

**KOMBINASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN
MASSAGE KNEADING TERHADAP PENURUNAN NYERI
HAID (*DISMINOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN UNGGULAN TAHFIDZ DAN SAINS
DARUSSALAM**

Proposal Skripsi



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

DAIMA FITRIA MUSLECHATY

202310490311131

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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**KOMBINASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN
MASSAGE KNEADING TERHADAP PENURUNAN NYERI
HAID (*DISMINOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN UNGGULAN TAHFIDZ DAN SAINS
DARUSSALAM**

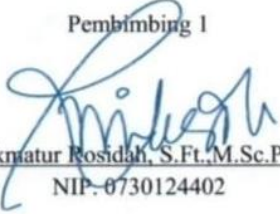
Skripsi

Disusun Oleh:

Daima Fitria Muslechaty
202310490311131

Skripsi ini telah disetujui oleh:

Pembimbing 1

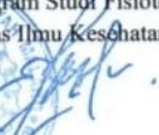

Nikmatul Rosidah, S.Ft., M.Sc., PT
NIP. 0730124402

Pembimbing 2


Atika Yulianti, S.ST.Ft., M.Fis., Ftr
NIP. 0729078801

Mengetahui,

Ketua Program Studi Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan


Dimas Sondang Irawan, SST, Ft., M. Fis., Ph. D
NIP. UMM. 11414100567

LEMBAR PENGESAHAN

**KOMBINASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN
MASSAGE KNEADING TERHADAP PENURUNAN NYERI
HAID (*DISMINOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN UNGGULAN TAHFIDZ DAN SAINS
DARUSSALAM**

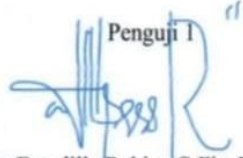
Skripsi

Disusun Oleh:

Daima Fitria Muslechaty
202310490311131

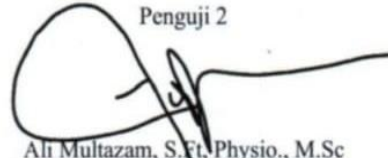
Skripsi ini telah sahkan oleh:

Penguji 1



Anita Faradilla Rahim, S.Fis.,Ftr., M.Kes
NIP. 0718029301

Penguji 2



Ali Multazam, S.Ft.,Physio., M.Sc
NIP.0714049101

Penguji 3



Nikmatur Rosidah, S.Ft.,M.Sc.PT

NIP. 0730124402

Penguji 4

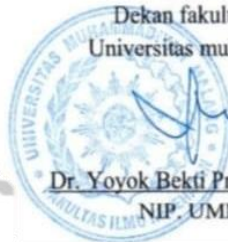


Atika Yulianti, S.ST.Ft., M.Fis, Ftr

NIP. 0729078801

Mengetahui,

Dekan fakultas ilmu kesehatan
Universitas muhammadiyah malang



Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom
NIP. UMM. 1414100567

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Daima Fitria Muslechaty
NIM : 202310490311131
Prodi : S1 Fisioterapi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul " kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea*) pada remaja putri di pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains darussalam" adalah benar-benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda kutipan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Sampang, 2 Maret 2024

Yang membuat pernyataan


Daima Fitria Muslechaty

NIM. 202310490311131

**KOMBINASI ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DAN MASSAGE
KNEADING TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMINOREA)
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN UNGGULAN
TAHFIDZ DAN SAINS DARUSSALAM**

Daima fitria muslechaty¹, Nikmatur Rosidah¹, Atika Yulianti¹

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi: daimafitriam@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: saat remaja mengalami menstruasi salah satu permasalahan yang paling banyak dikeluhkan yaitu *disminorea* yang menjadi alasan para remaja putri tidak mengikuti kegiatan belajar disekolah dan aktivitas kesehariannya terganggu, kejadian tersebut hal umum yang sering terjadi pada remaja berkaitan dengan organ reproduksi. Faktor resiko dari *disminorea* adalah usia, lama menstruasi dan ada faktor lainnya salah satunya akibat penurunan *progesteron* sehingga terjadi peningkatan hormon *prostaglandin* yang menyebabkan kontraksi *dimiometrium* dan menyebabkan *vasokonstriksi* dan *iskemia* uterus yang menyebabkan ketegangan otot atau kram otot perut selama menstruasi. Jika *disminorea* tidak ditangani akan menimbulkan rasa sakit seperti kram perut atau nyeri pada perut bagian bawah, nyeri pinggang dan kadang menjalar sampai pada paha sehingga akan mengganggu aktivitas harian salah satunya belajar dan sekolah. Terapi yang biasanya digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah terapi penggunaan obat penurun nyeri, selain penggunaan obat penurun nyeri ada alternatif lain yaitu menggunakan intervensi yang bisa diberikan salah satunya *TENS*, *infra merah*, akupuntur, *massage* dan *exercise*, tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas dari *abdominal stretching exercise* yang dikombinasikan *massage kneading* pada remaja putri.

