.01/IV/3/01154/2009 tanggal 11 Juni tahun 2009. Akademi Keperawatan Pelni terdiri di lantai 8 dan 10 dan dilengkapi dengan beberapa fasilitas yaitu:

Lantai 8 ada kelas 8.1 dan 8.2, ruang staf, ruang podcast, ruang diskusi, aula, lab perawatan luka, lab komputer, lab maternitas, lab anatomi, lab igd, lab KMB, lab anak, pantry, toilet dosen, toilet wanita dan pria. Di lantai 10 terdiri dari ruang dosen, perpustakaan, ruang baca, ruang ikm (Ikatan Keluarga Putri), Ruang TU, Ruang IT, Ruang Kesehatan, kelas 10.1,

kelas 10.2, kelas 10.3, mushola, kantin, pantry, toilet dosen, toilet pria dan wanita.

Tempat atau lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah di ruang lab maternitas yang cukup luas untuk dilakukan pemberian gerakan *Abdominal Stretching Exercise* yang bertujuan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di akper Pelni sebanyak 2 orang dari tingkat 1A.

B. Karakteristik Responden

Pelaksanaan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* dimulai pada tanggal 8 Agustus 2023 sampai 10 Agustus 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 2 Responden penelitian. Pemilihan Responden penelitian dilaksanakan dengan memilih remaja dengan menstruasi sesuai dengan kriteria inklusi, kemudian diberikan penjelasan tentang penelitian meliputi tujuan, manfaat, dan pelaksanaan selama penelitian dilakukan. Berikut data karakteristik Responden penelitian yang disajikan dalam data deskriptif dan tabel.

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Penelitian (n=2) di Akademi Keperawatan Pelni

No. Responden	Usia	Berat Badan	Tinggi Badan	Status Gizi	Menstruasi hari ke	Intensitas nyeri (<i>Numeric Rating Scale</i>)
1	19 thn	53 Kg	162 Cm	Baik	Hari ke 1	Nyeri sedang (5)
2	20 thn	50 Kg	160 Cm	Baik	Hari ke 2	Nyeri sedang (4)

Responden I dilakukan intervensi dari tanggal 8 Agustus sampai 10 Agustus 2023. Responden berusia 19 tahun, BB 53 Kg, TB 162 Cm, Pendidikan sebagai mahasiswi aktif di Akper Pelni. Responden II dilakukan intervensi dengan tanggal dan bulan yang sama. Responden berusia 20 tahun BB 50 Kg, TB 160 Cm, Pendidikan sebagai mahasiswi aktif di Akper Pelni.

Responden I didapatkan hasil observasi pengkajian P: nyeri timbul baik saat melakukan aktivitas maupun tidak dan responden mengeluh tubuh menjadi lemas, Q: nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: nyeri dirasakan di daerah perut sampai telapak kaki, S: skala nyeri sedang (5), T: nyeri hilang timbul dirasakan pada pagi maupun siang hari. Responden belum pernah melakukan gerakan *Abdominal Stretching Exercise* sebelumnya. Responden mengatakan pada saat nyeri menstruasi responden melakukan kompres hangat dan terkadang minum jamu-jamuan untuk meredakan nyeri menstruasi. Dilakukan pengecekan TTV yaitu TD: 103/53 RR:20x/menit, Nadi: 84x/menit.

Responden II di dapatkan hasil observasi pengkajian P: biasanya nyeri timbul ketika tidak beraktivitas contohnya seperti diam saja dan tidak melakukan apa-apa, Q: nyeri seperti kram dan kaku, R: nyeri di bagian perut dan pinggul, S: kala nyeri sedang (4), T: nyeri dirasakan pada pagi menjelang siang hari. Responden belum pernah melakukan Gerakan *Abdominal Stretching Exercise* sebelumnya. Responden mengatakan saat mengalami nyeri haid responden

melakukan olahraga ringan seperti berjalan-jalan kecil agar mengurangi rasa nyeri. Dilakukan pengecekan TTV yaitu TD: 120/85 mmHg, RR: 20x/menit, Nadi: 75x/menit.

C. Fokus studi kasus

Studi kasus ini merupakan upaya untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* dan sesudah, yang akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Kondisi sebelum diberikan intervensi

a. Responden I

Setelah dilakukan observasi dan wawancara, Responden I berusia 19 tahun sudah mengalami menstruasi sejak kelas 1 SMP, didapatkan hasil menunjukkan bahwa Responden I mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang (5) ditandai dengan hasil *pre* dengan kuisisioner serta dilakukan pengecekan TTV yaitu TD: 103/53 RR:20x/menit, Nadi: 84x/menit. remaja terlihat lemas, masih bisa melakukan aktivitas tetapi tidak aktivitas berat. Responden I mengatakan saat mengalami nyeri haid. Responden I melakukan tindakan mandiri dengan cara mengompres hangat. Ketika mengalami nyeri haid responden juga minum jamu-jamuan tetapi tidak sering dan kalau saat nyeri haid orang tua lah tempat untuk mengeluh karena merasa takut terhadap nyeri tersebut.

b. Responden II

Setelah dilakukan observasi dan wawancara, Responden II berusia 20 tahun sudah menstruasi sejak kelas 6 SD, didapatkan hasil menunjukkan bahwa responden II mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang (4) ditandai dengan hasil pre dan kuisioner serta dilakukan pengecakan TTV yaitu TD: 120/85 mmHg, RR: 20x/menit, Nadi: 75x/menit. Pada saat nyeri Responden tersebut masih bisa melakukan aktivitas tetapi tidak aktivitas berat. Responden I mengatakan saat mengalami nyeri haid responden melakukan olahraga ringan seperti berjalan-jalan kecil agar dapat mengurangi rasa nyeri. Responden mengatakan ketika nyeri haid dapat melakukan istirahat yang cukup, dan pada saat mengalami nyeri haid teman sekitar juga dapat menjadi tempat mengeluh untuk membantu mengurangi rasa takut dan cemas terhadap nyeri tersebut.

2. Proses Intervensi

Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari dengan catatan kegiatan observasi penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri, data responden yaitu remaja katakan selama latihan, bagaimana nyeri berkurang setelah diberikan latihan *Abdominal Stretching Exercise* dan hasil kriteria skala nyeri yang diperoleh oleh remaja putri sebelum dan sesudah diberikan akan diringkas dalam bentuk table pada lampiran berikut:

a. Responden I

Tabel 4. 2 Proses Intervensi Responden I

Pertemuan	Tujuan	Respon	Kemajuan
Pertemuan ke-1	1. Terciptanya hubungan saling percaya	1. Responden I sempat bingung saat dihampiri	1. Peneliti mendapat kemudahan dalam melakukan pendekatan Responden
	2. Mendapat persetujuan penelitian dari Responden	2. Responden I setuju untuk mendapatkan intervensi	2. Peneliti mendapat persetujuan melalui surat persetujuan yang ditandatangani
	3. Mengetahui tentang manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap penurunan intensitas nyeri haid	3. Responden I belum mengetahui manfaat dari <i>Abdominal Stretching Exercise</i> untuk penurunan intensitas nyeri haid	3. Peneliti dapat melakukan intervensi terhadap Responden tanpa adanya paksaan
	4. Untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri haid Responden terutama yaitu kaji skala pengukuran nyeri dan data Responden (keluhan) yang dikatakan oleh remaja putri	4. Responden I belum pernah dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	4. Responden belum tahu tentang manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i> untuk penurunan intensitas nyeri haid
	5. Melakukan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> selama 3 hari 3 kali pertemuan setiap pagi hari dan dilakukan di jam 10:00 pagi	5. Responden bersedia untuk di wawancara dan diukur skala nyeri ,diobservasi dengan alat ukur NRS dan mengisi lembar kuisioner untuk mengetahui skor pada skala nyeri	5. Responden mengatakan saat nyeri di daerah perut susah untuk beraktivitas
	6. Melakukan pengukuran TTV		6. Terasa nyeri di daerah perut sampai telapak kaki
			7. Ukur skala nyeri menggunakan alat pengukur nyeri (NRS) dan di dapatkan hasil skala nyeri ringan (5)
			8. Hasil TTV TD: 103/53 RR: 20x/menit, Nadi:84x/menit.

Pertemuan	Tujuan	Respon	Kemajuan
Pertemuan ke-2	1. Untuk memandirikan Responden agar mampu melakukan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> secara mandiri	1. Responden merasa nyaman dan relaks ketika diberikan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	1. Responden kooperatif dan mulai mau mengikuti latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>
	2. Untuk penurunan intensitas nyeri haid pada remaja ditandai dengan hasil pengukuran skala nyeri NRS	2. Responden terlihat masih bingung tetapi sudah sedikit tahu dengan gerakan yang sudah di ajarkan sebelumnya	2. Responden belum mampu mandiri melakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>
	3. Untuk mengetahui pre dan post kriteria skala nyeri terhadap intensitas skala nyeri haid.	3. Responden mengatakan nyeri pada bagian perut masih terasa namun di daerah kaki sudah mulai berkurang	3. Nyeri agak sedikit berkurang
	4. Dilakukan pengukuran TTV		4. Didapatkan hasil dari pengukuran skala nyeri (NRS) yaitu nyeri ringan (4) 5. Hasil TTV TD: 110/70, RR: 20x/menit, Nadi:84x/menit.
Pertemuan ke-3	1. Untuk memandirikan remaja Responden agar mampu melakukan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> secara dan diberikan video agar dapat mengikuti intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	1. Responden merasa senang dan nyaman saat dilakukan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	1. Responden kooperatif dan mulai terbuka
	2. Untuk intensitas nyeri haid pada remaja ditandai dengan hasil pengukuran skala nyeri NRS.	2. Responden merasa relaks 3. remaja mengatakan perut sudah agak rileks tetapi masih sedikit merasa nyut-nyutan. 4. sudah mulai menerapkan melalui video yang	2. Responden sudah mulai ditahap sedikit mengerti dan melakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> 3. Nyeri sudah mulai berkurang 4. Didapatkan hasil dari pengukuran skala nyeri (NRS) yaitu: 2 5. Hasil TTV TD: 120/85 RR: 20x/menit, Nadi:80x/menit.

