

maupun materil, serta cinta dan kasihnya yang mampu memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat selesai.

9. Keluarga saya yang selalu mendo'akan terutama untuk kak Astri, Bang Irpan dan Almarhumah Nenek saya Hj. Saniah yang telah mendukung selama proses perkuliahan dan sampai skripsi ini dapat selesai.
10. Teman-teman mahasiswa jurusan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah sama-sama berjuang selama proses perkuliahan sampai saat ini.
11. Teman-teman mahasiswa KKN 27 Tawang Sari 2017 Universitas Muhammadiyah Malang terkhusus Divani dan Icha yang telah membantu dan memberikan dukungannya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
12. Sahabat ku Icha Latifa, Alifha, Echa dan Ayu Aziza, yang selama 4 tahun ini sudah mau jadi teman belajar, main yang selalu membantu dan memberikan dukungannya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
13. Lantunan surah Ar-Rahman oleh Mishari Rasyid Al-Afasy yang telah menemani saya mengerjakan skripsi.

Dan semua pihak yang sudah membantu penyelesaian skripsi ini. Jika ada kesalahan perkataan dan perbuatan yang telah saya lakukan, mohon maaf yang sebesar-besarnya. Peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca agar adanya perbaikan yang lebih baik lagi kedepannya.

Malang, 5 Maret 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAC	vii
KATA PENGHANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja Putri	15
1. Definisi Remaja Putri	15
2. Perubahan Fisik dan Fisiologis	15
3. Permasalahan Remaja Putri	16
B. Menstruasi	17
1. Definisi Menstruasi	17
2. Fisiologi Menstruasi.....	18
3. Gangguan Menstruasi	21
C. Nyeri Menstruasi (<i>Dysmenorrhea</i>)	23
1. Definisi Nyeri	23
2. Jenis-Jenis Nyeri	23

3. Mekanisme Nyeri	25
4. Definisi <i>Dysmenorrhea</i>	26
5. Klasifikasi <i>Dysmenorrhea</i>	28
6. Etiologi <i>Dysmenorrhea</i>	31
7. Tanda dan Gejala <i>Dysmenorrhea</i>	33
8. Patofisiologi <i>Dysmenorrhea</i>	34
9. Prevalensi <i>Dysmenorrhea</i>	34
D. <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	35
1. Definisi.....	35
2. Fisiologi dan Biomekanik <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	36
3. Teknik <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	40
4. Manfaat	46
E. <i>Slow Stroke Back Massage</i>	47
1. Definisi.....	47
2. Mekanisme Pengaruh <i>Slow Stroke Back Massage</i>	48
3. Teknik <i>Slow Stroke Back Massage</i>	49
4. Manfaat	49
F. Pengukuran Nyeri.....	50
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Konsep	52
B. Hipotesis	53
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	54
B. Kerangka Penelitian	55
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	56
1. Populasi	56
2. Sampel dan Sampling.....	56
D. Variabel Penelitian	57
E. Definisi Operasional.....	58
F. Tempat dan Waktu Penelitian	59
G. Etika Penelitian	59
H. Instrumen Penelitian	60
I. Prosedur Pengumpulan Data.....	62
J. Analisis Data	65

