

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI ABDOMINAL STRETCHING EXCERCISE
DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
(DISMENORE) PADA SISWI SMK WACHID HASJIM MADURAN
LAMONGAN**

SKRIPSI



**IRMA ASMAUL HUSNA
14.02.01.1466**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2018**

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
(*DISMENORE*) PADA SISWI SMK WACHID HASJIM MADURAN
LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi S1 Keperawatan STIKES
Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Melakukan Penelitian**

**IRMA ASMAUL HUSNA
14.02.01.1466**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2018**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

NAMA : Irma Asmaul Husna

NIM : 14.02.01.1466

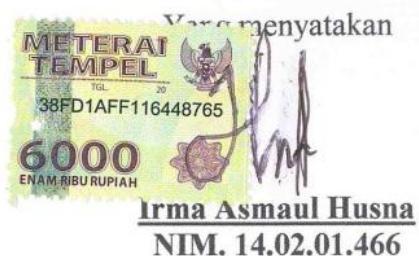
TEMPAT, TANGGAL, LAHIR : Lamongan, 04 Nopember 1996

INSTITUSI : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Terapi Kombinasi Abdominal Stretching Excercise Dengan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Smk Wachid Hasjim Maduran Lamongan*" adalah bukan karya 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 mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 27 April 2018



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Irma Asmaul Husna

NIM : 14.02.01.1466

Judul : PENGARUH TERAPI KOMBINASI ABDOMINAL STRETCHING EXCERCISE DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA SISWI SMK WACHID HASJIM MADURAN LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Ujian skripsi
tanggal : 27 April 2018

Oleh :

Mengetahui

Pembimbing I

Heny Ekawati , S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 1982 02 2008 09 2 039

Pembimbing II

Hj. Ws. Tarmi, S.ST., S.Psi., M.Kes
NIK. 1948 18 10 2005 09 2 008

LEMBAR PENGESAHAN

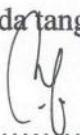
Oleh : Irma Asmaul Husna
NIM : 14.02.01.1466
Judul : Pengaruh Terapi Kombinasi Abdominal Stretching Excercise
Dengan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid
(*Dismenore*) Pada Siswi Smk Wachid Hasjim Maduran
Lamongan

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi di Program
Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

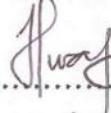
Tanggal : 27 April 2018

PANITIA PENGUJI

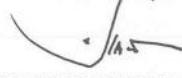
Ketua : Diah Eko M, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanda tangan


Anggota : 1. Heny Ekawati , Skep., Ns., M.Kes



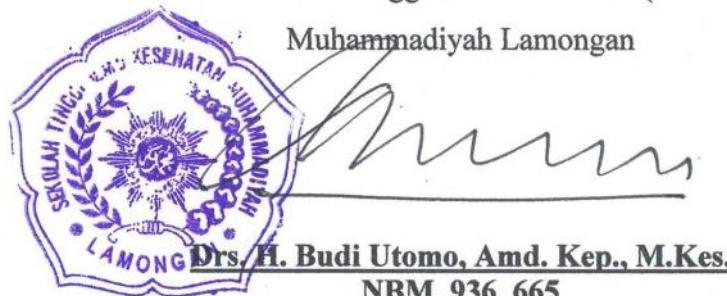
2. Hj.Ws. Tarmi,SST, S.Psi.,MKes



Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



CURICULUM VITAE

Nama : Irma Asmaul Husna
Tempat Tgl.Lahir : Lamongan, 04 Nopember 1996
Alamat Rumah : Desa Taman Prijek Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan RT 04 RW 02 Kode Pos 62262
Pekerjaan : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan

1. TK Darmawanita Taman Prijek Lulus Tahun 2002
2. SD Negeri Taman Prijek Lulus Tahun 2008
3. MTS Fathul Hidayah Pagean Maduran Lamongan Lulus Tahun 2011
4. SMK Wachid Hasjim Maduran Lamongan Lulus Tahun 2014
5. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2014 .