Pertemuan	Tujuan	Respon	Kemajuan
	3. Untuk mengetahui pre dan post kriteria skala nyeri terhadap intensitas nyeri haid	diberikan ketika pagi hari	
	4. Dilakukan pengukuran TTV		

Setelah dilakukan proses intervensi *Abdominal Stretching Exercise* di dapatkan hasil di hari pertama yaitu melakukan pre skala pengukuran nyeri terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan kriteria nyeri sedang (5), dihari ke 2 di dapatkan hasil pre skala pengukuran nyeri penurunan intensitas nyeri haid dengan kriteria skala nyeri sedang (4) post skala pengukuran nyeri penurunan intensitas nyeri haid dengan hasil kriteria skala nyeri ringan (2). Dapat disimpulkan bahwa pemberian gerakan *Abdominal Stretching Exercise* memberikan sedikit penurunan intensitas nyeri pada Responden I yang dimana hal tersebut terlihat dari hasil yang dilakukan pada hari ke 1 sampai hari ke 3 dengan kriteria skala nyeri ringan (3) yang artinya nyeri sedikit berkurang.

b. Responden II

Tabel 4. 3 Proses Intervensi Responden II

Pertemuan	Tujuan	Respon	Kemajuan
Pertemuan ke-1	1. Terciptanya hubungan saling percaya	1. Responden II sempat bingung saat dihipir	1. Peneliti mendapat kemudahan dalam melakukan pendekatan Responden
	2. Mendapat persetujuan penelitian dari Responden	2. Responden II setuju untuk mendapatkan	2. Peneliti mendapat persetujuan melalui surat persetujuan
	3. Mengetahui tentang manfaat	n intervensi	

Pertemuan	Tujuan	Respon	Kemajuan
	<i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap penurunan intensitas nyeri haid	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>	yang ditanda tangani
	4. Untuk mengetahui intensitas nyeri haid Responden terutama yaitu kaji skala pengukuran nyeri dan data Responden (keluhan) yang dikatakan oleh remaja putri	3. Responden I belum mengetahui manfaat dari <i>Abdominal Stretching Exercise</i> untuk penutunan intensitas nyeri haid	3. Peneliti dapat melakukan intervensi terhadap Responden tanpa adanya paksaan
	5. Melakukan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> selama 3 hari 3 kali pertemuan dan dilakukan di jam 10:00 pagi	4. Responden I belum pernah dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	4. Responden belum tahu tentang manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i> untuk penurunan intensitas nyeri haid
	6. Melakukan pengukuran TTV	5. Responden bersedia untuk di wawancara dan diukur skala nyeri diobservasi dengan alat ukur NRS dan mengisi lembar kuisisioner untuk mengetahui skor pada skala nyeri	5. Responden mengatakan saat nyeri di daerah perut susah untuk beraktivitas
			6. Terasa nyeri di daerah perut sampai telapak kaki
			7. Ukur skala nyeri menggunakan alat pengukur nyeri (NRS) dan di dapatkan hasil skala nyeri sedang (4)
			8. Hasil TTV TD: 120/85 RR: 20x/menit, Nadi:75x/menit.
Pertemuan ke-2	1. Untuk memandirikan Responden agar mampu melakukan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> secara mandiri d	1. Responden merasa nyaman dan relaks ketika diberikan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	1. Responden kooperatif dan mulai mau mengikuti latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>
	2. Untuk penurunan intensitas nyeri haid pada remaja ditandai dengan hasil pengukuran skala nyeri NRS	2. Responden terlihat masih bingung tetapi sudah sedikit tahu dengan	2. Responden belum mampu mandiri melakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>
			3. Nyeri agak sedikit berkurang
			4. Didapatkan hasil dari pengukuran skala nyeri (NRS)

Pertemuan	Tujuan	Respon	Kemajuan
	3. Untuk mengetahui pre dan post skala nyeri pada intensitas nyeri haid 4. Dilakukan pengukuran TTV	gerakan yang sudah di ajarkan sebelumnya 3. Responden mengatakan nyeri pada bagian perut masih terasa namun di daerah kaki sudah mulai berkurang	yaitu nyeri ringan (3) 5. Hasil TTV TD: 125/85 RR: 20x/menit, Nadi:75x/menit.
Pertemuan ke-3	1. Untuk memandirikan remaja Responden agar mampu melakukan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> secara dan diberikan video agar dapat mengikuti intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> 2. Untuk penurunan intensitas nyeri haid pada remaja ditandai dengan hasil pengukuran skala nyeri NRS. 3. Untuk mengetahui pre dan post skala nyeri pada intensitas nyeri haid 4. Dilakukan pengukuran TTV	1. Responden merasa senang dan nyaman saat dilakukan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> 2. Responden merasa relaks 3. remaja mengatakan perut sudah agak rileks tetapi masih sedikit merasa nyut-nyutan. 4. sudah mulai menerapkan melalui video yang diberikan ketika pagi hari	1. Responden kooperatif dan mulai terbuka 2. Responden sudah mulai ditahap sedikit mengerti dan melakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> 3. Nyeri sudah mulai berkurang 4. Didapatkan hasil dari pengukuran skala nyeri dengan kriteri skala nyeri ringan (2) 5. Hasil TTV TD: 122/78 RR: 19x/menit, Nadi:80x/menit.

Setelah dilakukan proses intervensi *Abdominal Stetching Exercise* di dapatkan hasil di hari pertama yaitu melakukan pre skala pengukuran nyeri terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan kriteria nyeri

sedang (4), dihari ke 2 di dapatkan hasil pre skala pengukuran nyeri penurunan intensitas nyeri haid dengan kriteria skala nyeri ringan (3) post skala pengukuran nyeri penurunan intensitas nyeri haid dengan hasil kriteria skala nyeri ringan (2). Dapat disimpulkan bahwa pemberian gerakan *Abdominal Stretching Exercise* memberikan sedikit penurunan intensitas nyeri pada responden II yang dimana hal tersebut terlihat dari hasil yang dilakukan pada hari ke 1 sampai hari ke 3 dengan kriteria skala nyeri (2) yang artinya nyeri berkurang.

4. Kondisi responden setelah diberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise*

a. Responden I

Evaluasi: Responden setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* selama 3 hari 3 kali pertemuan mulai tanggal 8 Agustus sampai 10 Agustus 2023. Setiap pagi hari selama 10-15 menit.

Setelah dilakukan intervensi *Abdominal Stetching Exercise* selama 3 hari 3 kali pertemuan mulai tanggal 08 Agustus 2023 sampai 10 Agustus 2023 setiap pagi hari selama 10-15 menit mengalami penurunan intensitas nyeri yang dirasakan. Setelah dilakukan proses intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil pengkajian nyeri pada pertemuan ketiga ialah *P*: nyeri sudah berkurang namun dapat ditoleransi, *Q*: nyeri seperti ditusuk-tusuk sudah berkurang, *R*: nyeri masih dirasakan dibagian perut sampai telapak kaki sudah tidak terasa nyeri, *S*: skala nyeri 2 (nyeri

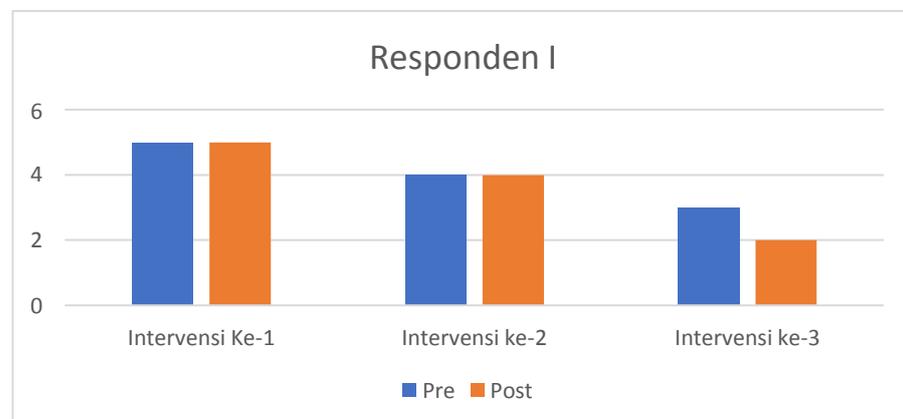
ringan), *T*: nyeri hilang timbul dan Responden sudah merasa lebih nyaman dan rileks.

b. Responden II

Evaluasi: Responden setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* selama 3 hari 3 kali pertemuan mulai tanggal 8 Agustus sampai 10 Agustus 2023. Setiap pagi hari selama 10-15 menit mengalami penurunan intensitas nyeri yang dirasakan. Setelah dilakukan proses intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil pengkajian nyeri pada pertemuan ketiga adalah *P*: nyeri biasanya timbul ketika tidak beraktivitas contohnya seperti diam saja dan tidak melakukan apa-apa sudah berkurang, *Q*: nyeri terasa seperti nyut-nyutan, *R*: nyeri dibagian perut dan pinggul sudah berkurang, *S*: skala nyeri 2 (nyeri ringan), *T*: nyeri hilang timbul dan Responden sudah merasa lebih rileks dan nyaman.

D. Perbandingan kondisi Responden sebelum dan sesudah dilakukan

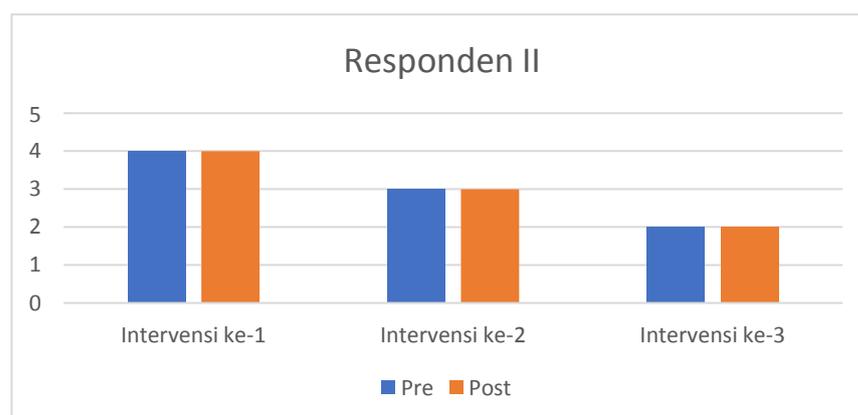
1. Responden I



Grafik 5. 1 Hasil Pre dan Post *Abdominal Stretching exercise*

Berdasarkan grafik di atas terdapat penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* selama 3 kali intervensi dengan skala nyeri sebelum intervensi skala nyeri sedang (5) dan skala nyeri setelah intervensi nyeri ringan (3). Pada intervensi pertama sebelum dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* di dapatkan skala nyeri hasil skala nyeri sedang (5) dan setelah dilakukan intervensi *Abdominal Stetching Exercise* didapatkan hasil skala nyeri sedang (5). Pada intervensi kedua sebelum dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil skala nyeri sedang (4) dan setelah dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil skala nyeri sedang (4). Pada intervensi ketiga sebelum dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil skala nyeri ringan (3) dan setelah dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil skala nyeri ringan (2).

