

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI *DISMENORE* REMAJA PUTRI
DI BPM Hj NURYAMAH KUTOWINANGUN
KABUPATEN KEBUMEN

Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan



Disusun oleh:

ULFATUN FIKRIYAH
B1401222

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2017

HALAMAN PERSETUJUAN

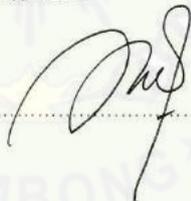
**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI *DISMENORE* REMAJA PUTRI
DI BPM Hj NURYAMAH KUTOWINANGUN
KABUPATEN KEBUMEN**

Disusun Oleh:
ULFATUN FIKRIYAH
B1401222

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti
Ujian KTI

Oleh:

Pembimbing : Umi Laelatul Qomar, S.ST, M.P.H
Tanggal : 5 Juni 2017

Tandatangan : 

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan


(Eka Novyriana, S.ST, M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS YERI *DISMENOREA* REMAJA PUTERI
DI BPM Hj. NURYAMAH KUTOWINANGUN
KABUPATEN KEBUMEN

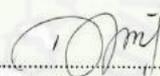
Yang dipersiapkan dan disusun oleh

ULFATUN FIKRIYAH
B1401222

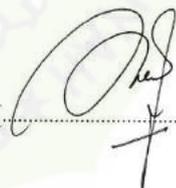
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 14 Juni 2017

Penguji:

1. Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H

(..........)

2. Umi Laelatul Qomar, S.ST., M.P.H

(..........)

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan


(Eka Novyriana, S.ST., M.P.H)

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan intensitas Nyeri *Dismenorea* Remaja Putri di BPM Hj. Nuryamah Kutowinangun Kebumen” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kebumen, 5 Juni 2017



Ulfatun Fikriyah

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI *DISMENOREA* REMAJA PUTERI
DI BPM Hj. NURYAMAH KUTOWINANGUN¹
Ulfatun Fikriyah², Umi Laelatul Qomar³,

INTISARI

Latar belakang: Banyak remaja yang mengalami *dismenorea* saat menstruasi. Hal ini dapat di tangani dengan pengobatan sendiri atau non farmakologis. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenorea*. *Abdominal stretching* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Banyak dari mereka yang belum mengetahui cara penanganan *dismenorea*. maka dari itu penulis tertarik menerapkan *Abdominal stretching*.

Tujuan: Penerapan *abdominal stretching* untuk mengurangi *dismenorea*, mengetahui skala nyeri sebelum dan setelah di lakukan *abdominal stretching*.

Metode penelitian: Menggunakan metode deskriptif analitik. Dalam hal ini peneliti mendeskripsikan dan menggambarkan fakta-fakta dari pengkajian yang didapatkan melalui wawancara dan observasi langsung, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 1 Maret-29 Maret 2017.

Hasil: *abdominal stretching* sudah diterapkan oleh kedua partisipan selama tiga hari berturut-turut selama 15 menit. Partisipan 1 mengalami kesulitan melakukan gerakan *curl up* dan partisipan 2 kesulitan melakukan gerakan *lower trunk rotation*. untuk gerakan yang lain, kedua partisipan sudah melakukan dengan benar. Partisipan 1 mengalami perubahan skala nyeri, dari skala nyeri 7 ke skala nyeri 5 dan partisipan 2 mengalami perubahan skala nyeri dari 2 ke skala nyeri 0.

Kesimpulan: *abdominal stretching* dapat mengurangi *dismenorea* pada remaja puteri di BPM Hj. Nuryamah Kutowinangun.

Kata kunci : menstruasi, *dismenorea*, *abdominal stretching*

Kepustakaan : (2004-2015)

Jumlah Halaman :XI + 66 halaman + 7 lampiran

Judul

²Mahasiswa prodi DIII Kebidanan

³Dosen STIKES Muhammadiyah Gombang.

SCIENTIFIC PAPER
THE APPLICATION OF *ABDOMINAL STRETCHING* TO REDUCE
INTENSITY OF PAIN DYSMENORRHOEA ADOLESCENT GIRLS
IN BPM HJ. NURYAMAH KUTOWINANGUN¹
KEBUMEN DISTRICT

Ulfatun Fikriyah², Umi Laelatul Qomar³

ABSTRACT

Background: Many teenagers suffer from dysmenorrhoea when they get their periods. This should be treated though only by self-treatment or non pharmacological treatment. Light exercises are recommended for reducing dysmenorrhoea. *Abdominal stretching* is one of the relaxation techniques that can be used to reduce pain. Many of them do not know how to handle dysmenorrhoea. Therefore, the writer is interested in applying *abdominal stretching*.