Metode penelitian: Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif *pre-eksperimental study design* dengan metode pendekatan *one group pretest- posttest design*. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Populasi sebanyak 42 dan yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 38 responden. Instrument penelitian yang digunakan *numeric rating scale* (NRS) untuk memperoleh data intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading*.

Hasil: dengan uji *wilcoxon signed rank test* diperoleh *P value*= 0.000 maka *P value* <0.005.

Kesimpulan: Ada efektivitas sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading* terhadap penurunan nyeri

Kata kunci: *Disminorea*, NRS, kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading*

**COMBINATION OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE AND
MASSAGE KNEADING TO REDUCE MENSTRUAL PAIN
(DYSMINORRHEA) IN ADOLESCENT FEMALES AT THE
OUTSTANDING ISLAMIC TAHFIDZ AND SAINS BOARDING SCHOOL
DARUSSALAM**

Daima fitria muslechaty¹, Nikmatur Rosidah¹, Atika Yulianti¹

physiotherapy study program, faculty of health sciences, universitas of muhammadiyah malang

correspondence: daimafitriam@gmail.com

ABSTRACT

Background: when teenagers experience menstruation, one of the most complained problems is dysmenorrhea which is the reason why teenage girls do not participate in school activities and their daily activities are disrupted, this incident is a common thing that often occurs in teenagers related to reproductive organs. Risk factors for dysmenorrhea are age, duration of menstruation and there are other factors, one of which is due to decreased progesterone so that there is an increase in the hormone prostaglandin which causes contractions in the myometrium and causes vasoconstriction and uterine ischemia which causes muscle tension or abdominal muscle cramps during menstruation. If dysmenorrhea is not treated, it will cause pain such as abdominal cramps or pain in the lower abdomen, back pain and sometimes spreads to the thighs so that it will interfere with daily activities, one of which is studying and school. The therapy that is usually used to reduce menstrual pain is the use of painkillers, in addition to the use of painkillers, there are other alternatives, namely using interventions that can be given, one of which is TENS, infrared, acupuncture, massage and exercise, the purpose of this study was to see the effectiveness of abdominal stretching exercises combined with kneading massage in teenage girls.

Research method: This research design uses quantitative pre-experimental study design with one group pretest-posttest design approach method. The sampling technique uses purposive sampling. The population is 42 and 38 respondents meet the inclusion criteria. The research instrument used is numeric rating scale (NRS) to obtain pain intensity data before and after the combination of abdominal stretching exercise and kneading massage.

Results: with the Wilcoxon signed rank test obtained P value = 0.000 then P value <0.005.

Conclusion: There is effectiveness before and after the combination of abdominal stretching exercise and kneading massage on reducing pain

Keywords: Dysmenorrhea, NRS, combination of abdominal stretching exercise and kneading massage

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan nikmat sehat, iman, islam, dan ihsan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan judul “**kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea*) pada remaja putri pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains darussalam**”. Dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Proposal skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di universitas muhammadiyah malang. Penulis menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini masih kurang dari sempurna, namun berkat kerjasama, dorongan, do’a dari berbagai pihak dan berkat Allah SWT proposal penelitian ini terselesaikan dengan baik.