2. Responden II



Grafik 5. 2 Hasil Pre dan Post *Abdominal Stretching exercise*

Berdasarkan grafik diatas terdapat penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* selama 3 kali pertemuan, dengan skala nyeri sebelum intervensi nyeri sedang (4) dan skala nyeri sesudah intervensi nyeri ringan (2). Pada intervensi pertama sebelum dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* di dapatkan skala nyeri hasil skala nyeri sedang (4) dan setelah dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil skala nyeri sedang (4). Pada intervensi kedua sebelum dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil skala nyeri ringan (3) dan setelah dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil skala nyeri ringan (3). Pada intervensi ketiga sebelum dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil skala nyeri ringan (2) dan setelah dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil skala nyeri ringan (2).

E. Pembahasan

Pembahasan ini membahas tentang hasil yang dilakukan selama 3 hari dimulai dari gambaran lingkungan, kriteria Responden, kondisi sebelum dilakukan intervensi, sesudah dilakukan intervensi dan perbandingan setelah dilakukan intervensi. Pada Responden I dan II terdapat perbedaan.

1. Usia

Berdasarkan penelitian intervensi yang dilakukan di Akademi Keperawatan Pelni, peneliti mengambil 2 Responden penelitian dalam intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Pada kedua responden penelitian masuk ke dalam menstruasi di hari pertama dan kedua yang dimana dari Responden I adalah 19 tahun dan Responden II 20 tahun. Responden I mengalami penurunan intensitas nyeri di hari ketiga dengan skala nyeri ringan (3). sedangkan Responden II mengalami penurunan nyeri di hari ketiga yang dimana dengan skala nyeri ringan (2). Menurut Gamayanti (2020) Perempuan usia 19-21 tahun mengalami *dysmenorrhea* hal tersebut terjadi karena pada usia tersebut mengalami paparan prostaglandin uterus yang lebih lama sehingga menyebabkan prevalensi *dysmenorrhea* yang lebih tinggi.

Sejalan dengan penelitian Yustianingsih (2018) menyatakan bahwa, *dysmenorrhea* dapat dijumpai pada wanita muda yang telah berusia antara 18-20 dan akan menghilang pada usia 30-an tanpa ditemukan kelainan alat genital pada pemeriksaan ginekologi. Dengan bertambahnya umur nyeri akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya.

Menurut asumsi peneliti pada periode umur tersebut merupakan masa remaja akhir dimana pada tahap ini merupakan masa berfikir khayal pada remaja sehingga dibutuhkan pengarahan mengenai

menstruasi seperti *dysmenorrhea*, ini berarti pada umur yang masih muda dimana pada penelitian ini umur responden 18-20 tahun yang tergolong kedalam kelompok remaja sehingga masih tinggi tingkat *dysmenorrhea*.

2. Stress

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh stress terhadap penurunan intensitas nyeri haid, yang dimana Responden I dan Responden II merupakan remaja yang menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, karena pusat stress dekat dengan pusat pengaturan menstruasi di otak. Pada saat stres tubuh akan memproduksi hormon prostaglandin berlebih. Prostaglandin ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi miometrium secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi.

Sejalan dengan teori Saneba (2021) stress diketahui merupakan faktor etiologi dari banyak penyakit. Salah satunya menyebabkan stress fisiologis yaitu gangguan pada menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam pola menstruasi selama masa reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai system yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami tidak stress memiliki hasil yang lebih baik terhadap penurunan intensitas nyeri haid dibandingkan dengan remaja yang mengalami stress.

Kesimpulannya responden I lebih stres karena responden I lebih tinggi tingkat nyerinya karena rasa sakit pada bagian perut membuat remaja putri kesakitan sehingga membuat remaja putri stress dibandingkan responden II.

3. Aktivitas

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh aktivitas terhadap penurunan intensitas nyeri haid, yang dimana Responden I saat nyeri haid tidak melakukan aktivitas sedangkan Responden II saat nyeri haid melakukan aktivitas yaitu jalan pagi.

Sejalan dengan penelitian Wati (2019) Menunjukkan bahwa pada wanita yang tidak berolahraga 3,5 kali lebih beresiko mengalami *dysmenorrhea* primer dibandingkan dengan wanita yang berolahraga. Menurut penelitian Khairunnisa & Nora, (2019) bahwa olahraga memiliki peran penting untuk remaja putri menderita *dysmenorrhea* karena latihan yang sedang dan tertur meningkatkan pelepasan endorphin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri *dysmenorrhea*.

Dapat disimpulkan bahwa pada reposnden I tidak melakukan aktivitas sehingga intensitas nyeri yang dirasakan lebih tinggi dibandingkan responden II.

4. Kecemasan

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya kecemasan pada remaja putri terhadap nyeri haid tersebut. Yang dimana Responden I lebih merasa cemas terhadap nyeri saat menstruasi sedangkan Responden II tidak terlalu cemas.

Menurut penelitian Gamayanti (2020) mengatakan bahwa remaja putri yang mengalami kecemasan menjadi alasan mengapa saat nyeri haid adanya rasa takut dan cemas. Pada saat nyeri haid remaja yang mengalami *dysmenorrhea* dalam konteks penelitian ini merupakan perasaan sedih, gelisah yang dapat diamati atau ditanyakan meliputi respon perilaku gelisah, mudah tersinggung, sukar tidur, sulit berkonsentrasi, dan keluhan fisik seperti pusing, sakit kepala, nyeri pinggang.

Didapatkan data bahwa responden I saat mengalami nyeri haid orang tua dan teman sekitar tempat untuk mengeluh untuk membantu mengurangi rasa takut dan cemas terhadap nyeri tersebut sedangkan responden II saat mengalami nyeri haid tidak melibatkan orang tua hanya melibatkan teman sekitar untuk tempat mengeluh untuk membantu mengurangi rasa takut dan cemas terhadap nyeri haid.

5. Status gizi

Penelitian ini dilakukan pada 2 responden penelitian diketahui bahwa Responden I BB:53 Kg, TB: 162 dengan IMT 20,2 (Normal) dan Responden II BB:50 Kg, TB:160 Kg dengan IMT 19,5 (Normal).

Pada remaja putri perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Bimo, 2019).

Sejalan dengan penelitian Setya (2019) Bahwa asupan gizi yang baik akan mempengaruhi pembentukan hormon yang terlibat dalam menstruasi yaitu hormon FSH (Follicle-Stimulating Hormone), LH (Luteinizing Hormone), estrogen dan juga progesteron. Hormon FSH, LH dan estrogen bersama-sama akan terlibat dalam siklus menstruasi, sedangkan hormon progesterone mempengaruhi uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi (nyeri) selama siklus haid.

Menurut asumsi peneliti asupan gizi yang baik dapat mempengaruhi pembentukan hormon FSH, LH, dan esterogen untuk terlibat siklus menstruasi dan hormon progesterone membantu mengurangi nyeri selama siklus haid.

6. Konsumsi obat herbal

Penelitian ini dilakukan pada 2 Responden penelitian diketahui bahwa Responden I dan Responden II. Pada penelitian I merupakan remaja yang pada saat nyeri haid cara mengatasinya dengan cara mengkonsumsi obat herbal sedangkan pada Responden II pada saat nyeri haid cara mengatasinya dengan kompres hangat.

Kompres hangat merupakan suatu metode dalam penggunaan suhu hangat yang dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasi otot-otot yang tegang (Siska & Ningsih, 2018). Kompres hangat dapat mengatasi nyeri dismenore karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian kompres hangat, pembuluh darah akan melebar sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Menurut Ayu (2019) mengkonsumsi obat herbal dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya. Mengkonsumsi obat herbal dapat menurunkan produksi protaglandin akibat inhibisi enzim.

Dapat disimpulkan bahwa kompres hangat dan mengkonsumsi obat herbal keduanya efektif dalam mengatasi nyeri dismenorea, namun konsumsi obat herbal lebih efektif dari pada kompres hangat. Karena hal ini terjadi obat herbal yang dimetabolisme dalam tubuh lebih cepat meredakan nyeri karena langsung menekan sistem saraf pusat sehingga penurunan intensitas nyeri dismenorea lebih besar dibandingkan kompres hangat. Sedangkan kompres hangat hanya melalui bagian luar

tubuh sehingga penurunan intensitas nyeri dismenorea nya lebih kecil dibandingkan obat herbal.

7. Perbedaan nyeri menstruasi hari ke-1 dan hari ke-2

Setelah dilakukan pengkajian didapatkan hasil bahwa responden I mengalami menstruasi hari ke-1 sedangkan responden II hari ke-2, fase ini disebut fase menstruasi yang biasa terjadi selama 3-7 hari. Pada fase ini, lapisan dinding rahim dan sel telur akan meluruh menjadi darah menstruasi. Banyaknya darah yang keluar selama masa menstruasi ini bisa berkisaran antara 30-40 ml.

Selama tiga hari pertama, darah menstruasi yang keluar akan lebih banyak. Pada masa ini, wanita biasanya akan merasakan nyeri atau kram dibagia panggul, perut, dan punggung karena dipicu oleh kontraksi rahim yang terjadi akibat adanya peningkatan hormon prostaglandin selama menstruasi.