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Dalam hidup, kamu hayalah perlu bersyukur karena apa yang kamu punya itu sudah ridho dari Allah SWT (67)

PERSEMBAHAN

1. Terimakasih untuk emak dan bapak serta keluarga atas segala dukungan, do'a, dan nasehat- nasehatnya kepada saya.
2. Terimakasih kepada semua dosen yang telah mengamalkan ilmunya kepada saya.
3. Terima kasih kepada keluarga bersar SMK Wachid Hasjim maduran Lamongan.
4. Terima kasih kepada teman- teman yang selalu menghibur dan menyemangati saya.
5. Semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah dan menjadi hambanya yang taat akan kebaikan.

ABSTRAK

Irma Asmaul Husna. 2018 **Pengaruh Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching Excercise Dengan Musik Klasik* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*)Pada Siswi Smk Wachid Hasjim Maduran Lamongan.** Tugas Akhir, S1 Keperawatan,STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing:(1)HeniEkawati,S.Kep.,Ns.,M.Kes.(2)Hj.Ws.Tarmi,SST,S.Psi.,M.MKes.

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi diperut dan area pelvis yang dialami oleh seseorang dan hal ini bisa mempengaruhi aktivitas pagi wanita.Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi abdominal stretching excercise dengan musik klasik terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri SMK Wachid Hasjim Maduran Lamongan. Penelitian ini merupakan penelitian *Pra Eksperimental Design One Group Pratest-Posttest Design* pengambilan sampel dengan cara *Simple Random Sampling*, populasi 32 responden dengan sample 30 responden pengambilan data menggunakan lembar observasi melalui tabulasi dan di analisis dengan *uji Wilcoxon*.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $Z = -3,873^a$ dan $p=0,000$ di mana $p < 0,05$,artinya ada pengaruh terapi kombinasi abdominal stretching excercise dengan musik klasik terhadap penurunan intensitas nyeri haid di SMKWachid Hasjim.

Diharapakan terapi Kombinasi *Abdominal Stretching Excercise Dengan Musik Klasik* sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri.

Kata Kunci: *Dismenore, Abdominal Stretching Excercise Dengan Musik Klasik*

ABSTRACT

Irma Asmaul Husna. 2018. **The Influence Abdominal Streching Excercise With Classical Music On The Intensity Of Menstruation Pain (*Dysmenorrhoea*) In SMK Wachid Hasjim Students.** Final assigmen S1 nursing, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Mentor (1)Heni Ekawati, S.Kep.,Ns.,M.kes. (2)Hj.Ws.Tarmi,SST,S.Psi.,M.MKes.

Dysmenorrhoea is a pain during menstruation in the abdomen and pelvic area experienced by someone and this affect can distrub the women in the morning activity. The purpose oof this study was to determine the affect of cobination the rapy with clasical music on the intensity of menstruation pain for smk wahas student aspicialy for the women. This is a *pre- experimental study of one grup pretest postest desing*. This sampling taken by simple *random sampling* population 32 respondents with sample 30 respondents the data using observation sheet through tabulation and analisis with willcxon test.

Statistical test result obtained $Z= -3.873$ and $P=0,000$ it means that there is influence of combination therapy of abdominal streching excercise with clasical music to decrease intensity of mentruation pain in SMK WAHAS.

Expected combination therapy abdominal streching excercise with classical music as an aterative to reduce the pain.

Key Words: *Dysmenorrhoea, abdominal streching excercise with clasical music*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayah Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Terapi Kombinasi Abdominal Stretching Excercise Dengan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Smk Wachid Hasjim Maduran Lamongan*"

Skripsi disusun penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi, penulis mendapat 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. Arifal Aris, S. Kep, Ns. M, Kes, selaku Kaprodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
3. Heny Ekawati, S.Kep Ns, M.Kes, selaku dosen pembimbing I, yang telah memberikan banyak petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusun skripsi
4. Hj.Ws. Tarmi, S.ST, S.Psi.,MKes, selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan banyak petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusun skripsi.