Oleh karena itu, kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang membantu dalam penyusunan Proposal skripsi. Sebagaimana disebutkan dibawah ini :

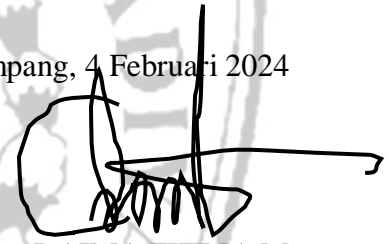
1. Bapak prof. Dr. Nazaruddin Malik, SE.,M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang beserta staf pendidik dan administrasi yang telah memberikan kesempatan dan bantuan penulis dalam proses perkuliahan selama ini.
3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft, M.Fis.,Ph.D selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah banyak membantu dalam menjalani pendidikan di Program Studi Fisioterapi.
4. Ibu Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc.PT selaku pembimbing 1, terimakasih banyak telah berkenan meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan dukungan dan bimbingan selama penyusunan, sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Atika Yulianti, S.ST.Ft., M.Fis, Ftr selaku pembimbing 2, terimakasih banyak telah berkenan meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan

dukungan dan bimbingan selama penyusunan, sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu serta pengalaman selama penulis menempuh pendidikan sebagai mahasiswa fisioterapi.
7. Seluruh Staf Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membantu penulis dalam menempuh pendidikan sebagai mahasiswa fisioterapi.
8. Terimakasih kepada kedua orangtua yang sudah memberikan semangat dan doa.

Penulis berharap semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk bagi kita semua.

Sampang, 4 Februari 2024



DAIMA FITRIA M

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
KATA PENGESAHAN	iv
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan penelitian	3
D. Manfaat penelitian	3
E. Keaslian penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	10
B. <i>Disminorea</i>	12
C. <i>Massage kneading</i>	15
D. <i>Abdominal stretching exercise</i>	17
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka konsep	24
B. Hipotesis	25
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian	26
B. Kerangka penelitian	27
C. Populasi, sampel dan sampling	28
D. Definisi operasional	30
E. Tempat penelitian	32
F. Waktu penelitian	32
G. Etika penelitian	32

H. Alat pengumpulan data.....	33
I. Prosedur pengumpulan data.....	34
J. Analisis data.....	35

BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

A. Karakteristik responden	37
B. Hasil analisis data	38

BAB VI PEMBAHASAN

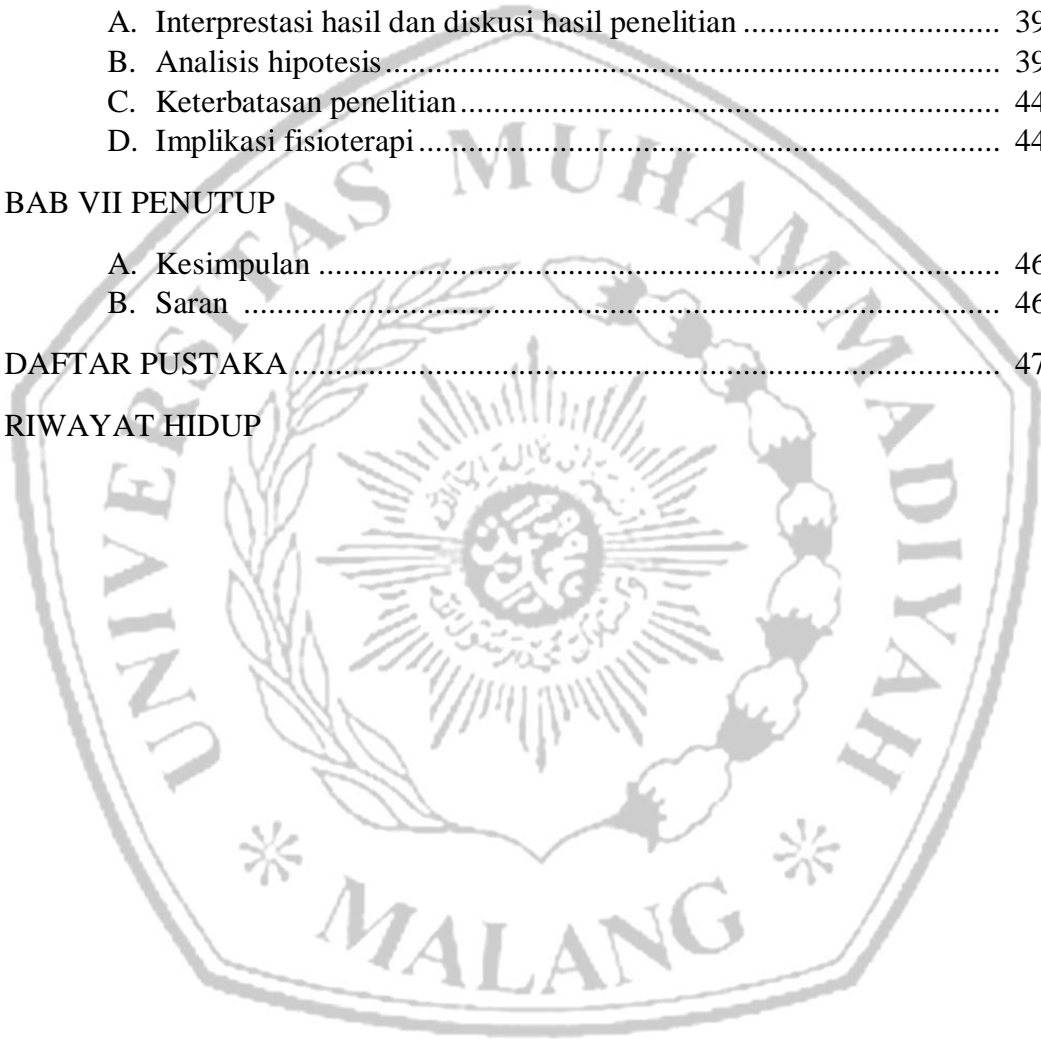
A. Interpretasi hasil dan diskusi hasil penelitian	39
B. Analisis hipotesis.....	39
C. Keterbatasan penelitian.....	44
D. Implikasi fisioterapi.....	44