Objective: To apply *abdominal stretching* to reduce dysmenorrheal, to know the changes of pain scale after doing *abdominal stretching*

Methods: This scientific paper uses a descriptive analytics method through a case study approach. This was done by describing and illustrating the facts of the analysis. The data collection was done by having interviews, observation, and documentation. The study was conducted from 1st March to 29th March 2017.

Result: abdominal stretching has been applied by both participants for three consecutive days. Participant 1 had difficulty doing curl up movement and the participants had difficulty in doing the lower trunk rotation movement. For another movement, both participants have done it right. Participant 1 experienced a change in pain scale, from pain scale 7 to pain scale 5 and participant 2 experienced pain scale change from 2 to pain scale 0

Conclusion: abdominal stretching can reduce dysmenorrhea in adolescent girls in BPM Hj. Nuryamah Kutowinangun.

Keywords: Menstruation, dysmenorrheal, *abdominal stretching*

Bibliography: (2004-2015)

Number of Pages: XI + 66 pages + 7 appendices

¹Title

²Student of DIII Program of Midwifery Dept.

³Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah *subhanahuwata'ala* (SWT), yang senantiasa melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Penerapan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri**”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar ahli madya kebidanan.

Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Hj. Herniyatun, M.Kep. Sp.Mat selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Gombong,
2. Eka Novyriana, S.ST.,M.P.H selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong,
3. Dyah Puji Astuti, S.SiT, M.P.H selaku dewan penguji 1 dalam sidang Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Umi Laelatul Qomar, S.ST., M.P.H selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan ini.
5. Hj. Nuryamah, Amd.Keb selaku pembimbing lahan yang telah banyak membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini
6. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti,
7. Semua teman-teman seangkatan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Menyadari adanya berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tidak berkesudahan dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong, 5 Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Halaman Intisari	v
Halaman <i>Abstract</i>	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	4
C. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	
1. Teori Remaja	7
2. Teori Menstruasi.....	12
3. Teori <i>Dismenorea</i>	15
4. Teori Nyeri	29
5. Teori Latihan <i>Stretching</i>	36
B. Kerangka Teori.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	45
B. Partisipan.....	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian	46
D. Instrument.....	47
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Manajemen Kasus	51
B. Hasil	54
C. Pembahasan	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkatan Nyeri Haid Dan Perubahannya	32
Tabel 2. Keterangan Skala Nyeri Numerik	35
Tabel 3. Alat Pengumpulan Data	47
Tabel 4. Skala Nyeri <i>Pre</i> Dan <i>Post</i> Melakukan <i>Abdominal Stretching</i>	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar	1. Skala pada <i>Numerical Rating Scales (NRS)</i> , <i>Verbal Rating Scales (VRS)</i> , <i>Visual Analog Scales (VAS)</i>	32
Gambar	2. Skala nyeri numeric	34
Gambar	3. Skala Penilaian Nyeri <i>Faces Pain Score</i>	36
Gambar	4. <i>Cat Stretch</i>	40
Gambar	5. <i>Lower Trunk Rotation</i>	41
Gambar	6. <i>Lower Trunk Rotation</i>	41
Gambar	7. <i>Abdominal strengthening : Curl Up</i>	42
Gambar	8. <i>Brigde</i>	43
Gambar	9. Kerangka Teori	44



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 2. Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (*Numerical Rating Scale*)
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 4. Ceklist *Abdominal Stretching*
- Lampiran 5. Lembar Observasi
- Lampiran 6. Foto Dokumentasi Selama Asuhan
- Lampiran 7. Daftar Singkatan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan keluhan sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat menstruasi yang dapat dialami oleh sebagian wanita. Umumnya rasa nyeri terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi dan biasanya rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Qittun, 2008).

Dismenorea dibedakan menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer umumnya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah 2 bulan haid pertama, segera setelah siklus ovulasi teratur ditentukan (Anurogo dan Wulandari, 2011). Sedangkan dismenorea sekunder, hampir sebagian besar disebabkan karena kelainan organ panggul dan jarang ditemukan pada wanita (Pribakti, 2010).

Berdasarkan data di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder (Info sehat, 2008). *Dismenore* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011).

Hasil Sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah Tahun 2010, 11,78% adalah remaja dari jumlah penduduk 32.548.687 jiwa. Indonesia dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa. Sedangkan

yang mengalami *dismenorea* di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010).