F. Hambatan penelitian

1. Keterbatasan buku sebagai referensi diperpustakaan institusi khususnya buku tentang intervensi *Abdominal Stretching Exercise* sehingga penulis mencari referensi di perpustakaan institusi lain dan jurnal sebagai sumber.
2. Kesulitan mencari responden yang sedang mengalami menstruasi, karena tidak banyak mahasiswi di Akademi Keperawatan Pelni Jakarta yang mengalami nyeri haid bersamaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di Akademi Keperawatan Pelni yang dilaksanakan pada tanggal 08 Agustus 2023 sampai 10 Agustus 2023 maka disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik Responden penelitian pada intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja di dapatkan sebanyak 2 responden dengan responden I 19 tahun, status gizi baik, menstruasi hari ke 1 dengan skala nyeri ringan (5). Sedangkan responden II 20 tahun, status baik, menstruasi hari ke 2 dengan skal yeri ringan (4).
2. Tingkat nyeri haid pada masing-masing responden penelitian sebelum intervensi yaitu Responden I didapatkan hasil skala nyeri ringan (5) dan Responden II didapatkan hasil skala nyeri sedang sedang (4).
3. Tingkat nyeri haid pada masing-masing Responden penelitian setelah diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut, yaitu Responden I didapatkan hasil skala nyeri ringan (3) dan Responden II didapatkan hasil skala nyeri ringan (2).
4. Terdapat adanya penurunan nyeri haid pada remaja sebelum dilaksanakan *Abdominal Stretching Exercise* dan setelah dilaksanakan *Abdominal Stretching Exercise* pada Responden I dari skala nyeri

sedang (5) menjadi skala nyeri ringan (3) dan pada Responden II dari skala nyeri sedang (4) menjadi skala nyeri ringan (2).

B. Saran

1. Bagi pelayanan keperawatan

Perawat dapat berperan aktif dalam mengembangkan dan memilih jenis aktifitas seperti *Abdominal Stretching Exercise*

2. Bagi institusi Pendidikan keperawatan

Mengembangkan aktivitas *Abdominal Stetching Exercise* dalam berbagai kegiatan untuk menghilangkan berbagai jenis aktivitas yang menyenangkan dan tepat bagi remaja.

3. Bagi peneliti

Sebelum melakukan penelitian, diharapkan lebih banyak mendapatkan referensi tentang intervensi yang akan diteliti.

4. Bagi Masyarakat

Bagi Masyarakat diharapkan bisa dan mampu diaplikasikan metode melakukan *Abdominal Stretching Exercise* dan pengetahuan oleh remaja yang mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*).

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, jayanti, r., & dwimawati, e. (2022). Hubungan antara tingkat stres dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19 dengan kejadian dismenore pada remaja putri di sma islam hasmi boarding school kabupaten bogor. *Promotor*, 5(2), 126.
- Anggraini, d., yuliyani, chairiyah, r., ambarwati, e. R., darmiati, elba, f., argaheni, n. B., handayani, l., & m nur dewi kartikasari. (2022). Kesehatan reproduksi (n. Sulung & r. M. Sahara (eds.)). Pt.global eksekutif teknologi.
- Ani, m., sebtalezy, cintika yorinda, darmiati, wijayanti, lumastari ajeng, farahdiba, i., megasari, anis laela, sari, tria puspita, kurniawati, e., bangun, p., afriana, suriati, i., rahmadyanti, & sakinah, i. (2022). Keterampilan dasar kebidanan. Pt global eksekutif teknologi.
- Apriza, a., fatmayanti, a., ulfiana, q., ani, m., dewi, k., amalia, r., astuti, a., harwijayanti, b. P., mukhoirotin, m., pertami, sumirah b., & sudra, r. I. (2020). Konsep dasar keperawatan maternitas (j. Simarmata (ed.)). Yayasan kita menulis.
- Arifiani, a., nurfianti, a., & adiningsih, b. Sri utami. (2019). Efektivitas latihan peregangan perut (abdominal stretching exercise) dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di sma panca bhakti pontianak. 147(march), 11–40.
- Armeyanti, l. Y., damayanti, p. A. R., & damayanti, p. A. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di sma negeri 2 singaraja. *Jurnal media kesehatan*, 14(1), 75–87.
- Ayu, rodiyani, & dewi, r. (2019). Pengaruh pemberian ekstrak kunyit (curcuma longa linn) dalam mengatasi dismenorea [effect of turmeric extract (curcuma longa linn) in reducing dysmenorrhoea]. *Majority*, 7(2), 193–197.
- Azri, & sinaga. (2022). Hubungan frekuensi dan durasi olahraga bela diri taekwondo dengan gangguan haid.
- Bimo. (2019). Gizi kesehatan reproduksi.
- Budhiparama, sulistiawati, n. N., & hernugrahanto, kukuh dwiputra. (2021). Pendidikan interprofesional gangguan muskuloskeletal (nicolaas, nunie, & kukuh (eds.)).
- Chayati, u. N., & na'mah, l. U. (2020). Penerapan kombinasi pijat effleurage dan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 13-15 tahun. *The 10th university research colloquium 2019 sekolah tinggi ilmu kesehatan muhammadiyah gombong*, 14–21.
- Dewi.h.e. (2020). Memahami perkembangan fisik remaja. Gosyen.

- Fadli, r. (2021). Gangguan siklus menstruasi pada remaja. <https://www.halodoc.com/artikel/gangguan-siklus-menstruasi-pada-remaja-apa-penyebabnya>
- Faridah, handini, d. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exerciseterhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal ilmu kesehatan*. <https://jik.stikesalifah.ac.id>
- Februanti, s. (2019). Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore di smpn 9 tasikmalaya. *Jurnal kesehatan bakti tunas husada: jurnal ilmu-ilmu keperawatan, analis kesehatan dan farmasi*, 17(1), 157.
- Gamayanti, laksmi, i., & julia, m. (2020). Dismenore dan kecemasan pada remaja. 15(1).
- Herlina, vera virgia. (2020). Prodi diii kebidanan , stikes dian husada mojkerto. *Kesejahteraan, lembaga anak, sosial*, 11(november), 195–201.
- Hidayatullah, a'raaf, m., doewes, muchsin, & kunta purnama, s. (2022). The effect of stretching exercises on flexibility for students. *Jurnal sportif: jurnal penelitian pembelajaran*, 8(1), 118–130.
- Idayanti, t., umami, s. F., mulyati, i., khasanah, r. N., yaner, n. Ramadhani, pastuty, r., widiyastuti, n. E., suryati, y., farida, l. N., kapitan, m., & khayati, n. (2022). *Kesehatan reproduksi pada wanita (made marti)*.
- Ilmi, m. B., fahrurazi, & mahrita. (2019). Dysmenorrhea as a stress factor in teenage girls of class x and xi in kristen kanaan high school banjarmasin. *Jurnal kesehatan masyarakat khatalustiwa*, 4(3), 227–231.
- Irfannuddin. (2019). *Cara sistematis berlatih meneliti (salim shahab & den setiawan (ed.))*.
- Jayanti, i. (2021). *Metodik khusus dalam ilmu kebidanan*. https://www.google.co.id/books/edition/metodik_khusus_dalam_ilmu_kebidanan/jo4meaaaqbaj?hl=jv&gbpv=1
- Juliana, i., rompas, s., & onibala, f. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di sma n 1 manado. *Jurnal keperawatan*, 7(1), 1–8.
- Jurnal saneba, h. S., pangastuti, n., prawitasari, s., & obstetri dan ginekologi fakultas kedokteran kesehatan masyarakat dan keperawatan universitas gadjah mada rsup sardjito yogyakarta korespondensi, d. (2021). Artikel penelitian hubungan antara stres dan pola menstruasi pada remaja perempuan sekolah menengah atas negeri di kota yogyakarta. *Jurnal kesehatan reproduksi*, 8(2), 74–83. <https://doi.org/10.22146/jkr.65753>
- Karim, a., imran musa, c., sahabuddin, r., & azis, m. (2021). The increase of rural economy at baraka sub-district through village funds. *The winners*, 22(1), 89–95.
- Kementrian kesehatan ri. (2020). *Kementrian kesehatan republik indonesia*.

Progress in retinal and eye research, 561(3), s2–s3.

- Khairunnisa, & nora. (2019). Pada santriwati madrasah aliyah swasta ulumuddin. Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (dismenore) pada santriwati madrasah aliyah swasta ulumuddin uteunkot cunda kota lhokseumawe.
- Lailaturohmah, anouw, n., susanto, w. H. A., metti, e., rachma, n., butarbutar, m. H., mukhoirotin, islamiyah, susanti, n. M. D., fitriani, badria, s., & ardiansa. (2022). Asuhan keperawatan maternitas (m. B. Oktavianis, s.st. & s. T. K. Rantika maida saharani (eds.)). Pt. Global eksekutif teknologi.
- Lindriani, nyumirah, s., taslim, lenwita, h., damanik, sri melfa, ilkafah, melcensieni, maria felisitas, suriyani, & chayati, n. (2023). Konsep dasar keperawatan.
- Mail, e., diana, s., rufaida, z., yuliani, f., & wari, f. E. (2023). Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan. Rena cipta mandiri.
- Manurung, m. E. M., purnamasari, n., ashri, a. Al, megasari, a. L., rahmawati, v. Y., oktafia, r., fatmawati, d. A., yuliana, d., rahmayanti, r., prasetyorini, h., mareti, s., & darmayanti, d. (2022). Keperawatan maternitas (m. J. F. Sirait (ed.)). Yayasan kita menulis.
- Martinez, e. F., zafra, m. D. O., & fernandez, m. L. P. (2020). Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among spanish female university students. *Journal plos one*, 1–11.
- Meilan, n., maryanah, & follona, w. (2020). Kesehatan reproduksi remaja:implementasi pkpr dalam teman sebaya. Wineka media.
- Mulyani, e., handajani, d. O., & safriana, r. E. (2020). Buku ajar kesehatan reproduksi wanita. Literasi nusantar.
- Narsih, u., rohmatin, h., & widayati, a. (2021). Keyakinan dan sikap remaja putri berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi article history : accepted 20 april 2021 address : available online 25 april 2021 email : phone : perlakuan yang salah dalam melakukan perawatan organ reproduksi. 04(02), 125–132.
- Nikmah, a. N. (2019). Pengaruh abdominal sretching terhadap perubahan nyeri dismenorea primer pada remaja putri. *Jurnal kebidanan*, 4(3), 119–123.
- Nisak, y., nawangsari, h., & maunaturrahmah, a. (2021). Pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja. *International journal of intellectual discourse (ijid)*, 39(8), 102–111.
- Novadela, n. I. T., rosmadewi, & wahyuni, e. (2020). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat dismenore. *Window of nursing journal*, 10(01), 65–70.
- Nugraha, y. (2021). Pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi stikes ypib majalengka tahun 2021. *Jurnal kampus stikes ypib*