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA.....	47
---------------------	----

RIWAYAT HIDUP



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 4.1 Definisi Operasional	33
Tabel 5.1 karakteristik responden	39
Tabel 5.2 uji normalitas data <i>disminorea</i> pada remaja putri pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains Darussalam	40
Tabel 5.3 uji <i>Wilcoxon signed rank test disminorea</i> pada remaja putri pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains Darussalam	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Palmar Kneading</i>	17
Gambar 2.2 <i>Thumb Kneading</i>	17
Gambar 2.3 <i>Elbow Kneading</i>	18
Gambar 2.4 <i>Cat Sretching</i>	20
Gambar 2.5 <i>Cat Stretching</i>	21
Gambar 2.6 <i>Cat Stretching</i>	21
Gambar 2.7 <i>Lower Rotatioan Dextra</i>	22
Gambar 2.8 <i>Lower Rotation Sinistra</i>	22
Gambar 2.9 <i>Hip Stretching</i>	23
Gambar 2.10 <i>Bridge Position</i>	23
Gambar 2.11 <i>curl up 1</i>	24
Gambar 2.12 <i>curl up 2</i>	24
Gambar 2.13 <i>lower abdominal stretching</i>	25
Gambar 4.1 <i>Numeric Rattng Scale</i>	35

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep	26
Bagan 4.1 desain Penelitian.....	28
Bagan 4.2 Kerangka penelitian.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil spss	5
Lampiran 2. Kuesioner penelitian	53
Lampiran 3. Hasil plagiasi	55
Lampiran 4. Surat izin penelitian	56
Lampiran 5. Surat izin menjadi responden penelitian	57
Lampiran 6. Informed concent	58



DAFTAR PUSTAKA

- Ade, U. S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, Hal 6. [Http://digilib.unisayogya.ac.id/4630](http://digilib.unisayogya.ac.id/4630)
- Agussafutri, W. D. (2015). Efektivitas Penatalaksanaan Nyeri Haid dengan Teknik Senam Haid, Konsumsi Kunyit Asam dan Kompres Hangat pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Stikes Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 5–34.
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Anggait, L. (2022). *Terapi masase dalam inteверensi fisioterapi* (Vol. 15, Issue 2).
- Anggraini, L. F., & Mulyanto, T. (2023). Efektivitas Massage Effleurage Dengan Penggunaan Esensial Oil Terhadap Keluhan Dismenore Pada Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 13239–13253.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 29–33. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i1.223>
- Ariyani, I. (2009). Aspek Biopsikososial higiene. *FKM Ui*, 5–34.
- Astria, I., & Utami. (2019). Efektifitas Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing Dan Teknik Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Astuti. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. In Universitas muria Kudus. January 2019.
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>
- Beribing, R. E., Manajemen, J., Ekonomi, F., Tribhuwana, U., & Malang, T. (2018). *PENGARUH LINGKUNGAN KERJA TERHADAP PRODUKTIFITAS KERJA KARYAWAN (Studi Kasus Di TPST Mulyoagung Bersatu Desa Mulyoagung Kecamatan Dau Kabupaten Malang)*.
- Faridah, F., Handini, H. R. S., & Dita, R. (2019). Abdominal Stretching Exercise. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 68.
- Faridah, V. N., Susanti, I., & Nisa, F. (2020). Effect of Abdominal Streaching Therapy and Pelvic Rocking Exercise Experiencing Primary Dysmenorrhea in