Kurangnya pemberian informasi tenaga kesehatan tentang *dismenorea* menjadi salah satu faktor pemicu tingginya angka kejadian *dismenorea*. Persentase wanita belum kawin umur 15-24 tahun yang menerima informasi mengenai perubahan fisik dan pubertas sekitar 8,4% dengan menerima informasi dari teman 29,3%, ibu 17,6%, ayah 2%, saudara kandung 4,6%, kerabat 4,5%, guru 60,9%, pemimpin agama 1,8%, televisi 8%, radio 1,8 %, dari buku, majalah atau surat kabar 24,7, internet 5,4 %, lainnya 14,5 %, sedangkan dari petugas kesehatan hanya sekitar 2,5 % dan yang tidak mendapat informasi sama sekali 1,4% (BKKBN, 2014).

Peran pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan kesehatan reproduksi terdapat pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pemerintah berupaya menangani permasalahan kesehatan dengan membentuk Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja sehingga pemerintah dapat lebih mensosialisasikan sekaligus memberikan jalan keluar atas permasalahan ini (Imamah, 2009). Program ini dapat dilaksanakan di Puskesmas, Rumah Sakit, atau dimana remaja berkumpul (Depkes, 2005). Akan tetapi belum semua Puskesmas, Rumah Sakit dan Fasilitas Kesehatan melaksanakan program tersebut sehingga masih tingginya masalah kesehatan reproduksi terutama tingginya angka kejadian *dismenore*.

Dismenore pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalami. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa beraktivitas, adapula yang tidak mampu melakukan aktivitas apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenorea, baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Sedangkan terapi non farmakologis meliputi kompres hangat, kompres dingin, masase lembut pada daerah perut, olahraga seperti senam dismenore, distraksi musik. Terapi nonfarmakologi dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping.

Latihan fisik (*exercise*) sangat dianjurkan untuk mengatasi *dismenore* dan *exercise* lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik memicu tubuh untuk menghasilkan *endorphin*, *opiate* alami yang meningkatkan perasaan sejahtera selain itu mengurangi nyeri (Delay, 2008). Salah satu cara *exercise* untuk menurunkan nyeri haid adalah melakukan latihan *abdominal stretching*. Latihan *abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit.

Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid (Thermacare, 2010), dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram otot), mengurangi nyeri otot dan mengurangi saat menstruasi (Alter, 2008).

Abdominal stretching berbeda dengan senam *dismenore*, senam *dismenore* merupakan gerakan olahraga relaksasi tubuh dan termasuk kedalam senam umum (Sumaryani, 2006). Pada saat melakukan senam *dismenore* juga harus sesuai sistematika umum berolahraga yang terdiri dari tiga fase yaitu pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Sedangkan *Abdominal stretching exercise* merupakan gabungan dari lima latihan yang terdiri dari cat stretch , lower trunk rotation, hip stretch, abdominal strengthening (curl up), dan bridge position.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Salbiah (2012) terbukti bahwa penurunan tingkat nyeri menstruasi dapat diatasi melalui latihan *abdominal stretching*, diperoleh hasil sebelum perlakuan skala nyeri sedang sebanyak 66,1% dan setelah dilakukan perlakuan berubah menjadi skala nyeri ringan dengan hasil 89,3%.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasnah dan Marminah (2016) tentang kombinasi *abdominal stretching* dan semangka membuktikan bahwa kelompok kontrol yang hanya diberi latihan *abdominal stretching* mampu menurunkan nyeri *dismenore* sebesar 32,3% dibandingkan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Harahap dan Lismarni (2013) tentang senam *dismenore* yang hanya menurunkan nyeri sebesar 30,3%

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan asuhan mengenai “Penerapan *Abdominal Stretching* terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di BPM Hj. Nuryamah Kutowinangun, Kabupaten Kebumen Tahun 2017”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan *abdominal stretching* pada remaja putri yang mengalami *dismenore* di BPM Hj. Nuryamah Kutowinangun Kabupaten Kebumen tahun 2017.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui skala nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum dilakukan latihan *abdominal stretching*.
- b. Mengetahui skala nyeri *dismenore* pada remaja putri setelah dilakukan latihan *abdominal stretching*.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Bidan

Studi kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan evaluasi bagi lahan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dalam melaksanakan asuhan pada *dismenorea*.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan sumber kepustakaan pada asuhan kebidanan yang dilakukan dalam mengatasi *dismenore*.

c. Bagi Mahasiswa

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa khususnya yang mengalami *dismenore* untuk mengaplikasikan latihan *abdominal stretching* sebagai salah satu metode alternatif untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Asuhan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi klien mengenai latihan *abdominal stretching* digunakan sebagai terapi penurunan intensitas *dismenore*. Sehingga dapat menerapkan latihan *abdominal stretching* apabila mengalami nyeri *dismenore* supaya pada saat mengalami menstruasi dapat mengurangi nyeri yang dialaminya.