- majalengka, 9(2), 95–101. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i2.124>
- Nurwana, n. (2019). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di sma negeri 8 kendari tahun 2016. *Jurnal ilmiah putri kesehatan masyarakat unsyiah*, 2(6), 185630.
- Osuga, y., hayashi, k., & kanda, s. (2020). Long-term use of dienogest for the treatment of primary and secondary dysmenorrhea. *Journal of obstetrics and gynaecology research*, 46(4), 606–617.
- Palupi, t. D., pristya, t. Y. R., & novirsa, r. (2020). Myths about menstrual personal hygiene among female adolescents. *Kesmas*, 15(2), 80–85. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i2.2719>
- Partiwi, n. (2021). Efektivitas abdominal stretching exercise dan kompres dingin terhadap penurunan nyeri dismenore primer. *Journal of borneo holistic health*, 4(2), 168–174.
- Patterns, m. C., & women, a. (2021). Menstrual cycle patterns and the prevalence of premenstrual syndrome and polycystic ovary syndrome in korean young adult wome.
- Pratiwi, l., & nawangsari, h. (2020). Modul ajar dan pratikum keperawatan maternitas (dewi esti restiani (ed.)).
- Prayoga, d., sulistyowati, d., nurhidayati, t., mauliana, h., risal, m., siswati, t., & sutanto, r. (2022). Buku ajar ipe & ipc.
- Purnawan, i. W. I. (2021). Anatomi fisiologi dalam kehamilan.
- Qomariyah, k., apidianti, s. P., putra, b. P., yunita, e., sumardini, r. N., fauzia, sarita, s., & argaheni, n. B. (2023). Wanita dan kesehatan keluarga (oktavianis & rantika maida sahara (eds.)). Pt global eksekutif teknologi.
- 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.
- Rejeki, s., solichan, a., nur rahmantika puji safitri, d., & poddar, s. (2020). European journal of molecular & clinical medicine the profile of interleukin-6, pge2, and menstrual pain levels through the counter-pressure regiosacralis therapy. Menstrual pain (dysmenorrhea) is a pain frequently felt by most women due to the progesterone hormone instability in blood. The pain is commonly felt since the first day of the menstrual period. The mostly used therapy for dysmenorrhea was the pain killin, 07(06), 122–128.
- Roflin, e., liberty, i. A., & pariyana. (2021). Populasi, sampel, variabel dalam penelitian keperawatan (m. Nasrudin (ed.)). Pt. Nasya expanding management.

- Rohmah, mujtahidah, y. K., & mukhoirotin, m. (2020). Abdominal stretching to reduce premenstrual syndrome: a case series.
- Rosita, syam, n., lestari, a., & jumrah. (2021). Efektifitas latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri. *Jurnal ilmiah pannmed (pharmacist, analyst, nurse, nutrition, midwifery, environment, dentist)*, 16(3), 709–713.
- Rosnita, y. E. S. & t., & keraman, b. (2020). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dysmenorrhea. *Jurnal smart kebidanan*, 7(1), 58. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.264>
- Rulino, l. (2021). Alat pengkajian nyeri terpopuler yang mudah digunakan perawat. <https://perawat.org/8-alat-pengkajian-nyeri-terpopuler-yang-mudah-digunakan/>
- Salamah, u. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku penanganan dismenore. *Jurnal ilmiah kebidanan indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Setiana, a., & nuraeni, r. (2018). Riset keperawatan (s. P. Aeni rahmawati (ed.)).
- Setya. (2019). Hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di sma mta surakarta. 8–14.
- Siregar, e. (2022). Riset dan seminar sumber daya manusia (rismawati (ed.)).
- Siska, & ningsih. (2018). Efektifitas ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri disminorhea pada putri di asrama akademi kebidanan salma siak. *Menara ilmu*, xii(5), 165–170.
- Sugiharti, r. K., & sumarni, t. (2020). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja. *Bidan prada*, 9(1), 114–123.
- Sumastri, h., riyanti, n., rohaya, & suprida. (2022). Buku ajar anatomi untuk putri kebidanan. Cv. Feniks muda sejahtera.
- Supriyadi. (2020). Pengembangan instrumen penelitian dan evaluasi (a. N. Amalia (ed.)).
- Swandari, a. (2023). Intervensi fisioterapi pada kasus dismenore (k. Siwi, f. Putri, & nurul fajri romadhona (eds.)).
- Swarjana, k. (2022). Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian (e. Risanto (ed.)). Cv andi offset.
- Syaiful, y., & fatmawati, l. (2020). Asuhan keperawatan kehamilan. Cv.jakad.
- Syaiful, y., & naftalin, s. V. (2020). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas iismenorea pada remaja putri. *Jurnal ilmu kesehatan*, 7(1), 269–276.
- Talakua, y., anas, s., & aqil, m. (2020). Pengaruh disiplin kerja terhadap kinerja karyawan pada rsu bhakti rahayu ambon. *Inovasi penelitian*, 1 (7)(7), 1253–

1270. <https://stp-mataram.e-journal.id/jip/article/view/267>

- Trisnawati, y., & mulyandari, a. (2020). Pengaruh latihan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada putri kebidanan. *Journal of public health*, 3(2), 71–79.
- Vitani, r. A. I. (2019). Tinjauan literatur: alat ukur nyeri untuk pasien dewasa. *Jurnal manajemen asuhan keperawatan*, 3(1), 1–7.
- Wati, linda ratna, arifandi, devi, m., prastiwi, & fatma. (2019). Hubungan aktifitas fisik dengan derajat dysmenorrhea primer pada remaja. *Journal of issues in midwifery*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2017.001.02.1>
- Windastiwi, w., pujiastuti, w., & mundarti. (2019). Abdominal stretching exercise 1) student of diploma programme midwifery magelang 2). *Jurnal kebidanan*, 6(12), 17–26.
- Wirenviona, r., & riris, a. A. I. D. C. (2020). Edukasi kesehatan reproduksi remaja (r. I. Harastutii (ed.)).
- Zayani, n., susanto, b. N. A., & solihati. (2022). Buku referensi buah zuriat (moh.nasrudin (ed.)).
- Zulia, a., esti rahayu, h. S., & -, r. (2020). Akupresur efektif mengatasi dismenorea. *Jurnal persatuan perawat nasional indonesia (jppni)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent

Responden I

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Responden)

Judul Penelitian : Analisis Intervensi Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja mahasiswa di Akademi Keperawatan Pelni
Peneliti : Suci Putri Utami
Responden Responden I

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Akademi Keperawatan Pelni Program Studi Keperawatan tahun 2023.

Peneliti telah menjelaskan isi dari penelitian ini beserta tujuan dan manfaatnya. Saya memahami dan menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mempengaruhi atau mengakibatkan hal yang merugikan saya. Oleh karena itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dengan menjawab semua pertanyaan dengan jujur sesuai kondisi yang sebenarnya dan secara sukarela tanpa ada paksaan dari siapapun.

Jakarta, .../.../2023

Responden



Responden I

Peneliti



(Suci Putri Utami)

Responden II

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Responden)

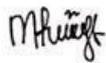
Judul Penelitian : Analisis Intervensi Abdominal Stretching Exercise terhadap Perawatan Intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja mahasiswa di Akademi Keperawatan Pelni
Peneliti : Suci Putri Utami
Responden : Responden II

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Akademi Keperawatan Pelni Program Studi Keperawatan tahun 2023.

Peneliti telah menjelaskan isi dari penelitian ini beserta tujuan dan manfaatnya. Saya memahami dan menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mempengaruhi atau mengakibatkan hal yang merugikan saya. Oleh karena itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dengan menjawab semua pertanyaan dengan jujur sesuai kondisi yang sebenarnya dan secara sukarela tanpa ada paksaan dari siapapun.

Jakarta, .../.../2023

Responden



Responden II

Peneliti



(Suci Putri Utami)

Lampiran 2 Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Saya Suci Putri Utami dari Akademi Keperawatan PELNI dengan ini meminta saudara/I untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Analisis Intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (dysmenorrhea) pada Remaja Putri di Akademi Keperawatan Peln Jakarta”
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk menurunkan nyeri haid pada remaja dengan melakukan *Abdominal Stretching Exercise* yang bermanfaat untuk relaksasi fisik dan mental, mengurangi resiko cedera sendi dan otot (kram), mengurangi ketegangan dan nyeri otot, mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Penelitian ini akan berlangsung selama 3 hari.
3. Prosedur pengambilan bahan dan data dengan cara mengisi lembar observasi 2-3 menit sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Tetapi saudara/I tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan ilmu keperawatan. Keuntungan yang saudara/I peroleh dalam keikutsertaan pada penelitian ini adalah saudara/I turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan/ tindakan yang diberikan. Data beserta seluruh informasi yang saudara/I berikan akan tetap dirahasiakan.
4. Jika saudara/I membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini silahkan menghubungi pihak peneliti di nomor HP : 087894574219.

