

**PENGARUH *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP INTENSITAS NYERI  
HAID (*DISMENORE*) PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN  
MATHOLI'UL ANWAR SIMOSUNGELEBAK,  
KARANGGENENG, LAMONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**ERNI KURNIAWATI  
NIM: 12.02.01.1122**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN**

**2016**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan d ibawah ini :

NAMA : ERNI KURNIAWATI  
NIM : 12.02.01.1122  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 04 FEBRUARI 1995  
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
(STIKES) MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul: "PENGARUH *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN MATHOLI'UL ANWAR SIMOSUNGELEBAK, KARANGGENENG, LAMONGAN" adalah bukan Skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 27 April 2016  
Yang menyatakan



**ERNI KURNIAWATI**  
**NIM 12.02.01.1122**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : ERNI KURNIAWATI  
NIM : 12.02.01.1122  
Judul : PENGARUH *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN MATHOLI'UL ANWAR SIMOSUNGELEBAK, KARANGGENENG , LAMONGAN.

Telah disetujui untuk diujikan dihadapkan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal: 27 April 2016.

Mengetahui :

Pembimbing I



**Ns. Diah Eko Martini, M. Kep.**  
NIK. 1980 03 07 2009 044

Pembimbing II





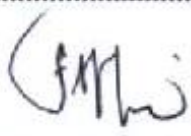
**Faizatul Ummah, S.SiT, M.Kes.**  
NIK. 1977 10 15 2005 011

**LEMBAR PENGESAHAN**

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi  
Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 13 Mei 2016

**PANITIA PENGUJI**

		Tanda Tangan
Ketua	: Lilis Maghfuroh, S.Kep.Ns., M.Kes.	 .....
Anggota	: 1.Ns. Diah Eko Martini, M. Kep	 .....
	2. Faizatul Ummah, S.SiT, M.Kes.	 .....

Mengetahui,  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)  
Muhammadiyah Lamongan



**Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes**  
NBM : 936.665

## **CURICULUM VITAE**

Nama : ERNI KURNIAWATI

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 04-02-1995

Alamat Rumah : Ds.Sawo, Kec. Dukun, Kab. Gresik

Pekerjaan : Mahasiswi

RiwayatPendidikan :

1. TK DHARMA WANITA Sawo, Dukun, Gresik Lulus Tahun 2000
2. MI NURUL HUDA Sawo, Dukun, Gresik Lulus Tahun 2006
3. SMP Negeri 1 Karanggeneng, Lamongan Tahun 2009
4. MAN Lamongan Lulus Tahun 2012
5. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan pada tahun 2012 sampai sekarang

## MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan jiwa (kematian) dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”

(Q.S. Al-Baqarah: 155)

### SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN :

- ♥ *Kepada orang tuaku Bapak (Moh. Nursalim) dan Ibu (Sularsih) atas do'a, perhatian, semangat dan kasih sayang yang diberikan kepadaku.*
- ♥ *Untuk adikku (M. Ary Santoso) tersayang yang selalu menghiburku saat suka duka dalam penyusunan skripsi ini.*
- ♥ *Untuk kalian semua sahabat-sahabatku atas kebersamaan, kekompakan, semangat, dan keceriaan dalam melewati setiap suka dan duka selama kuliah...*

## ABSTRAK

Erni Kurniawati, 2016. **Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Santri Di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing : (1) Ns. Diah Eko Martini, M.Kep. (2) Faizatul Ummah, S.SiT, M.Kes.

*Dismenore* merupakan nyeri yang dirasakan saat menjelang haid atau selama haid. Salah satu cara non farmakologis untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) adalah *stretching exercise*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada Santri di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan.

Desain penelitian *Pra – Eksperiment* dengan pendekatan *Static – group comparison design*. Populasi seluruh santri yang mengalami *dismenore* di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan sebanyak 48 santri pada bulan November 2015 sampai bulan Mei 2016. Teknik Sampling *Total Sampling*. Sampel sebanyak 48 Santri yang dibagi menjadi dua kelompok secara randomisasi yaitu 24 santri kelompok perlakuan yang diberikan *stretching exercise* dan 24 santri kelompok kontrol yang tidak diberikan *stretching exercise*. Variabel penelitian adalah intensitas nyeri haid pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Data diambil dengan menggunakan skala numeric. Data dianalisis menggunakan uji *t Sampel Independen* dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha$ )=0,05.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata intensitas nyeri pada santri yang diberikan *stretching exercise* adalah 3,33, sedangkan yang tidak diberikan *stretching exercise* rata-rata 6,42. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $P=0,000$  ( $P<0,05$ ), artinya terdapat pengaruh *stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada Santri di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan.