- Young Women. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(02), 70–76.
- Herlina, S., Qomariah, S., & Sartika, W. (2022). Pengaruh Status Gizi Terhadap Disminorea Pada Remaja Di Kota Pekanbaru. *Caring*, 6(2), 29–34.
- Herman, A., Pahlevi, A., & Said, Y. (2021). Asuhan Kebidanan pada masa Pandemi Covid-19. In *Kanal* (Vol. 3).
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2(2), 34–45. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.02.4>
- Indarna, A. A., & Lediawati, L. (2021). Age menarche and the time of menstruation with the primary dismenore events in class x students SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(Oktober), 1–7.
- Kurniawan. (2021). Fisiologi Siklus Menstruasi. *Kesehatan*, 1, 9–29.
- Luh, N., Dewi, Y. J., Runiari, N., Politeknik, J. K., & Denpasar, K. (2019). Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan / Desember*, 12, 114.
- Made, & Dewi, S. (2013). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. 323–329.
- Mahanani, M. P., Laraswati, D., Salsadilla, R., Nabilah, H., & Wibowo, H. (2021). Pelatihan Konsep Diri Remaja Putri Untuk Membangun Pemahaman Tentang Standar Kecantikan. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 449. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i3.28134>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Nadjib Bustan, M., Seweng, A., & Ernawati. (2018). Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012103>
- Nanda, H. Y., Ardhi, I., Junaidi, S., Rizki, B., Anis, Z., & Anugrah, W. (2019). Cara cepat Kuasai Massage Kebugaran. In *Main* (Issue February).
- Ningrum, N. P. (2017). Efektifitas Senam Disminore Dan Yoga Untuk Mengurangi Disminore. *Global Health Science*, 2(4), 325–331. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/160>
- Ninla Elmawati Falabiba, Anggaran, W., Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A., Wiyono, B. ., Ninla Elmawati Falabiba, Zhang, Y. J., Li, Y., & Chen, X. (2014). Derajat Nyeri. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5(2), 40–51.
- Oktaviani, Y. (2015). Pengaruh Pola Asuh Single Parent Terhadap Perilaku Seks Pranikah Remaja Universitas Pendidikan Indonesia. *Skripsi: Pendidikan Ilmu*

Pengetahuan Sosial Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 55–81.
http://repository.upi.edu/18388/3/S_SOS_1100884_Chapter3.pdf

- Pancaran, G., & Manado, K. (2019). *Volume 7 Nomor 1 Tahun 2019*. 7, 17–26.
- Paramitha, I. A. (2018). Efektivitas Effleurage Massage terhadap nyeri menstruasi Remaja Karang Taruna Mampir Bogor. *Convention Center Di Kota Tegal*, 6–37.
- Pramita, N., & Sari, D. N. A. (2019). Pengaruh Abdominal Streching Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an Terhadap Skala Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 163.
<https://doi.org/10.35842/mr.v14i2.223>
- Primer, D., & Remaja, P. (2021). *Tema : ginekologi*.
- Purwanti, S. (2013). *ANALISIS PERBEDAAN TERAPI DISMENORHEA DENGAN METODE EFFLERUAGE , KNEADING , DAN YOGA DALAM MENGATASI DISMENORHEA Sugi Purwanti Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto*. V(01), 10–15.
- Purwitasari, I. A. M. D., Sundari, L. P. R., Lesmana, I., Weta, I. W., Wihandani, D. M., & Wulanyani, N. M. S. (2021). Perbandingan Kombinasi Abdominal Stretching Dan Core Strengthening Exercise Dengan Kombinasi Abdominal Stretching Dan Pilates Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Primer. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 19.
<https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i01.p03>
- Puspita, A. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(February), 41–47.
<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Pusporini, D. P. (2021). *Pengaruh Ikat Pinggang Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Tanjung Bintang*. 8–37. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/48/>
- Putri, N. S. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresure Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Dismenore. *Karya Tulis Ilmiah*, 9–39.
- Rahmawati, A., Septiani, T., & Nuryuniarti, R. (2021). EFEKTIFITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOIRE 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.
- Rahmawati, P. L., Dwiningasih, S. R., & Herawati, L. (2021). Combination of Effleurage and Kneading Massage Can Reduce Intensity of Dysmenorrhoea. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(1), 51–59.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i1.2020.51-59>