Peneliti



Suci Putri Utami

Lampiran 3 Plagiarism

Suci Putri Utami

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	akper-pelni.ecampuz.com Internet Source	3%
2	ejournal.medistra.ac.id Internet Source	1%
3	123dok.com Internet Source	1%
4	qdoc.tips Internet Source	1%
5	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1%
6	asmanurs3.blogspot.com Internet Source	1%
7	text-id.123dok.com Internet Source	1%
8	repository.uksw.edu Internet Source	1%
9	jateng.tribunnews.com Internet Source	1%

Lampiran 5 Lembar Kuesioner Nyeri haid

Responden I

LEMBAR KUESIONER

NYERI HAID

A. Identitas Responden

Nama Responden :

Responden 1

Umur :

19 tahun

Pernah mengalami nyeri saat menstruasi:

Ya

Tidak

B. Sikap responden tentang nyeri haid

Berikan tanda *check list* (✓) pada pertanyaan yang paling tepat menurut responden, SS = Sangat Setuju, S = Setuju, RR = Ragu-ragu, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	RR	TS	STS
1	Ketika anda mengalami nyeri/ sakit dibagian perut saat haid, anda berobat ke dokter untuk mendapatkan informasi tentang masalah tersebut				✓	
2	Ketika anda mengalami nyeri haid yang sangat hebat, anda tidak bisa melakukan aktivitas apapun selain tidur				✓	
3	Saat anda mengalami nyeri haid, anda melakukan olahraga ringan seperti berjalan-jalan kecil agar dapat mengurangi rasa nyeri			✓		
4	Nyeri haid yang anda alami dapat mengganggu aktivitas anda sehari-hari				✓	
5	Saat anda mengalami nyeri haid, anda menghilangkannya dengan melakukan kompres hangat	✓				
6	Ketika anda melakukan olahraga pada saat mengalami nyeri haid yang anda rasakan semakin bertambah sakit				✓	
7	Ketika anda mengalami nyeri di bagian perut saat haid, istirahat yang cukup tidak dapat membantu anda meringankan rasa nyeri				✓	
8	Ketika anda mengalami nyeri haid yang hebat saat menstruasi anda menjadi takut untuk mendapatkan di bulan kemudian				✓	
9	Ketika anda mengalami nyeri haid, anda tidak memerlukan Tindakan apapun untuk menghilangkan nyeri saat haid				✓	

10	Saat anda mengalami nyeri haid, minum air hangat tidak bermanfaat dalam mengurangi rasa nyeri yang anda rasakan				✓	
11	Ketika nyeri haid yang anda rasakan sangat sakit, anda hanya meminum obat anti nyeri		✓			
12	Ketika anda mengalami nyeri saat menstruasi, anda akan minum jamu-jamuan	✓				
13	Pada saat anda mengalami nyeri/sakit pada perut saat haid, anda melakukan pemijatan untuk menghilangkan nyeri		✓			
14	Ketika nyeri haid yang anda rasakan sangat sakit, anda hanya melakukan istirahat yang cukup				✓	
15	Ketika anda mengalami nyeri haid, orang tua lah tempat anda mengeluh, dikarenakan anda merasa takut terhadap nyeri tersebut		✓			
16	Obat penghilang rasa sakit yang anda minum saat mengalami nyeri ketika haid, tidak dapat membantu meringankan rasa nyeri tersebut				✓	
17	Saat anda mengalami nyeri haid, mandi air hangat menyebabkan nyeri bertambah parah				✓	
18	Saat anda mengalami nyeri haid, anda tidak pernah makan-makanan yang bergizi seperti sayur-sayuran				✓	
19	Saat anda mengalami nyeri haid, selain orang tua, teman sekitar juga dapat menjadi tempat anda mengeluh untuk membantu anda mengurangi rasa takut dan cemas terhadap nyeri tersebut		✓			
20	Saat anda mengalami nyeri/sakit pada perut ketika haid, tubuh anda menjadi lemas	✓				

Responden II

LEMBAR KUESIONER NYERI HAID

A. Identitas Responden

Nama Responden : Responden 2

Umur : 20 tahun

Pernah mengalami nyeri saat menstruasi: Ya Tidak

B. Sikap responden tentang nyeri haid

Berikan tanda *check list* (✓) pada pertanyaan yang paling tepat menurut responden, SS = Sangat Setuju, S = Setuju, RR = Ragu-ragu, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	RR	TS	STS
1	Ketika anda mengalami nyeri/ sakit dibagian perut saat haid, anda berobat ke dokter untuk mendapatkan informasi tentang masalah tersebut				✓	
2	Ketika anda mengalami nyeri haid yang sangat hebat, anda tidak bisa melakukan aktivitas apapun selain tidur				✓	
3	Saat anda mengalami nyeri haid, anda melakukan olahraga ringan seperti berjalan-jalan kecil agar dapat mengurangi rasa nyeri	✓				
4	Nyeri haid yang anda alami dapat mengganggu aktivitas anda sehari-hari				✓	
5	Saat anda mengalami nyeri haid, anda menghilangkannya dengan melakukan kompres hangat			✓		
6	Ketika anda melakukan olahraga pada saat mengalami nyeri haid yang anda rasakan semakin bertambah sakit				✓	
7	Ketika anda mengalami nyeri di bagian perut saat haid, istirahat yang cukup tidak dapat membantu anda meringankan rasa nyeri				✓	
8	Ketika anda mengalami nyeri haid yang hebat saat menstruasi anda menjadi takut untuk mendapatkan di bulan kemudian				✓	
9	Ketika anda mengalami nyeri haid, anda tidak memerlukan Tindakan apapun untuk menghilangkan nyeri saat haid				✓	

10	Saat anda mengalami nyeri haid, minum air hangat tidak bermanfaat dalam mengurangi rasa nyeri yang anda rasakan				✓	
11	Ketika nyeri haid yang anda rasakan sangat sakit, anda hanya meminum obat anti nyeri				✓	
12	Ketika anda mengalami nyeri saat menstruasi, anda akan minum jamu-jamuan				✓	
13	Pada saat anda mengalami nyeri/sakit pada perut saat haid, anda melakukan pemijatan untuk menghilangkan nyeri			✓		
14	Ketika nyeri haid yang anda rasakan sangat sakit, anda hanya melakukan istirahat yang cukup	✓				
15	Ketika anda mengalami nyeri haid, orang tua lah tempat anda mengeluh, dikarenakan anda merasa takut terhadap nyeri tersebut				✓	
16	Obat penghilang rasa sakit yang anda minum saat mengalami nyeri ketika haid, tidak dapat membantu meringankan rasa nyeri tersebut				✓	
17	Saat anda mengalami nyeri haid, mandi air hangat menyebabkan nyeri bertambah parah				✓	
18	Saat anda mengalami nyeri haid, anda tidak pernah makan-makanan yang bergizi seperti sayur-sayuran				✓	
19	Saat anda mengalami nyeri haid, selain orang tua, teman sekitar juga dapat menjadi tempat anda mengeluh untuk membantu anda mengurangi rasa takut dan cemas terhadap nyeri tersebut		✓			
20	Saat anda mengalami nyeri/sakit pada perut ketika haid, tubuh anda menjadi lemas			✓		

Lampiran 6 Skala Pengukuran Nyeri

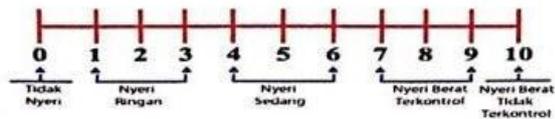
Responden I

Hari ke-1

SKALA PENGUKUR NYERI

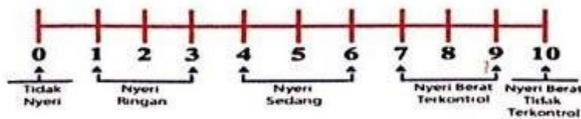
Nyeri haid akan diukur menggunakan numeric rating scale. Berilah tanda (√) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenore). Semakin besar angka semakin berat keluhan.

1. *Pre – Test* (sebelum dilakukan Tindakan)



- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

2. *Post – Test* (setelah dilakukan tindakan)



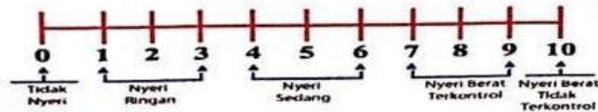
- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

Hari ke-2

SKALA PENGUKUR NYERI

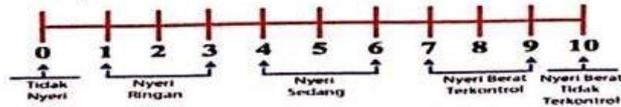
Nyeri haid akan diukur menggunakan numeric rating scale. Berilah tanda (✓) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenore). Semakin besar angka semakin berat keluhan.

3. *Pre-Test* (sebelum dilakukan Tindakan)



- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

4. *Post-Test* (setelah dilakukan tindakan)



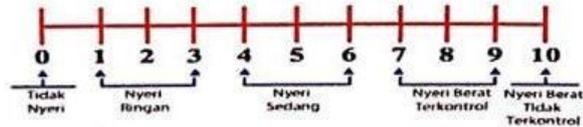
- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

Hari ke-3

SKALA PENGUKUR NYERI

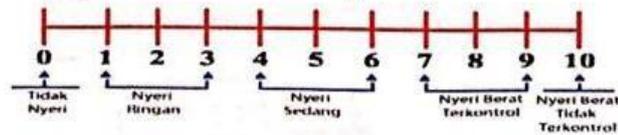
Nyeri haid akan diukur menggunakan numeric rating scale. Berilah tanda (√) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenore). Semakin besar angka semakin berat keluhan.

5. *Pre-Test* (sebelum dilakukan Tindakan)



- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

6. *Post-Test* (setelah dilakukan tindakan)



- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

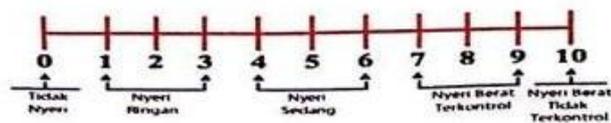
Responden II

Hari ke-1

SKALA PENGUKUR NYERI

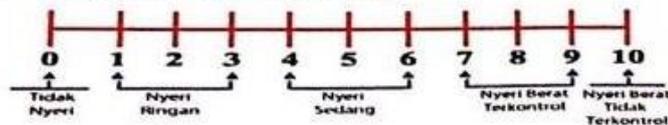
Nyeri haid akan diukur menggunakan numeric rating scale. Berilah tanda (✓) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenore). Semakin besar angka semakin berat keluhan.

7. *Pre-Test* (sebelum dilakukan Tindakan)



- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

8. *Post-Test* (setelah dilakukan tindakan)



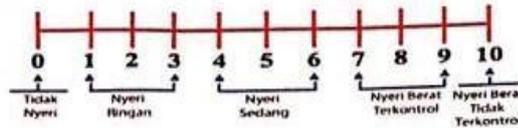
- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

Hari ke-2

SKALA PENGUKUR NYERI

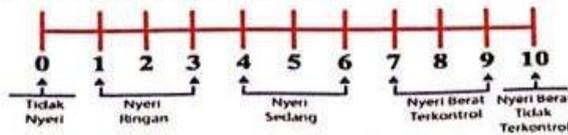
Nyeri haid akan diukur menggunakan numeric rating scale. Berilah tanda (✓) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenore). Semakin besar angka semakin berat keluhan.