Melihat hasil penelitian ini diharapkan *stretching exercise* dapat menjadi pilihan untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*).

**Kata kunci:** *Stretching Exercise*, Nyeri Haid (*Dismenore*)

## ABSTRACT

Erni Kurniawati, 2016. **The Effect of Stretching Exercise to the Intensity of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) of Studentd in Boarding School Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan.** Thesis of S1 Nursing Program, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Supervisor: (1) Ns. Diah Eko Martini, M.Kep. (2) Faizatul Ummah, S.SiT, M.Kes.

Dysmenorrhea is pain that is felt just before menstruation or during menstruation. One non-pharmacologic ways to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) is a stretching exercise. The purpose of this study was to determine the effect of stretching exercise to the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) on Students at boarding school Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan. The design used was Pre - Experimental using Static approach - comparison group design. The population was all students who experience dysmenorrhea at boarding school Mathali'ul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan as many as 48 students on November 2015 until May 2016. Sample was 48 Students taken using total sampling technique and they were divided into two randomized groups of 24 students which were not given stretching exercises. The research variable was the intensity of menstrual pain in treatment group and control group. Data was retrieved by using a numeric scale. Data was analyzed using independent sample t test with significance level ( $\alpha$ ) = 0,05.

These results showed that the average pain intensity of students given stretching exercise was 3,33, while the average pain intensity of students which was not given stretching exercise was 6,42. Statistical test result obtained the value of  $P = 0,000$  ( $P < 0,05$ ), meaning that there was a effect of stretching exercise to the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) on Students at boarding school Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan.

It is expected that stretching exercise can be an option to reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: Stretching Exercise, Menstrual Pain (Dysmenorrhea)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Santri Di Pondok Pesantren Matholi’ul Anwar Simo Sungelebak, Karanggeneng, Lamongan” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Ns. Arifal Aris S.Kep.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
3. Drs. KH. Akhmad Taufiq selaku Pengasuh Pondok Pesantren Matholi’ul Anwar Simo, yang telah memberikan izin penelitian di Pondok tersebut.
4. Ns. Diah Eko Martini, M.Kep. selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
5. Faizatul Ummah, SST, M.Kes. selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.

6. Seluruh responden yang telah banyak memberikan informasi dalam penyelesaian Skripsi ini.
7. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang di berikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Mei 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>KURIKULUM VITAE</b> .....	v
<b>MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xvii
<b>DAFTAR SIMBOL</b> .....	xix
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Dasar Dismenore.....	7
2.1.1 Pengertian .....	7
2.1.2 Klasifikasi .....	7
2.1.3 Etiologi.....	8
2.1.4 Pembagian Klinik Dismenore .....	9
2.1.5 Manifestasi Klinis .....	9
2.1.6 Diagnosa .....	10
2.1.7 Faktor Penyebab dan Faktor resiko terjadinya Dismenore ..	11
2.1.8 Patofisiologi.....	15
2.1.9 Penanganan Dismenore.....	15

2.2 Konsep Dasar Nyeri .....	18
2.2.1 Pengertian .....	18
2.2.2 Klasifikasi .....	18
2.2.3 Teori Pengontrolan Nyeri .....	19
2.2.4 Fisiologi Nyeri .....	20
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri .....	21
2.2.6 Skala Nyeri .....	23
2.2.7 Penatalaksanaan Nyeri .....	25
2.3 Konsep Dasar <i>Stretching Exercise</i> .....	28
2.3.1 Definisi.....	28
2.3.2 Manfaat <i>Stretching Exercise</i> .....	28
2.3.3 Hubungan <i>Stretching Exercise</i> Terhadap Dismenore .....	29
2.3.4 Cara Melakukan <i>Stretching Exercise</i> .....	30
2.4 Kerangka Konsep Penelitian .....	32
2.5 Hipotesis Penelitian.....	34

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian .....	35
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
3.3 Kerangka Kerja .....	36
3.4 Populasi, Sampel dan Sampling Penelitian.....	38
3.4.1 Populasi Penelitian.....	38
3.4.2 Sampel Penelitian .....	38
3.4.3 Sampling Penelitian .....	39
3.5 Identifikasi Variabel.....	39
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	39
3.7 Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	40
3.7.1 Pengumpulan Data.....	40
3.7.2 Analisa Data.....	41
3.8 Etika Penelitian .....	44
3.8.1 <i>Informed Consent</i> .....	44
3.8.2 <i>Anonimity</i> atau Tanpa Nama.....	45
3.8.3 <i>Confidentiality</i> .....	45