- Rika, F., Pramuwidya, A., Dianna, D., & Rakhmawati, R. (2022). Efektivitas Massage Kneading Counterpressure Serta Kombinasi Kneading Dan Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Inpartu Kala I Fase Aktif. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(2), 110–115. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i2.2219>
- Saraswati, P. D. W. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 8 Denpasar. *Primary Dysmenorrhea, Pratic Nurse*, 1, 105–112.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Septiani, H., & Dewi, S. W. R. (2021). Perbandingan Pengaruh Teknik Endorphine Massage Dengan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 319–323. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3824>
- Sholikhah, A., & Widiastuti, W. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Abdominal Stretching Exercise Yang Diiringi Musik Klasik Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021.
- Silviani, Y. E., Rosnita, 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>
- Studi, P., Keperawatan, S., Profesi, D. A. N., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2017). *KESESUAIAN ANTARA PENILAIAN SKALA NYERI MENGGUNAKAN NUMERIC RATING SCALE DENGAN ABBEY PAIN SCALE PADA PASIEN BEDAH DI IRD BEDAH RSUP SANGLAH DENPASAR I MADE SUINDRAYASA*. 0–44.
- Sunaryanti, B., & Sary, D. A. N. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Implementation of Abdominal Stretching Exercise To Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea) for Young Women in Karangrejo, Karangbangun, Matesih, Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17)*, 2(2), 221–227.
- Surmiasih, S., & Priyati, D. (2018). Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Disminorea Pada Siswi Mts Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 48. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.126>
- Swandari, A. (2022). Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore.

Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore, 1–59.

- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2019). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas iismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276. [Http://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195](http://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195)
- Wicaksono, P. A., & Rahayuningsih-Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia, T. (2021). Efektifitas Tehnik Kneading dan Pelvic Rocking untuk Menurunkan Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Laten Di Kecamatan Gondang. *Indonesian Journal on Medical Science*, 8(1), 57–65. [Https://doi.org/10.55181/ijms.v8i1.258](https://doi.org/10.55181/ijms.v8i1.258)
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga. In *Buku monograf dismenore*. [Http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU DESMINORE.pdf](http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU_DESMINORE.pdf) Monograf
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti,). (2017). Abdominal stretching exercise 1) Student of Diploma Programme Midwifery Magelang 2). *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 17–26.
- Yogyakarta, S. M. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 12–18. [Https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.5](https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.5)



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Daima Fitria Muslechaty
 NIM : 202310490311131
 Program Studi : S1 Fisioterapi
 Judul Naskah : Kombinasi abdominal stretching exercise dan massage kneading terhadap penurunan nyeri haid (disminorea) pada remaja putri pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains darussalam

Jenis Naskah : Skripsi / Jurnal
 Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
 Hasilnya dinyatakan : Memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	5%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25 %	4%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35 %	5%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15 %	2%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5 %	5%
6	Artikel Ilmiah / Jurnal	25%	%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 18 Juni 2024
 Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES
 UMM



Nurul Aini Rahmawati, S.Ft.,Ftr.,M.Biomed
 NIP UMM: 180321081995



Kampus I
 Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
 P: +62 341 551 253 (Hunting)
 F: +62 341 460 435

Kampus II
 Jl. Bendorungan Sutarna No 188 Malang, Jawa Timur
 P: +62 341 551 148 (Hunting)
 F: +62 341 582 080

Kampus III
 Jl. Raya Tigomas No.248 Malang, Jawa Timur
 P: +62 341 464 318 (Hunting)
 F: +62 341 460 435
 E: webmaster@umm.ac.id