9. *Pre-Test* (sebelum dilakukan Tindakan)



- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

10. *Post-Test* (setelah dilakukan tindakan)



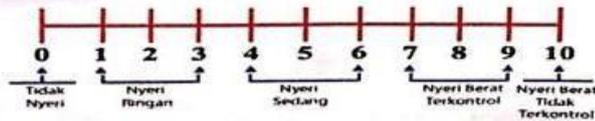
- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

Hari ke-3

SKALA PENGUKUR NYERI

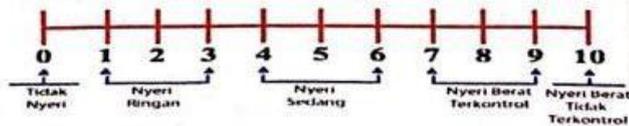
Nyeri haid akan diukur menggunakan numeric rating scale. Berilah tanda (√) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan pada saat mengalami nyeri haid (dismenore). Semakin besar angka semakin berat keluhan.

11. *Pre – Test* (sebelum dilakukan Tindakan)



- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

12. *Post – Test* (setelah dilakukan tindakan)



- 1-3 : Nyeri ringan :
- 4-6 : Nyeri sedang :
- 7-10 : Nyeri berat :

Lampiran 7 Lembar Observasi pelaksanaan Intervensi Abdominal Stretching Exercise

LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN INTERVENSI ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE

Lembar Observasi Pelaksanaan Intervensi <i>Abdominal Stretching exercise</i> Terhadap Penerapan Intensitas Nyeri Haid (<i>Dysmenorrhea</i>) Pada Remaja							
No. Responden	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3		Keterangan
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
Responden I	5	5	4	4	3	2	Skala nyeri ringan
Responden II	4	4	3	3	2	2	Skala nyeri ringan

Keterangan:

0 : Tidak Nyeri
 1-3 : Nyeri Ringan
 4-6 : Nyeri Sedang
 7-10 : Nyeri Berat

Kriteria Nyeri:

Nyeri 0 : tidak nyeri

Nyeri 1 : seperti gatal

Nyeri 2 : seperti nyut-nyutan

Nyeri 3 : seperti melilit, perih

Nyeri 4 : seperti kram, kaku, tertekan

Nyeri 5 : seperti ditusuk-tusuk

Nyeri 6 : menusuk sangat kuat

Nyeri 7 : rasa sakit sangat mendominasi indra tidak mampu berkomunikasi dengan baik

Nyeri 8 : nyeri sangat kuat benar-benar mengalami perubahan perilaku akibat efek nyeri

Nyeri 9 : nyeri sangat kuat tetapi masih dapat dikontrol

Nyeri 10 : nyeri yang sangat berat dan tidak dapat di kontrol

Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur Abdominal Stretching Exercise

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR ABDOMINAL STRECHING EXERCISE

Pengertian	<i>Abdominal Stretching exercise</i> adalah bagian dari Gerakan peregangan perut yang bisa dilakukan selama 10-15 menit yang berguna untuk memaksimalkan kekuatan dan kelenturan otot terutama otot perut dan panggul, sehingga kadar endorphin meningkat untuk meredakan nyeri.
Waktu	10 sampai 15 menit
Manfaat abdominal stretching exercise	Manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i> adalah meningkatkan fisik, mengoptimalkan pemahaman, melatih dalam berbagai hal. Gerakan yang di terapkan berguna untuk meningkatkan relaksasi fisik dan mental, mengurangi resiko cedera sendi dan otot (kram), mengurangi ketegangan dan nyeri otot, mengurangi nyeri pada saat menstruasi
Alat dan Bahan	1. Bola 2. Matras
Prosedur	<p>A. Tahap Pra Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan verifikasi program terapi/mengingatkan klien tentang terapi yang akan dilakukan dimana sebelumnya sudah ada <i>informed consent</i> 2. Mempersiapkan alat 3. Mencuci tangan <p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dan Langkah-langkah prosedur Tindakan pada pasien 4. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum kegiatan dilakukan <p>C. Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cat Stretch</i> <ol style="list-style-type: none"> a) Posisi awal: tangan dan lutut di lantai, tangan dibawah bahu, lutut dibawah pinggul, kaki relaks, mata menatap lantai.



- b) Punggung ditarik ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai tahan posisi selama 10 hitungan, lalu rileks.



2. *Lower trunk rotation*

Posisi awal: berbaring terlentang, dengan lutut ditekuk, kaki dilantai, dan kedua lengan direntangkan menjauhi tubuh.

- a) Pertama, perlahan-lahan putar lutut yang ditekuk ke kanan lantai dengan lengan direntangkan menjauhi tubuh. Tahan posisi ini selama 10 hitungan, lalu rileks.



- b) Pada posisi yang sama, putar lutut ke sisi kiri hingga menempel ke lantai pertahankan bahu tetap menempel di lantai, tahan posisi ini selama 10 hitungan.



3. *Button/Hip stretch*

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

- a) Letakkan pergelangan kaki kanan bagian luar diatas lutut paha kiri.
- b) Pegang bagian belakang paha dengan tangan dan tarik kea rah dada sampai terasa ketegangan otot. Tahan posisi ini selama 10 hitungan, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks. Ulangi dengan kaki kiri. Lakukan Latihan ini sebanyak 3 kali.



4. *Abdominal strengthening: curl up*

Mulai dengan tubuh berbaring telentang, lutut ditekuk, kaki dilantai, dan kedua tangan dibawah kepala.

- a) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong perut kearah depan menjauhi lantai hingga merasakan tarikan. Tahan posisi ini selama 10 hitungan.



- b) Kencangkan otot perut dan bokong hingga punggung rata dengan lantai. Lengkungkan tubuh bagian atas kearah lutut. Tahan posisi ini selama 10 hitungan dan lakukan sebanyak 3 kali.



5. *Lower abdominal strengthening*

Berbaring terlentang dengan kaki ditekuk dan lengan sedikit terentang ke luar.

- a) Letakkan bola diantara bokong dan tumit. Retakkan punggung bawah kelantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.



- b) Tahan posisi tersebut secara bertahap bawa kedua lutut kea rah dada sambil menarik tumit.



6. *The bridge position*

Tidak disarankan untuk yang sakit leher.

- a) Kencangkan otot perut dan bokong hingga punggung rata dengan lantai.
- b) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama hitungan 10 detik, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks. Lakukan latihan sebanyak 3 kali.



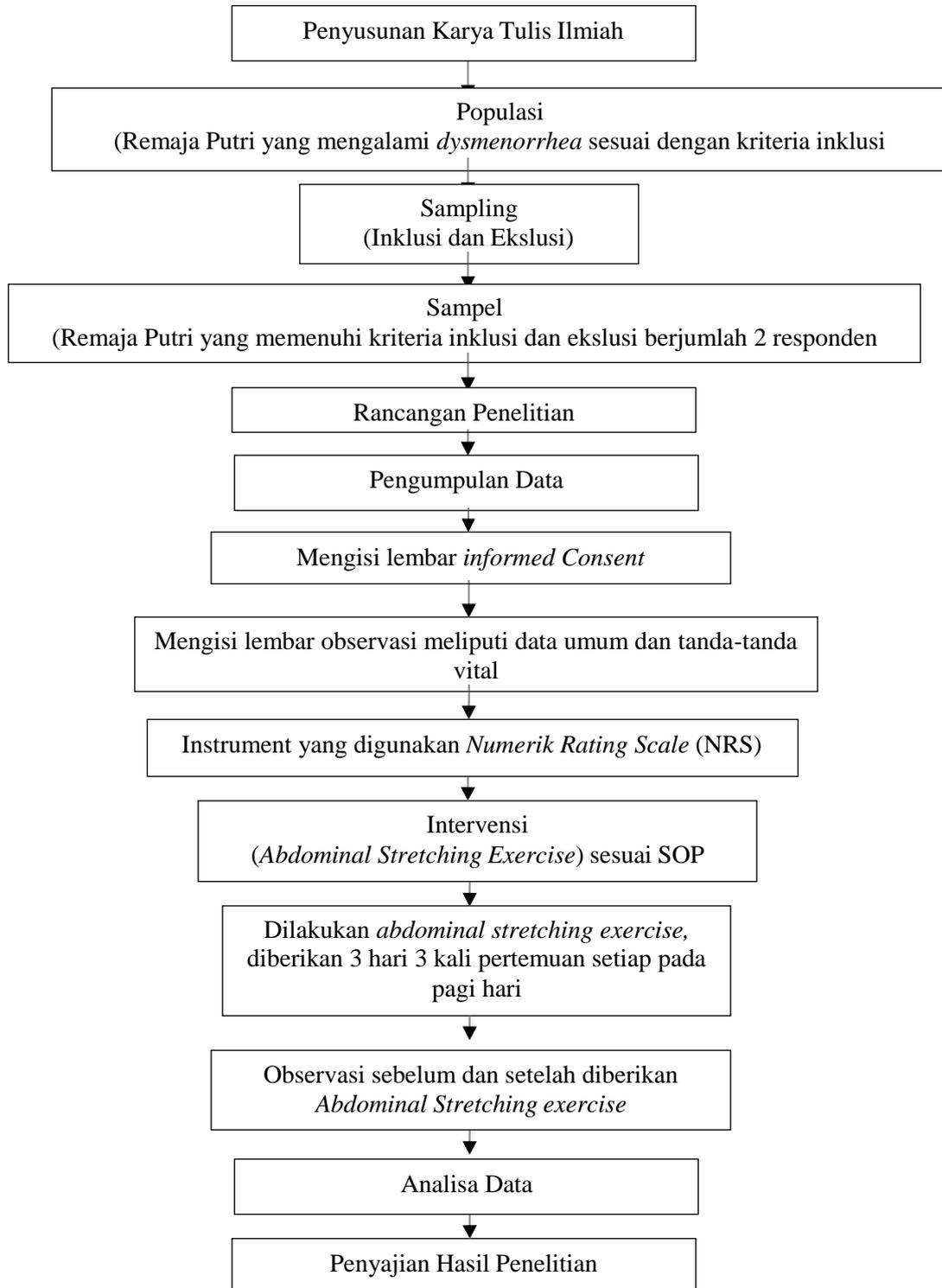
D. Tahap Terminasi

1. Melakukan evaluasi Tindakan dan kaji skala nyeri
2. Berpamitan dengan pasien dan mencuci tangan
3. Dokumentasi

Sumber : (Rohmah, 2020)