a. Uji Normalitas Data	65
b. Analisa Univariat	66
c. Analisa Bivariat	67
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	
A. Karakteristik Responden	68
1. Karakteristik responden berdasarkan usia.....	68
2. Karakteristik responden berdasarkan indeks massa tubuh (IMT)	69
3. Karakteristik responden berdasarkan intensitas nyeri	70
4. Perbandingan rata-rata intensitas nyeri <i>dysmenorrhea</i> primer sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dengan <i>Slow Stroke Back Massage</i>	71
B. Hasil Analisa Data.....	72
1. Uji normalitas	72
C. Analisa Data	73
1. Perbandingan intensitas nyeri <i>dysmenorrhea</i> primer sebelum dan sesudah diberikan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	74
2. Perbandingan intensitas nyeri <i>dysmenorrhea</i> primer sebelum dan sesudah diberikan <i>Slow Stroke Back Massage</i>	75
3. Uji beda perbandingan pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dengan <i>Slow Stroke Back Massage</i> terhadap Intensitas nyeri <i>dysmenorrhea</i> primer pada mahasiswi rusunawa UMM	76
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi dan diskusi hasil penelitian	77
1. Identifikasi karakteristik responden	77
a. Karakteristik responden berdasarkan usia.....	78
b. Karakteristik responden berdasarkan IMT	79
B. Hasil Analisa Hipotesa	80
1. Pengaruh intensitas nyeri <i>dysmenorrhea</i> primer sebelum dan sesudah diberikan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	80
2. Pengaruh intensitas <i>dysmenorrhea</i> primer sebelum dan sesudah diberikan <i>Slow Stroke Back Massage</i>	82
3. Analisa perbandingan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dengan <i>Slow Stroke Back Massage</i> terhadap Intensitas nyeri <i>dysmenorrhea</i> primer pada mahasiswi rusunawa UMM	84

C. Keterbatasan Penelitian	86
D. Implikasi Untuk Fisioterapi	86
BAB VII PENUTUP	
A. Kesimpulan	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 4.1 Defenisi Operasional.....	58
Tabel 5.1 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	73
Tabel 5.2 Rata-rata Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Primer sebelum dan sesudah pemberian <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	74
Tabel 5.3 Rata-rata Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Primer sebelum dan sesudah pemberian <i>Slow Stroke Back Massage</i>	75
Tabel 5.4 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	76



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Siklus Menstruasi	20
Gambar 2.2 Anatomi Otot Abdomen	37
Gambar 2.3 <i>Eksternal Oblique and rectus Abdominalis</i>	38
Gambar 2.4 <i>Anatomy Of The Muscle Spindle and Golgi Tendon Organ</i>	39
Gambar 2.5 Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	41
Gambar 2.6 Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	41
Gambar 2.7 Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	42
Gambar 2.8 Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	42
Gambar 2.9 Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	43
Gambar 2.10 Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	43
Gambar 2.11 Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	44
Gambar 2.12 Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	45
Gambar 2.13 Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	46
Gambar 2.14 Intervensi <i>Slow Stroke Back Massage</i>	49
Gambar 2.15 Skala Penilaian Nyeri Numerik (<i>Numerical Rating Scale</i>)	50
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	52
Gambar 4.1 Desain Penelitian.....	54
Gambar 4.2 Kerangka Penelitian	55
Gambar 4.3 Hubungan Antar Variabel	57
Gambar 4.5 <i>Numeric Rating Scale(NRS)</i>	61
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	69
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT	70
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri.....	71
Gambar 5.4 Perbandingan Rata-Rata Intensitas Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Primer sebelum dan sesudah intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dengan <i>Slow Stroke Back Massage</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian (*Informed Consent*)
- Lampiran 4. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 5. Standar Operasional Procedure (SOP) *Abdominal Stretching Exercise*
- Lampiran 6. Standar Operasional Procedure (SOP) *Slow Stroke Back Massage*
- Lampiran 7. *Numeric Rating Scale* (NRS)
- Lampiran 8. Lembar Kesiapan Menjadi Pembimbing
- Lampiran 9. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Data Responden
- Lampiran 14. Hasil SPSS
- Lampiran 15. Lembar Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 16. Lembar Persetujuan Seminar Hasil
- Lampiran 17. *Curriculum Vitae*