b. Bagi Penulis

Asuhan ini menambah pengetahuan baru bagi penulis mengenai manfaat latihan *abdominal stretching* sebagai penurunan intensitas nyeri *dismenore*. Sehingga dapat diterapkan sebagai cara untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad dan Asrori, Muhammad. (2012). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara. Available online on : <http://ws.ub.ac.id/selma2010/.pdf>. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Alter, M.J. (2008). *Sport stretch*. Florida: Florida International University. Available online on: <http://bj.oxfordjournals.org/content/101/1/17.full.pdf>. Di akses tanggal 27 Desember 2016.
- Andarmoyo, S. (2013). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. Available online on: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/44327/4/Chapter%20II.pdf>. Di akses tanggal 23 Februari 2017.
- Anurogo, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C. V ANDI OFFSET. Available online on : <http://ws.ub.ac.id/selma2010/.pdf>. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010. *Demografi remaja putri*. Available online on: <http://eprints.ums.ac.id/37848/8/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>. Di akses tanggal 27 Desember 2016.
- Batubara, J.R.L. (2010). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. *Sari pediatri, Vol. 12, No. 1*
- BKKBN. (2014). *Pedoman Penyelenggaraan Pelayanan Keluarga Berencana dalam Jaminan Kesehatan Nasional*. Available online on: <http://docplayer.info/319360-Pedoman-penyelenggaraan-pelayanan-keluarga-berencana-dalam-jaminan-kesehatan-nasional.html>. Di akses 28 Januari 2016.
- Bobak. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC. Available online on: <http://eprints.umpo.ac.id/2166/1/jkptumpo-gdl-deviekawid-437-1-abstrak%2C-i.pdf>. Diakses tanggal 27 Desember 2016
- Calis. (2011). *Dysmenorrhea*. Tersedia di <http://emedicine.medscape.com>. Di akses tanggal 28 Januari 2017.

- Corwin, Elizabeth J. (2009). *Sistem Reproduksi*. Dalam: Buku Saku Patofisiologi. Jakarta: EGC,
- Daley, A.J. (2008). *Exercise And Primary Dysmenorrhea :A Comprehensivr & Critical Review Of The Literature*. *Sport Medicine : Adis Data International*.
- Depkes RI. (2005). *Kumpulan Materi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Available online on: <http://www.perpustakaan.depkes.go.id/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=347&shelbrowse itemnum ber=694>. Di akses 24 Febuari 2017.
- _____ (2007). *Kumpulan Materi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Available online on: <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id.pdf>. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Fauziah. (2015). *Dalam Skripsi Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*.
- Harahap dan. Lismarni. (2013). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Baso 2013*. *Jurnal Kesehatan Stikes Prima Nusantara Bukittinggi*, Vol.4 No 1 Januari 2013. Di akses tanggal 30 Januari 2017.
- Hasnah dan Marminah. (2016). *Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorhoe*. *Journal of Islamic nursing*. Volume 1 Nomor 1 Juli 2016. Di akses tanggal 16 Januari 2017.
- Hidayat, A. A. (2008). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Bidan*. Jakarta: Salemba Medika. Available online on: <http://repository.usu.ac.id.pdf>. Di akses tanggal 23 Februari 2017.
- _____ (2009). *Pengantar Ilmu Kesehatan anak untuk pendidikan kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Imamah. (2009). *Perempuan dan Kesehatan Reproduksi*. *Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 4 (2).
- Info Sehat (2008). *Dalam Jurnal Hubungan Malnutrisi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA N 1 Kampar*. Available online on: lppm.tuankutambusai.ac.id/wp-content/uploads/.../2.-Jurnal-Any-Tri-Hendarini.docx. Diakses tanggal 28 Januari 2017
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.

