

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN PELAKSANAAN *ABDOMINAL STRECHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA
DI SMA NEGRI 1 PANCUR BATU**



SARAY MEI ASTRI BR S. MELIALA

P07520122079

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025**

**PENERAPAN PELAKSANAAN *ABDOMINAL STRETCING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA
DI SMA NEGRI 1 PANCUR BATU**

KARYA TULIS ILMIAH

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi
dan Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



SARAY MEI ASTRI BR S. MELIALA

P07520122079

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN MEDAN
T.A 2024/2025**

**PENERAPAN PELAKSANAAN *ABDOMINAL STRETCING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA
DI SMA NEGRI 1 PANCUR BATU**

Diusulkan Oleh

SARAY MEI ASTRI BR S. MELIALA
P07520122079

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Dihadapkan Penguji
Pada Tanggal 19, Juni 2025

Pembimbing Utama,



Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196406251990032002

Pembimbing Pendamping,



Dina Indarsita, SST. M.Kes
NIP. 196501031989032001

Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan



Masnila, S.Kep. Ns, M.Pd
NIP.1970113019930320

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN PELAKSANAAN *ABDOMINAL STRETCING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA
DI SMA NEGRI 1 PANCUR BATU**

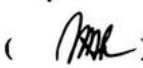
Telah dipersiapkan dan disusun Oleh

SARAY MEI ASTRI BR S. MELIALA

P07520122079

Telah Dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Tanggal 19, Juni 2025

- | | | |
|------------------|------------------------------|---|
| 1. Ketua Penguji | : Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes | () |
| 2. Penguji 1 | : Masnila S.Kep, Ns, M.Pd | () |
| 3. Penguji 2 | : Dina Indarsita, SST. M.Kes | () |

Medan, 19 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Jurusan Keperawatan Medan



Masnila, S.Kep.,Ns,M.Pd

NIP.19701130199303201



Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Saray Mei Astri Be S. Meliala
NIM : P07520122079
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN PELAKSANAAN *ABDOMINAL STRECKING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA DI SMA NEGRI 1 PANCUR BATU

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 19 Juni 2025

Penulis

Saray Mei Astri Br S. Meliala
NIM:P07520122079



BIODATA PENULIS

Nama : Saray Mei Astri Br S. Meliala
Tempat/Tgl Lahir : Barus Julu, 11 Mei 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Desa Persadanta
Nomor Hp : 082262283704

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 040519 TANJUNG BARUS
2. SLTP : SMP NEGERI 1 BERASTAGI
3. SLTA : SMA NEGERI 1 BARUSJAHE

ABSTRAK

PENERAPAN PELAKSANAAN *ABDOMINAL STRECEING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA DI SMA NEGRI 1 PANCUR BATU

Saray Mei Astri Br S.Meliala, Yufdel S.Kep,Ns.M.Kes, Dina Indarsita
SST,M.Kes

(Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan)

Email Peneliti: saraisembiring@gmail.com

Latar Belakang: *Dismenore* adalah nyeri saat menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas harian serta proses belajar. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi *dismenore* adalah abdominal strecing exercise. Untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan abdominal strecing exercise terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan dua remaja putri yang mengalami *dismenore*. Intervensi dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit per sesi. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan skala NRS sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Setelah dilakukan abdominal strecing exercise, terjadi penurunan intensitas nyeri secara bertahap hingga mencapai skala 0 (tidak nyeri) pada hari ke-7. Penurunan nyeri lebih cepat terjadi pada remaja yang memiliki pola makan sehat dan teratur.

Kesimpulan : Kesimpulan dari studi ini Adalah bahwa pelaksanaan Abdominal strecing exercise efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja dan dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan.

Saran: Studi kasus ini diharapkan pasien memahami pentingnya Teknik *abdominal strecing exercise* dalam menurunkan nyeri *dismenore* saat menstruasi. Remaja diharapkan aktif melakukan Teknik *abdominal strecing exercise* secara rutin dan aman saat mengalami nyeri *dismenore*.

Kata kunci: *dismenore*, abdominal strecing exercise, nyeri menstruasi, remaja.

ABSTRACT

THE IMPLEMENTATION OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISES TO REDUCE DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 PANCUR BATU

Saray Mei Astri Br S.Meliala, Yufdel S.Kep,Ns.M.Kes,
Dina Indarsita SST,M.Kes
(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)

Email: Saraisembiring@gmail.com

Background: Dysmenorrhea is menstrual pain often experienced by adolescent girls that can disrupt daily activities and the learning process. One effective non-pharmacological method to reduce dysmenorrhea is abdominal stretching exercises. This study aims to determine the effect of implementing abdominal stretching exercises on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescents. **Research Method:** This study used a case study approach with two adolescent girls experiencing dysmenorrhea. The intervention was carried out for 7 consecutive days, with each session lasting 10 minutes. Pain intensity was measured using the NRS scale before and after the intervention. **Results:** After performing abdominal stretching exercises, there was a gradual decrease in pain intensity, reaching a scale of 0 (no pain) on the 7th day. The pain reduction occurred more quickly in the adolescent who had a healthy and regular diet. **Conclusion:** This study concluded that the implementation of abdominal stretching exercises is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescents and can be used as a safe and easy-to-perform non-pharmacological intervention. **Suggestion:** It is hoped that this case study will help patients understand the importance of abdominal stretching exercises in reducing dysmenorrhea pain during menstruation. Adolescents are expected to actively and safely perform abdominal stretching exercises routinely when experiencing dysmenorrhea pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Abdominal Stretching Exercises, Menstrual Pain, Adolescents.