5. Ahmad Yudi, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMK Wachid Hasjim Maduran Lamongan yang telah memberikan izin untuk melakukan survei awal di tempat tersebut.
6. Seluruh siswi SMK yang telah bersedia berpartisipasi dan memberakan informasi dalam penyusunan skripsi.
7. Teman- teman seangkatan yang senantiasa memberikan semangat dan do'a selama penyusunan skripsi.
8. Semua pihak yang telah memberakan dukungan moral dan material demi terselesaiannya skripsi.

Semoga Allah SWT, member balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberiakan. Penulis sadar bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharap kritik dan saran yang membangun dari para pembaca.

Setitik harapan dari penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Lamongan, 27 April 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURIKULUM VITAE	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
DAFTAR SIMBOL.....	xx

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep dasar <i>Dismenore</i>	7
2.1.1 Pengertian <i>Dismenorea</i>	7
2.1.2 Jenis <i>Dismenore</i>	8
2.1.3 Etiologi	8
2.1.4 Patofisiologi.....	10
2.1.5 Faktor Resiko.....	11

2.1.6 Pencegahan	11
2.1.7 Drajt <i>Dismenore</i>	12
2.2 Konsep Dasar Nyeri.....	12
2.2.1 Pengertian Nyeri	12
2.2.2 Fisiologi Nyeri	12
2.2.3 Klasifikasi Nyeri.....	14
2.2.4 Faktor yang mempengaruhi nyeri	15
2.2.5 Skala Nyeri	17
2.2.6 Penatalaksanaan Nyeri	18
2.3 Konsep Teori <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	20
2.3.1 Pengertian <i>Exercise</i>	20
2.3.2 Manfaat <i>Stretching Excercise</i>	22
2.3.3 Teknik Latihan <i>Abdominal Stretching</i>	22
2.4 Konsep Teori Musik Klasik.....	27
2.4.1 Penegertian Musik	27
2.4.2 Pengaruh Dari Musik	29
2.4.3 Manfaat Terapi Musik.....	30
2.5 Konsep Dasar Remaja.....	31
2.5.1 Pembagian Remaja dan ciri-cirinya	31
2.5.2 Perubahan Fisik Pada Masa Remaja	32
2.5.3 Perubahan kejiwaan pada remaja.....	34
2.6 Kerangka konsep	35
2.7 Hipotesis	36

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
3.3 Kerangka Kerja	39
3.4 Identifikasi Variabel.....	40
3.4.1 Variabel Independen	40
3.4.2 Variabel Dependental	40
3.5 Definisi Oprasional	40