## **BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	46
4.1.1 Data Umum.....	46
4.1.2 Data Khusus.....	50
4.2 Pembahasan.....	51
4.2.1 Tingkat Nyeri Haid ( <i>Disminore</i> ) Pada Kelompok Perlakuan & Kontrol.....	52
4.2.2 Pengaruh Pemberian Stretcing Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid ( <i>Disminore</i> ) Pada Santri di Pondok Pesantren Matholi’ul Anwar Simo Sungelebak Karaggeneng Lamongan.....	54

## **BAB 5 PENUTUP**

5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	57
5.2.1 Bagi Akademis .....	57
5.2.2 Bagi Praktisi .....	58

## **DAFTAR PUTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh <i>Stretching Exercise</i> Terhadap Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ) pada Santri di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan .....	42
Tabel 4.1 Distribusi Rerata Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ) Pada Santri Di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan Tahun 2016 .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Konsep Pathogenesis <i>Dismenore</i> Primer.....	15
Gambar 2.2 Skala Nyeri Deskriptif.....	24
Gambar 2.3 Skala Nyeri Numeric .....	24
Gambar 2.4 Skala Analog Visual .....	25
Gambar 2.5 Skala Nyeri Menurut Bourbanis .....	25
Gambar 2.6 Kerangka Konsep Pengaruh <i>Stretching Exercise</i> terhadap Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ) Pada Santri Di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak, Karanggeneng, Lamongan.....	33
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh <i>Stretching Exercise</i> Terhadap Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ) pada Santri di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Lamongan .....	38
Gambar 4.1 Diagram Distribusi Kelompok Perlakuan dan Kontrol Berdasarkan Umur Santri Di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karaggeneng LamonganTahun 2016.....	48
Gambar 4.2 Diagram Distribusi Kelompok Perlakuan dan Kontrol Berdasarkan Pendidikan Santri Di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karaggeneng LamonganTahun 2016.....	49
Gambar 4.3 Diagram Distribusi Kelompok Perlakuan dan Kontrol Berdasarkan Usia Menarch Santri Di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karaggeneng LamonganTahun 2016.....	50
Gambar 4.4 Diagram Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ) Pada Santri Di Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak Karaggeneng Lamongan Tahun 2016.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Ijin Survey Awal dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
- Lampiran 3 : Surat Balasan Ijin Survey Awal Dari Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak, Karanggeneng, Lamongan.
- Lampiran 4 : Surat Ijin Permohonan Penelitian dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
- Lampiran 5 : Surat Ijin Penelitian Dari Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Simo Sungelebak, Karanggeneng, Lamongan.
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Standart Operasional Prosedur *Stretching Exercise*
- Lampiran 9 : Lembar Observasi Skala Derajat Nyeri Numeric
- Lampiran 10 : Lembar Observasi Perlakuan dan Kontrol
- Lampiran 11 : Tabulasi
- Lampiran 12 : Lembar Analisa Data
- Lampiran 13 : Lembar Konsul Kepada Dosen Pembimbing 1
- Lampiran 12 : Lembar Konsul Kepada Dosen Pembimbing 2



## DAFTAR SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
$\Sigma$	: Jumlah
Cm	: Centi Meter
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih
DepKes	: Departemen Kesehatan
Ds.	: Desa
H.	: Haji
IUD	: Intra Uterine device
Kab.	: Kabupaten
KE	: Kelompok Perlakuan
Kec.	: Kecamatan
Kg	: Kilo Gram
KK	: Kelompok Kontrol
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.Mkes	: Magister Manajemen Kesehatan
ml	: Mili Liter
N	: Perkiraan besar populasi
n	: Perkiraan jumlah sampel
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
Ns	: Ners
O	: Observasi
P	: Prosentase
p	: Perkiraan proporsi
Prodi	: Program Studi

RI	: Republik Indonesia
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S1	: Strata 1
SNAID	: Non Steroid Anti Inflammatory drug
SPSS	: statistical product and service solution
SST	: Sarjana Sains Terapan
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SWT	: Subhanahu WaTa'ala
WHO	: <i>World Health Organization</i>
X	: Intervensi
Yth.	: Yang Terhormat
Z	: Nilai standar normal untuk $\alpha$

## DAFTAR SIMBOL

%	: persen
$\leq$	: kurang dari atau sama dengan
$<$	: kurang dari
$>$	: lebih dari
=	: sama dengan
-	: sampai
H1	: terdapat hubungan
H0	: tidak terdapat hubungan
n	: Perkiraan jumlah sampel
N	: Perkiraan besar populasi
Z	: Nilai standar normal
p	: Perkiraan proporsi
q	: 1-p (100%-p)