- Jacob. (2006). "*Dismenorea aspek patofisiologi dan penatalaksanaan*". Jakarta: Subbagian Endokrinologi Reproduksi bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Available online on: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/44327/4/Chapter%20II.pdf>. Di akses tanggal 23 Februari 2017.
- Judha, M., Sudarti, dan Fauziah, A., (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*, Nuha Medika, Yogyakarta. Available online on: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/44327/4/Chapter%20II.pdf>. Di akses tanggal 23 Februari 2017.
- Junizar, (2010). *Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 16 No.2, Juli 2013, hal 67-76 pISSN 1410-4490, eISSN 2354-9203. Di akses tanggal 16 Januari 2017.
- Karim, A. (2013). *Dysmenorrhea*. Tersedia di <http://emedicine.medscape.com>. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Khoerunisya, D, A. (2015). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja*. Available online on: <http://lib.unnes.ac.id.pdf>. Di akses 28 Januari 2017.
- Kuntaraf, Jonanthan & Kuntaraf, Kathleen, (2009). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung : Advent Indonesia. Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah 2014.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika. Available online on: <http://repository.uinjkt.ac.id.pdf>. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Marmi. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta :Pustaka Pelajar.
- McArdle WD. (2006). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*. 4th Edition. USA: Williams and Wilkins. Available online on: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/44327/4/Chapter%20II.pdf>. Di akses tanggal 23 Februari 2017.
- National Health Service United Kingdom. (2015). *Dalam Skripsi Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*. Available online on: <http://repository.uinjkt.ac.id.pdf>. Di akses tanggal 28 Januari 2017
- Ningsih, Setyowati dan Hayuni Rahmah. (2011). *Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 16 No.2, Juli 2013, hal 67-76 pISSN 1410-4490, eISSN 2354-9203. Di akses tanggal 16 Januari 2017.

- Nurchasanah. (2014). *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Familia. Available online on: http://ws.ub.ac.id/selma2010/7231826_4752.pdf. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Paramita, D. P. (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi Smk Ypkk I Sleman Yogyakarta*. Available online on : <http://eprints.uns.ac.id>. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Potter & Perry, (2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. Available online on: <http://eprints.ums.ac.id/publikasi.pdf>. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu. Available online on: <http://repository.usu.ac.id/pdf>. Di akses tanggal 23 Februari 2017.
- Pribakti B. (2010). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta: Sagung Seto. Available online on: <http://ws.ub.ac.id/selma2010/public/images/User.pdf>. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Proverawati, dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Putra, S. A, dan Hamid, N. A. (2012). *Dalam Skripsi Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*. Available online on: <http://repository.uinjkt.ac.id/pdf>. Di akses tanggal 28 Januari 2017
- Qittun. (2008). *Konsep Dismenore*. Tersedia di <http://emedicine.medscape.com>. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Rakhma, A. (2012). *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN. Available online on :<http://www.ejurnal.com>2015/12>efektifitas-senam-dismenore-dalam-mengurangi-disminore-pada-remaja-putri-html>. Di akses tanggal 20 Januari 2017.
- Renuka, K. & Jeyagowri, S. (2015). *Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea Nursing Perspectives*. IOSR Journal of Nursing and Health Science. Volume 4, Issue 3, Ver. III: 1-4

- Riwidikdo, H .(2013). *Statistik kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cindekia Press. *Dalam Skripsi Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*. Available online on: <http://repository.uinjkt.ac.id.pdf>. Di akses tanggal 28 Januari 2017
- Saifuddin, A,B. (2010). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Salbiah. (2012). *Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching*. Jurnal Ilmu Keperawatan ISSN: 2338-6371.Di akses tanggal 16 Januari 2017.
- Samsuri. (2007) . *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Septiani, IP. (2011). *Intensitas Nyeri dan Perilaku Nyeri pada Pasien Pasca Bedah ORIF di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan*. Diakses pada tanggal 8 Maret 2017.
- Sibagariang, E. E. (2010). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta, TIM. Available online on: http://ws.ub.ac.id/selma2010/7231826_4752.pdf. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____ (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Available online on: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28982/1/MIA%20NUR%20FAUZIAH-FKIK.pdf>. Di akses tanggal 28 Januari 2017
- Suparto, A. (2011). *Efektivitas Senam Disminore dalam Mengurangi Nyeri Disminore pada Remaja Putri*. Jurnal Phederal Vol. IVNo.1, Mei 2011. <Http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/24158/ASTRIDA%20RAKHMA-fkik.pdf>. Di akses tanggal 20 Januari 2017
- Thermacare. (2010). *Abdominal Stretching Exercise for Menstrual Pain*. Available online on : http://eprints.ums.ac.id270539naskah_publicasi.pdf. Di akses tanggal 28 Januari 2017.
- Utami, Andi, N.R, Dkk. (2012). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone*. Diakses tanggal 28 Desember 2016.
- Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis untuk Provesi Perawat*. Jakarta:EGC.

Wiknjosastro, H. (2008). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Woo, P. and McEneaney, M. J. (2010). *New Strategies to Treat Primary Dysmenorrhea*. Available online on : <http://eprints.ums.ac.>. Di akses tanggal 28 Desember 2016.