Lampiran 9 Alur Penelitian

ALUR PENELITIAN



Lampiran 10 Lembar Konsultasi



AKADEMI KEPERAWATAN PELNI JAKARTA

Kampus A : Jl. K.S. Tubun No. 92 - 94 Slipi, Palmerah, Jakarta Barat - 11410

Kampus B : Jl. Angkasa No. 18 Gunung Sahari, Kemayoran, Jakarta Pusat – 10610

LEMBAR KONSUL	
Nama Putri	: Suci Putri Utami
NIRM	: 20036
Judul Makalah	: Analisis Intervensi Abdominal Stretching Exercsie terhadap penurunan intensitas nyeri haid (<i>dysmenorrhea</i>) pada Remaja Putri di Akademi Keperawatan Pelni

NO.	TGL.	URAIAN		TTD PEMBIMBING
		MATERI	PERBAIKAN/ SARAN	
1.	10/03/2023	Konsul Judul	- Saran dari pembimbing mengganti judul jangan yang sudah terlalu sering, cari yang lebih terbaru	
2.	13/03/2023	Konsul Judul “Analisis Intervensi Abdominal Stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri haid (<i>dysmenorrhea</i>) pada remaja Putri”	- ACC judul “Analisis Intervensi Abdominal Stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri haid (<i>dysmenorrhea</i>) pada remaja di wilayah jurang mangu timur” - Melanjutkan untuk menyusun BAB I	
3.	28/03/2023	Konsul BAB I dan BAB II	- Judul buat piramida terbalik - Latar belakang (A) di mulai dari 0 - Perbaiki kalimat yang rancu	

NO .	TGL.	URAIAN		TTD PEMBIMBING
		MATERI	PERBAIKAN/ SARAN	
			<ul style="list-style-type: none"> - Penulisan asing dibuat italic - Penulisan farmakologis dan nonfarmakologis diubah menjadi farmakoterapi dan non farmakoterapi - Peran perawat lebih dihubungkan ke keperawatan maternitas 	
4.	29/04/2023	BAB I dan BAB II	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan angka prevalensi DKI dan mengapa bisa mengalami nyeri haid (alasan nya) - Tambahkan hasil penelitian sebelumnya - Tambahkan kelebihan <i>Abdominal Stretching exercise</i> - Penelitian minimal 3, ambil nilai persen atau angka dan tambahkan hal tersebut disebabkan oleh apa? Dan kenapa <i>Abdominal Stretching exercise</i> dapat mengatasi nyeri haid pada remaja - Simpulan diparagraf akhir (hasil wawancara kepada putri akper pelni dan tanggal berapa) yang didukung dengan jurnal penelitian. 	
5.	04/04/2023	BAB I, BAB II	<ul style="list-style-type: none"> - Definisi konsep keprawatan maternitas (menurut kemenkes) - Masih banyak sumber yang belum 	

NO .	TGL.	URAIAN		TTD PEMBIMBING
		MATERI	PERBAIKAN/ SARAN	
			<p>dimasukkan (harus sumber terbaru)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan konsep remaja dan pada konsep remaja dimasukkan dampak apa saja yang ditimbulkan oleh remaja saat menstruasi - Tambahkan konsep nyeri, macam-macam nyeri, beserta gambar nyeri - Pada konsep <i>Abdominal Stretching exercise</i> ditambahkan mekanisme,indikasi,kontra indikasi dan waktu dilakukan <i>Abdominal Stretching exercise</i> - Tambahkan definisi kerangka konsep dan kotak pada kerangka konsep - Perbaiki penulisan huruf kapital - Atur margin - Perbaiki penulisan daftar pustaka 	
6.	05/05/2023	Konsul Bab II dan Lampiran	<ul style="list-style-type: none"> - Pada kriteria eksklusi ditambahkan remaja yang nyeri haid dengan beresiko tinggi - Pada desai penelitian dijelaskan studi kasus dengan pendekatan apa - Definisi operasional: tabel terbuka, judul, hasil ukur, :sesuai SOP - Instrumen yang digunakan apa 	

NO .	TGL.	URAIAN		TTD PEMBIMBING
		MATERI	PERBAIKAN/ SARAN	
			<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan sumber pada SOP - Tambahkan lembar penjelasan PSP - Tambahkan sumber pada lampiran alat ukur yang dipakai 	
7.	07/05/2023	BAB II dan BAB III	<ul style="list-style-type: none"> - Spasi di perhatikan lagi - Masih ada sumber yang belum dimasukkan - Perbaiki lembar observasi karakteristik pada remaja - Di definisi operasional perbaiki (variabel , independen) - 	
8.	10/06/2023	Konsul alur penelitian	<ul style="list-style-type: none"> - Buat alur sesuai step saat melakukan penelitian 	
9.	11/06/2023	Sidang Proposal	<ul style="list-style-type: none"> - Daftar gambar font 11 Di latar belakang paragraph akhir pada hasil wawancara minimal 2 hari disertai tanggal, bulan dan waktu - Daftar isi sesuai pedoman font 12 (tidak usah di bold) - Di kata pengantar dibagian pembimbing tidak usah di tulis dosen peminatan - Penulisan Bahasa latin harus di italic/miring - Latar belakang jangan di jabarin definisi semua, tapi jelasin 	

NO .	TGL.	URAIAN		TTD PEMBIMBING
		MATERI	PERBAIKAN/ SARAN	
			<p>masalah tentang <i>dysmenorrhea</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cara penulisan sitasi diperbaiki - Penulisan lokasi & waktu penelitian diperbaiki - Kalau ada space yang terlalu lebar dirapihkan - Membuat video intervensi sebelum uji etik - Pada karakteristik eksklusi remaja <i>dysmenorrhea</i> umur 17-20 tahun menurut siapa? - Tambahkan kriteri skala nyeri NRS - Harus bisa mengetahui kriteria/ karakteristik skala nyeri dan bagaimana cara penggunaannya - Cari referensi minimal dari tahun 2020 - Surat pernyataan plagiarism (bagian tanda tangan tidak usah besar-besar) - Di bagian lampiran harus ada referensinya - definisi operasional spasinya jangan terlalu jauh 	
10.	08/06/2023	Konsul Bab IV	<ul style="list-style-type: none"> - pada pembahasan masukkan karakteristik usia berapa, dihubungkan penelitian yang mempengaruhi hasil nyeri 	

NO .	TGL.	URAIAN		TTD PEMBIMBING
		MATERI	PERBAIKAN/ SARAN	
			<ul style="list-style-type: none"> - faktor aktivitas, kecemasan, nutrisi, dan konsumsi obat herbal dan ada tidak pengaruhnya hasil sebelum dilakukan tindakan - perbedaan rata-rata penurunan nyeri 	
11	09/07/ 2023	Konsul Bab V	<ul style="list-style-type: none"> - kesimpulan jangan terlalu banyak - kesimpulan diambil dari tujuan khusus 	
12	31/08/ 2023	Sidang hasil	<ul style="list-style-type: none"> - penulisan cover halaman (ii) ditulis menjadi program d-3 - sesuaikan sistematikanya - dikriteria inklusi masukkan mesntruasi hari ke-1 dan ke-2 - penulisan penguji I diubah menjadi Anggota penguji I, pembimbing diubah menjadi anggota penguji II - spasi di daftar isi jaraknya 1 - dikerangka konsep penulisan alat ukur dibikin garis putus-putus - dipembahasan pada status gizi di jelaskan BB, TB serta IMT - penulisan daftar Pustaka di rapihkan 	

Lampiran 11 Lolos Uji Etik



AKADEMI KEPERAWATAN PELNI JAKARTA
Jl. Angkasa No. 18 Gunung Sahari, Kemayoran, Jakarta Pusat - 10610
www.akper-pelni.ac.id – akper.pelni@gmail.com
Telp. (021) 3970-2627

SURAT KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK PENELITIAN
Nomor:027/UPPM-ETIK/VIII/2023

Tim etik penelitian, Akademi Keperawatan Pelni dalam upaya melindungi hak azasi dan kesejahteraan subjek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal penelitian yang berjudul:

Analisis Intervensi *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*dysmenorrhea*) Pada Remaja Putri Di Akademi Keperawatan Pelni

Nama peneliti utama : Suci Putri Utami

NIRM : 20036

Jurusan & Institusi : Diploma III Keperawatan Akademi Keperawatan Pelni

Telah menyatakan bahwa proposal penelitian ini layak dilaksanakan sesuai dengan prinsip etik penelitian keperawatan.

Jakarta, 01 Agustus 2023
Ketua UPPM

Ns. T. Widya Nalaria, M.Kep., Sp.Kep.,K
NIDN 0309059303

Lampiran 12 Dokumentasi Intervensi Penelitian

DOKUMENTASI



Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

1. Nama : Suci Putri Utami
2. Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 10 April 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat Rumah : Cluster Lagunah Natama Merak No.17 C,
Jalan Merak, Jurang mangu Timur, Pondok
Aren, Kota Tangerang Selatan, Banten
5. Email : suciputriutami220@gmail.com
6. No HP : 0878-9457-4219
7. Status Perkawinan : Belum Menikah
8. Pekerjaan : Mahasiswa
9. Golongan Darah : O
10. Kewarganegaraan : Indonesia

B. Riwayat Pendidikan

No	Nama Sekolah	Lama Pendidikan
1.	TK Harapan Mulia	2006-2008
2.	SD 108 Muara Bungo	2008-2014
3.	MTS Al-Ikhwaniyah	2014-2017
4.	SMK Kartika X-2 Jakarta	2017-2020
5.	AKADEMI KEPERAWATAN PELNI	2020-sekarang