 **CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY**
Language Laboratory of Medan Health Polytechnic
of The Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Penerapan Pelaksanaan *Abdominal Streching Exercise* Terhadap Penurunan *Dismenore* di SMA NEGERI 1 PANCUR BATU dapat diselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Dina Indarsita, SST. M. KES selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatian dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku P.lt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permatasari Tarigan, S.Kep., Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns, M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Masnila S.Kep., Ns., M.PD sebagai penguji I dan Dina Indarsita, SST. M. Kes selaku penguji II yang telah memberi masukan dan menguji proposal kti ini.
5. SMA NEGRI 1 Pancur Batu yang telah bersedia menjadi lahan penelitian.
6. Teristimewa, kepada kedua orang tua saya, bapak tersayang, Asmar Meliala dan mama terhebat Rosmala br Barus, dan kedua abang saya orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, pendukung dari segala aspek dan sebagai sandaran. Terimakasih atas doa, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan kepercayaan tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga saat ini.

7. Seluruh Dosen, Instruktur, dan Staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan karya tulis ilmiah ini.
8. Teman- teman seperjuangan Prodi D-III Keperawatan Medan Angkatan 2022, semoga kita sama- sama lulus tepat waktu dan bisa bertemu dikemudian hari dengan keadaan sukses.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 19 Juni 2025

Penulis

Saray Mei Astri Br S. Meliala

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORSINALITAS	iv
BIODATA PENULIS.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
A. Konsep Dasar <i>Abdominal Strecing Exercise</i>	5
1. Defenisi Abdominal Strecing Exercise	5
2. Manfaat Abdominal Strecing Exercise	5
3. Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Abdominal Strecing Exercise</i>	6
B. Konsep Nyeri	8
1. Defenisi Nyeri	8
2. Pengukuran Skala Nyeri	9
3. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri.....	12
C. Konsep Dasar <i>Dismenore</i>	12
1. Definisi <i>Dismenore</i>	12
2. Penyebab <i>Dismenore</i>	13
3. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	14
4. Patofisiologi <i>Dismenore</i>	14
5. Tanda dan gejala <i>Dismenore</i>	15

6. Pencegahan <i>Dismenore</i>	15
7. Penanganan <i>Dismenore</i>	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Rancangan Studi Kasus	18
B. Subyek Studi Kasus	18
C. Fokus Studi	18
D. Defenisi Operasional Studi Kasus	19
E. Instrumen Studi Kasus	20
F. Metode Pengumpulan Data	20
G. Lokasi Dan Waktu	20
H. Penyajian Data	20
I. Etika Studi Kasus	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	22
B. Hasil Studi Kasus	23
1. Data Remaja	23
2. Nilai Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum Di Berikan intervensi Keperawatan	23
3. Tabel Penerapan Intervensi Keperawatan	24
4. Evaluasi Hasil	26
C. Pembahasan	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Karakteristik Remaja.....	23
Tabel 4.2 Identifikasi Data Kasus 1 Dan Kasus 2 Sebelum Diberikan Intervensi <i>Abdominal strecing exercise</i>	23
Tabel 4.3 Intervensi pemberian Abdominal strecing exercise.	24
Tabel 4.4 Hasil intensitas nyeri Sesudah Pemberian tindakan <i>Abdominal Strecing Exercise</i>	26

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 cat stretch 1	6
Gambar 2.2 cat stretch 2	6
Gambar 2.3 cat stretch 3	6
Gambar 2.4 Lower Trunk Rotation 1	7
Gambar 2.5 Lower Trunk Rotation 2	7
Gambar 2.6 Buttock Hip Stretch 1	7
Gambar 2.7 <i>Curl Up 1</i>	8
Gambar 2.8 <i>Curl Up 2</i>	8
Gambar 2.9 Lower Abdominal Strengthening1	8
Gambar 2.10 Lower Abdominal Strengthening 2	8
Gambar 2.11 Skala <i>VAS</i>	10
Gambar 2.12 Skala <i>VRS</i>	10
Gambar 2.13 Gambar <i>NRS</i>	10
Gambar 2.14 Wong-Baker Pain Rating Scale	11

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Survey Awal.....	36
Lampiran 2. Surat Balasan Survey Awal	37
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	38
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	39
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (Sop).....	40
Lampiran 6. Skala Pengukuran Intensitas Nyeri.....	43
Lampiran 7. Lembar Observasi Penilaian Skala Nyeri	45
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. <i>Etichal Clereance</i>	47
Lampiran 10. Lembar Bimbingan	50
Lampiran 11. Dokumentasi	54