LAMPIRAN

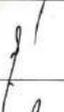
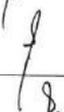
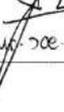
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PRODI DIII KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
 2016

Nama : ULFATUN FIKRIYAH
 NIM : B1401222
 Pembimbing : LIMI LAELATUL Q, S-ST, M.P.H
 Kegiatan :

No	Hari/tgl	Rencana bimbingan	Realisasi	Ttd
1.	Senin 5 Desember 2016	Konsultasi judul proposal	caran jurnal	/
2.	Sabtu 31 Desember 2016	Konsultasi judul proposal dan jurnal	perkuat jurnal	/
3.	Senin 16 Januari 2017	Konsultasi judul proposal dan jurnal	Latar belakang sesuai judul	/
4.	Selasa 17 Januari 2017	Konsultasi latar belakang	ace judul	/
5.	Senin 20 Januari 2017	Konsultasi BAB I	Bab 1 operasi	/
6.	Selasa 21 Januari 2017	Konsultasi revisi BAB I	Sesuai dengan buku pedoman	/
7.	Jumat 3 Februari 2017	Konsultasi revisi BAB I	Lanjutan bab 2	/
8.	Senin 6 Februari 2017	Konsultasi BAB II dan BAB III	Kerangka teori responden	/
9.	Rabu 8 Februari 2017	Konsultasi BAB III	Responden instrumen	/
10.	Sabtu 11 Februari 2017	Perbaikan BAB III	instrumen responden	/

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PRODI DIII KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
2016

Nama : ULFATUN FIKRIYAH
 NIM : B1401222
 Pembimbing : UMI LAELATUL B, GST, M.P.H
 Kegiatan :

No	Hari/tgl	Rencana bimbingan	Realisasi	Ttd
1.	Senin 13 Februari 2017	Dafpus	Pertemuan dafpus	
2.	Kamis 13 April 2017	Konsultasi BAB 4	Sesuai dengan pedoman.	
3.	Dumai 21 April 2017	Konsultasi BAB 4 dan 5	Kembali	
4.	Senin 22 Mei 2017	Konsultasi BAB 4 dan 5	Ada beberapa masukan.	
5.	Selasa 23 Mei 2017	Konsultasi BAB 4 dan 5	Kembali	
6.	Selasa 30 Mei 2017	Konsultasi Babus dan intisari	dafpus.	
7.	Senin 5 Juni 2017	Konsultasi keseluruhan	oee	
8.	Kabu 7 Juni 2017	Konsultasi abstrak	It's done	 M. oee
9.				
10.				

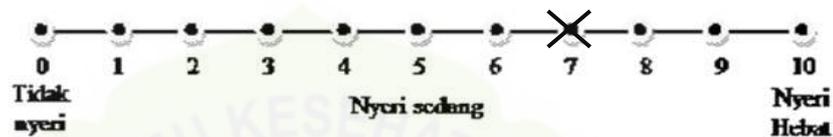
Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (*Numerical Rating Scale*)

Setelah Penerapan *Abdominal Stretching*

Nama responden : Nn. S
Umur : 15 tahun
Menarche : 14 tahun

Petunjuk:

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda silang (X) yang menurut saudara dapat mewakili tingkat/intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini!



Keterangan skala nyeri numerik

Skala	Karakteristik nyeri
0	Tidak Nyeri
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
4	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/ melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja.
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
8	Beberapa aktivitas fisik terbatas. Kamu masih bisa membaca dan berbicara dengan usaha. Merasakan mual dan pusing kepala/pening..
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan.

Sumber : Potter & Perry (2005).

Keterangan :

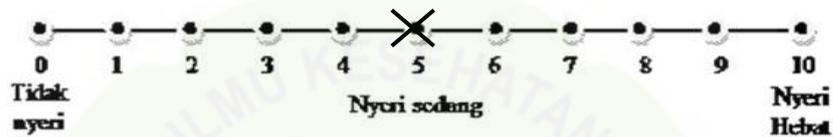
0 : Tidak nyeri
1-3 : Nyeri ringan
4-6 : Nyeri Sedang
7-9: Nyeri berat
10 : Nyeri tidak tertahankan

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (*Numerical Rating Scale*)
Setelah Penerapan *Abdominal Stretching*

Nama responden : Nn. S
 Umur : 15 tahun
 Menarche : 14 tahun

Petunjuk:

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda silang (X) yang menurut saudara dapat mewakili tingkat/intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini!



Keterangan skala nyeri numerik

Skala	Karakteristik nyeri
0	Tidak Nyeri
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
4	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/ melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja.
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa berkerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
8	Beberapa aktivitas fisik terbatas. Kamu masih bisa membaca dan berbicara dengan usaha. Merasakan mual dan pusing kepala/pening..
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan.