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Trie Wahyu, Salmiyati, Suri. 2016. Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Agustini, Aa Md Dwi. 2016. Intervensi Active Stretching Exercise Pada Periode Antara Menstruasi Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Kasus Primary Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Skripsi*. Universitas Udayana Denpasar.
- Andira, D. 2012. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta: PT Rineka Cipta.
- Aryani, Ariska Nafiah. 2016. Pengaruh Pemberian Back Exercise Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Haid *Primer*. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bafirman, HB. 2013. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 3, 41-47.
- Baranika, Fenny Silvian. 2014. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Sebelum Dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Usia 30-45 Tahun Di Dusun Grompol. *Skripsi*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Buyukyilmaz, Funda dan Asti Turkinaz. 2011. The Effect Of Relaxion Techiques And Back Massage On Pain And Anxiety In Turkish Total Hip Or Knee Arthroplasty Patients. *Pain Management Nursing*. Volume 14, No 3.
- Calis, Karim A. 2011. *Dysmenorrhea*. <http://emedicine.medscape.com>, di akses tanggal 20 November 2017.
- Duma. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Usia Menarche Pada Siswi Y.P Kristen Andreas Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *Tesis*. Universitas Sari Mutiara.
- Efendi, F., & Mukhfudli. 2009. *Keperawatan Komunitas: Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Fauziah, Mia Nur. 2015. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Gamit, Kristina S, Sheth Megha S dan Vyas Neeta J. 2014. The Effect Of Stretching Exercise On Primary Dysmenorrhea In Adult Girls. *International Journal Of Medical Science And Public Health*. Volume 3, Nomer 5.

- Hidayah, Noor., Rusnoto dan Fatma Ika. 2017. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja Di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. *Jurnal Keperawatan, Stike Muhammadiyah Kudus*.
- Isacowitz, Rael dan Clippinger, Karen. 2011. *Pilates Anatomy*. Canada: human Kinetics.
- Jahdi, Fereshteh., Mehrabadi Maryam, Mortazavi Forough dan Haghani Hamid. 2016. The Effect Of Slow Stroke Back Massage On The Anxiety Levels Of Iranian Women On The First Postpartum Day. *Iran Red Crescent Medical Journal*. 18(8)
- Jaiprakash, Heethal, Myint Khine Khine, Chai Lai Yin Win dan Nasir Balsam Mahdi. 2016. Prevalence Of Dysmenorrhea And Its Sequel Among Medical Students In A Malaysian University. *British Journal Of Medicine & Medical Research*. 16(9) : 1-8.
- Kanwal, Raheela., Masood Tahir, Awan Waqar Ahmed, Babur Muhammad Naveed dan Baig Mirza Shamim. 2016. Effectiveness Of Tens Versus Stretching Exercises On Primary Dysmenorrhea In Students. *International Journal Rehabil Sci*. Volume 05, Issue 02.
- Lestari, Ni Made Sri Dewi. 2013. Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. Seminar Nasional FMIPA Undiksha III.
- Lestari, Anisa Pratiwi. 2015. Pengaruh Stimulasi Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas IX SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Manuaba, IBG. 2010. Ilmu Kebidanan. *Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan Edisi II*. Jakarta: EGC.
- Marimbi, Hanum. 2011. *Biologi Reproduksi*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Melastuti, Erna dan Avianti, Lia Ulvi. 2012. Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Di Rsi Sultan Agung Semarang. *Skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Mukhoirotn dan Zuliani. 2010. Pemanfaatan Stimulasi Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea). Volume 1, Nomer 2.
- Notoatmojo, S. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Olivia, F. 2013. *Mengatasi Gangguan Haid*. Redaksi Health Secret. Jakarta: Gramedia