3.6 Populasi, Sampel Dan Sampling	42
3.6.1 Populasi.....	42
3.6.2 Sampel.....	42
3.6.3 Kriteria Sampel	43
3.6.3 Teknik Sampling	44
 3.7 Pengumpulan Data dan Analisa	44
3.7.1 Pengumpulan Data	45
3.7.2 Instrumen Penelitian	45
3.7.3 Analisa Data.....	47
3.8 Etika Penelitian	48
3.8.1 <i>Inform Consent</i>	48
3.8.2 <i>Anonymity</i>	58
3.8.3 <i>Confidentiality</i>	59
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	50
4.2 Pembahasan.....	56
BAB 5 PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perbedaan Nyeri akut somatis dan kronis	14
Tabel 2.2 Perbedaan nyeri somatis dan viseral	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Kombinasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Dengan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Pada Siswi SMK Wachid Hasjim Maduran.....	41
Tabel 4.1 Distribusi Responden Menurut Umur di SMK Wachid Hasjim Maduran Lamongan.....	52
Tabel 4.2 Distribusi Responden Menurut Umur <i>Minarce</i> di SMK Wachid Hasjim Maduran Lamongan.....	52
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Haid di SMK Wachid Hasjim Maduran Lamongan.....	53
Tabel 4.5 Distribusi Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi <i>Abdominal Stretching</i> <i>Excercise</i> Dengan Musik Klasik	53
Tabel 4.6 Distribusi Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi Abdominal Stretching Dengan Musik Klasik	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala nyeri <i>Verbal Dskriptive Scale</i> (VDS).....	17
Gambar 2.2 Skala nyeri <i>Numaric rating scale</i> (NRS)	17
Gambar 2.3 Skala nyeri <i>Visual Anlog scale</i> (VAS)	18
Gambar 2.4 Skala nyeri <i>Nyeri wajah</i> (NRS).....	18
Gambar 2.5 Teknik abdominal stretching <i>cat Stretching</i>	23
Gambar 2.6 Teknik abdominal stretching <i>lower trunk rotation</i>	24
Gambar 2.7 Teknik abdominal stretching <i>buttock / hip stretch</i>	25
Gambar 2.8 Teknik abdominal stretching <i>curl up</i>	26
Gambar 2.9 Teknik abdominal stretching <i>lower abdominal stretching</i>	26
Gambar 2. 10 Teknik abdominal stretching <i>the bridge position</i>	27
Gambar 2. 11 Kerangka konseptual pengaruh terapi kombinasi abdominal stretching excercise dengan musik klasik terhadap intensitas nyeri haid (<i>dismenore</i>) pada siswi SMK Wachid Hasjim Maduran Lamongan.	39
Gambar 4.1 Grafik Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Kombinasi <i>Abdominal Stretching Excercise</i> Dengan Musik Klasik	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Survey Awal Dari Stikes Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 3 Surat Balasan Survey Awal kepala sekolah SMK Wachid Hasjim Maduran Lamongan
- Lampiran 4 Surat permohonan ijin penelitian Dari Stikes Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 5 Surat Balasan penelitian dari kepala sekolah SMK Wachid Hasjim Maduran Lamongan
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 9 Skala nyeri
- Lampiran 10 karakteristik responden
- Lampiran 11 observasi
- Lampiran 12 Tabulasi data
- Lampiran 13 dokumentasi
- Lampiran 14 Hasil Spss
- Lampiran 15 Lembar konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

<i>SWT</i>	: <i>Subhanahu wa Ta'ala</i>
Kep	: Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
S.Pd	: Sarjanah Pendidikan
M.Si	: Magister Ilmu Administrasi
S.ST	: Sarjanah Sains Terapan
S.Psi	: Sarjanah Psikologi
NIK	: Nomer Induk Kepegawaian
NIM	: Nomer Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
Prodi	: Program Studi
RT	: Rukun Tetangga
RW	: Rukun Warga
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S1	: Strata 1
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menegah Pertama
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan

SOP : Standar Operasional Prosedur
SPSS : *Statistical Product and Service Solutions*
STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

DAFTAR SIMBOL

<	: kurang dari
>	: lebih dari
-	: sampai
%	: persen
-	: negatif
+	: positif
=	: sama dengan
\leq	: kurang dari sama dengan
\geq	: lebih dari sama dengan
a	: konstanta
$b_1 \ b_2$: koefisiensi
bi	: nilai koefisien variabel independen (X_1)
d	: tingkat kesalahan
\bar{D}	: rata-rata selisih pengukuran 1 dan 2
e	: variabel yang tidak diteliti
H_0	: tidak terdapat hubungan yang signifikan
H_1	: terdapat hubungan yang signifikan
N	: perkiraan besar populasi
n	: perkiraan jumlah sampel
p	: perkiraan proporsi
t	: nilai t hitung

Sbi : nilai *standart error* dari variabel independen (X_1)

SD : Standart Deviasi selisih pengukuran 1 dan 2

X_1 : variabel independen 1

X_2 : variabel independen 2

Y : variabel dependen

Z : nilai standar normal