Sumber : Potter & Perry (2005).

Keterangan :

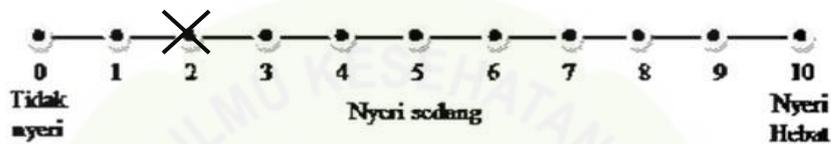
- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan
- 4-6 : Nyeri Sedang
- 7-9: Nyeri berat
- 10 : Nyeri tidak tertahankan

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri (*Numerical Rating Scale*)
Sebelum Penerapan *Abdominal Stretching*

Nama responden : Nn. F
 Umur : 15 tahun
 Menarche : 14 tahun

Petunjuk:

Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda silang (X) yang menurut saudara dapat mewakili tingkat/intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini!



Keterangan skala nyeri numerik

Skala	Karakteristik nyeri
0	Tidak Nyeri
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam.
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
4	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/ melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja.
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat/ tidur kamu masih bisa berkerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.
8	Beberapa aktivitas fisik terbatas. Kamu masih bisa membaca dan berbicara dengan usaha. Merasakan mual dan pusing kepala/pening..
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau.
10	Tidak sadarkan diri/ pingsan.

Sumber : Potter & Perry (2005).

Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan
- 4-6 : Nyeri Sedang
- 7-9: Nyeri berat
- 10 : Nyeri tidak tertahankan

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN
(*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : M-S

Umur : 15 tahun

Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang studi kasus "Penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Remaja Putri"
2. Telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban terbuka.
3. Memahami prosedur di atas, dengan ini saya memutuskan tanpa paksaan dari pihak manapun juga, bahwa saya bersedia/~~tidak~~ bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam studi kasus ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Gombong, Maret 2017
Yang membuat pernyataan



Nama & Tanda tangan

*coret yang tidak perlu

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : *NM-F*

Umur : *15 tahun*

Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang studi kasus "Penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Remaja Putri"
2. Telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban terbuka.
3. Memahami prosedur di atas, dengan ini saya memutuskan tanpa paksaan dari pihak manapun juga, bahwa saya ~~bersedia~~ bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam studi kasus ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Gombong, Maret 2017

Yang membuat pernyataan



Nama & Tanda tangan

*coret yang tidak perlu

Nama : Nn. S
Umur : 15 tahun
Menarche : 14 tahun

CEKLIST ABDOMINAL STRETCHING

GERAKAN	BENAR	SALAH
<p>1) <i>Cat stretch</i></p> <p>Posisi awal: tangan dan lutut di lantai dan posisi merangkak dengan kaki dibawah pinggul lalu relaks dan mata menatap lantai.</p> <p>a. Pertama punggung anda dilengkungkan dan perut di gerakkan kearah lantai perlahan serta dagu dan mata menatap lantai, tahan kondisi ini dalam hitungan 10 setelah itu relaks dan tarik nafas.</p> <p>b. Kedua punggung anda digerakan ke atas dan kepala mendongak keatas, tahan kondisi ini dalam hitungan 10 lalu relaks.</p>	✓	
<p>2) <i>Lower trunk rotation</i></p> <p>Posisi Awal : tidur terlentang, posisi lutut terlipat, kaki ada di lantai lalu lipat kedua tangan menempel pada tubuh.</p> <p>a. Perlahan lakukan gerakan memutar tubuh secara bergantian ke kanan maupun ke kiri mendekati lantai semampu subjek</p> <p>b. Tahan gerakan selama 2x10 detik, lalu lakukan gerakan memutar ke satu sisi berlawanan</p> <p>c. Tahan selama 2x10 detik, lalu kembali ke posisi awal lakukan selama 3 kali</p>	✓	
<p>3) <i>Buttock/hip stretch</i></p> <p>Posisi awal : tidur terlentang dengan posisi kaki terlipat</p> <p>a. Dengan posisi kaki yang tertekuk, tekuk kedua kaki lalu pertahankan posisi tersebut.</p> <p>b. Tahan selama hitungan 2x10 detik kemudian kembali ke posisi awal lakukan selama 3 kali</p>	✓	