- Proverawati, Atikah, Misaroh Siti. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Prawiroharjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Purnamadewi, Luh Made. 2014. Pengaruh Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Dawan. *Skripsi*. Universitas Udayana Denpasar.
- Purwanti, Nunik, Wijayanti Lono dan Setiawan Adi Helmi. 2010. Effect Of Aerobic Exercise On Menstrual Pain. Universitas Airlangga.
- Ranchy, KS. 2010. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menarche Terhadap Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V SD di SDN Nginden Jangkaungan I Surabaya. *Skripsi*. Universitas Airlangga.
- Retno, Anastasi Widyo dan Prawesti Dian. 2012. Tindakan Slow Stroke Back Massage Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal STIKES*. Volume 5, Nomer 2.
- Rossalinda, Iin. 2015. Pemberian Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Tn.S Dengan Akut Low Back Pain (LBP) di Ruang Parang Seling Rs Orthopedi Prof. DR. R. Soeharso Surakarta. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.
- Sari, Ratna Yunita. 2017. The Effectiveness Of Abdominal Stretching Exercise On Menstrual Pain Level In Students Of Semester VIII Prodi S1 Nursing University NU Surabaya. *Proceeding Of Surabaya International Health Conference*.
- Saputri, Maya Febriana Eka, Nurjannah Septi, Purwisiyanti Sari, Maghfiroh Laelatul dan Ernawati. 2013. Manfaat Penambahan Latihan Otot Diafragma Pelvis Pada Latihan Otot Abdomen Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Volume 4, Nomer 1, Halaman 145-149.
- Salbiah. 2016. Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Volume 3, Nomor 1.
- Setiadi, 2013. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Simanjuntak, P. 2008. *Ilmu Kandungan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Suban, Paulus Ama., Perwiraningtyas Pertiwi dan Susmini Susmini. 2017. Pengaruh Terapi Air Putih Terhadap Penurunan Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri Di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*. Volume 2, Nomer 3.

- Suginono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susilo, Wahyu Agung. 2013. Pengaruh Terapi Modalitas Dan Terapi Latihan Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Pasien Cervical Root Syndrome Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Vaziri, Farideh, Hoseini Azam, Kamali Abdall Khadijeh, Hadinfard Mohamad javad dan Sayadi Mehrab. 2015. Comparing The Effects Of Aerobic And Stretching Exercise On The Intensity Of Primary Dysmenorrhea In The Students Of Univerities Of Bushehr. *Journal Of Family and Reproductive Health*. Volume 9, Nomer 1.
- Wahyuni, Sri, Indahsari, Lilik Nur. 2014. Efektifitas Terapi Kombinasi Abdominal Stretching Exercise Dan Minuman Kunyit Asam Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Manba'U Chafidhil Qur'an desa Tambakselo Wirosari Grobongan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Mahvash, Noorbakhsh, eidy Alijani, Mehdi Kohandel, Zahra Mehdizadeh Toorzani, Mani Mirfaizi dan Shahla Hojat. 2012. The Effect Of Physical Activity On Primary Dysmenorrhea Of Female University Students. 17 (10).
- Maryuani, Anik. 2010. *Nyeri Dalam Persalinan "Teknik dan Cara Penangannya"*. Jakarta: Trans Info Media
- Moeyadi, M., & Davis, K. D. 2013 Theories Of Pain: From Specificity To Gate Control. *American Physiological Society*. Hal 5-12.
- Walker, Brad. 2011. *The Anatomy Of Stretching*. California: North Atlantic Books
- Widyawati, Ni Wayan Krnia W, Wandira Eviawati dan Kasmita Nova. 2015. Efektivitas Paket Pereda Terhadap intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Simpur Kabupaten Hulu Sungai Selatan Tahun 2015. *Jurkessia*. Volume VI, Nomer 1.
- Windastiwi, Weny, Pujiastuti Wahyu dan Mundarti. 2017. Pengaruh Abdominal Stretching exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan*. Volume 6, Nomer 12.
- Wulandari, Ety. 2016. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Kadar Prostaglandin Pada Dismenore Primer. *Skripsi*. Universitas Dipenogoro.
- Woo, P. & McEneaney, M.J. 2010. New Strategies To Treat Primary Dysmenorhea. *The Clinical Advisor*. <http://proquest.umi.com/pqdweb?index>, diakses tanggal 1 Desember 2017.

Yuliana, Ika. 2013. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Dysmenorrhea Primer Siswi MAN 1 Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