<p>4) <i>Abdominal strengthening: Curl up</i> Posisi awal : tidur terlentang, kaki tertekuk, tangan dilipat dan diletakkan diatas kepala 1. Pasien dalam posisi terlentang, menekuk kaki dan meletakkan sekaligus melipat kedua tangan dan diletakkan di atas kepala. 2. Perlahan lakukan gerakan sit up, namun sudut yang di perlukan sekitar 20°. pertahankan gerakan tersebut selama 20 detik, lalu lepaskan dan tarik nafas dalam lakukan repetisi sebanyak 3 kali</p>		✓
<p>5) <i>The brigde position</i> Posisi awal : tidur terlentang, kaki tertekuk, lengan ada di lantai dengan posisi lurus a. Pasien dalm posisi tidur terlentang, kaki tertekuk dan lengan ada di lantai, perlahan angkat punggung bawah menjauhi lantai dalam posisi setinggi 40° b. Posisi ini akan mengkontraksikan otot abdomen dan otot bokong c. Tahan selama 20 detik lalu relaks, lakukan sebanyak 3 kali</p>	✓	

Sumber : *National Health Service United Kingdom* (2015) dalam Fauziah (2015)

Nama : Nn. F
Umur : 15 tahun
Menarche : 14 tahun

CEKLIST ABDOMINAL STRETCHING

GERAKAN	BENAR	SALAH
<p>1) <i>Cat stretch</i> Posisi awal: tangan dan lutut di lantai dan posisi merangkak dengan kaki dibawah pinggul lalu relaks dan mata menatap lantai. a. Pertama punggung anda dilengkungkan dan perut di gerakkan kearah lantai perlahan serta dagu dan mata menatap lantai, tahan kondisi ini dalam hitungan 10 setelah itu relaks dan tarik nafas. b. Kedua punggung anda digerakan ke atas dan kepala mendongak keatas, tahan kondisi ini dalam hitungan 10 lalu relaks.</p>	✓	
<p>2) <i>Lower trunk rotation</i> Posisi Awal : tidur terlentang, posisi lutut terlipat, kaki ada di lantai lalu lipat kedua tangan menempel pada tubuh. a. Perlahan lakukan gerakan memutar tubuh secara bergantian ke kanan maupun ke kiri mendekati lantai semampu subjek b. Tahan gerakan selama 2x10 detik, lalu lakukan gerakan memutar ke satu sisi berlawanan c. Tahan selama 2x10 detik, lalu kembali ke posisi awal lakukan selama 3 kali</p>		✓
<p>3) <i>Buttock/hip stretch</i> a. Posisi awal : tidur terlentang dengan posisi kaki terlipat b. Dengan posisi kaki yang tertekuk, tekuk kedua kaki lalu pertahankan posisi tersebut. c. Tahan selama hitungan 2x10 detik kemudian kembali ke posisi awal lakukan selama 3 kali</p>	✓	

<p>4) <i>Abdominal strengthening: Curl up</i> Posisi awal : tidur terlentang, kaki tertekuk, tangan dilipat dan diletakkan diatas kepala</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pasien dalam posisi terlentang, menekuk kaki dan meletakkan sekaligus melipat kedua tangan dan diletakkan di atas kepala. b. Perlahan lakukan gerakan sit up, namun sudut yang di perlukan sekitar 20°. pertahankan gerakan tersebut selama 20 detik, lalu lepaskan dan tarik nafas dalam lakukan repetisi sebanyak 3 kali 	✓	
<p>5) <i>The brigde position</i> Posisi awal : tidur terlentang, kaki tertekuk, lengan ada di lantai dengan posisi lurus</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pasien dalm posisi tidur terlentang, kaki tertekuk dan lengan ada di lantai, perlahan angkat punggung bawah menjauhi lantai dalam posisi setinggi 40° b. Posisi ini akan mengkontraksikan otot abdomen dan otot bokong c. Tahan selama 20 detik lalu relaks, lakukan sebanyak 3 kali 	✓	

Sumber : *National Health Service United Kingdom* (2015) dalam Fauziah (2015)



LEMBAR OBSERVASI

Nama Responden	Skala nyeri sebelum penerapan <i>abdominal stretching</i>	Skala nyeri setelah dilakukan penerapan <i>abdominal stretching</i>
Nn. S	7	5
Nn. F	2	0



FOTO DOKUMENTASI SELAMA ASUHAN

Latihan Hari Ke 1





Latihan Hari Kedua





Latihan Hari Ke 3





DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional
CC	: Centimeter cubik
DEPKES	: Depertemen Kesehatan
HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
MM	: Milli Meter
NRS	: Numerical Rating Scales
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti Inflammantory Drug</i>
RI	: Republik Indonesia
VAS	: Visual Analog Scales
VRS	: Verbal Rating Scales
°C	: Derajat Celsius
±	: Kurang Lebih
%	: Persen
X	: Sepuluh
/	: Atau dan per
-	: Sampai

