

**SKRIPSI**

***LITERATURE REVIEW : PENGARUH STRETCHING  
ABDOMINAL TERHADAP SKALA NYERI  
DISMINORE PADA REMAJA PUTRI  
TAHUN 2020***



**NOVITA NIRMALA SARI SITORUS**

**P07520216042**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-IV**

**TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

***LITERATURE REVIEW* : PENGARUH STRETCHING  
ABDOMINAL TERHADAP SKALA NYERI  
DISMINORE PADA REMAJA PUTRI  
TAHUN 2020**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Program Studi  
Diploma IV Keperawatan



**NOVITA NIRMALA SARI SITORUS**

**P07520216042**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-IV  
TAHUN 2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**NAMA : NOVITA NIRMALA SARI SITORUS**

**NIM : P07520216043**

**JUDUL : *LITERATURE RIVIEW* : PENGARUH STRETCHING  
ABDOMINAL TERHADAP SKALA NYERI DESMINORE PADA  
REMAJA PUTRI TAHUN 2020**

**Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji  
Medan, Juni 2020**

**Menyetujui,  
Pembimbing**

**(Yufdel, S.Kep, Ns., M.Kes)  
NIP : 196406251990032002**

**Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

**(Johani Dewita Nasution, SKM., M.Kes)  
NIP. 196505121999032001**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**NAMA : NOVITA NIRMALA SARI SITORUS**  
**NIM : P07520216042**

**JUDUL : *LITERATURE REVIEW* : PENGARUH STRETCHING ABDOMINAL  
TERHADAP SKALA NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI  
TAHUN 2020**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes  
Medan, Juni 2020**

**Penguji I**

**Dina Indarsita, SST., M.Kes**  
**NIP. 196501031989032001**

**Penguji II**

**Dra. Indarwati. S.Kep, Ns, M.Psi**  
**NIP. 196310061983122001**

**Ketua Penguji**

**(Yufdel, S.Kep, Ns., M.Kes)**  
**NIP : 196406251990032002**

**Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

**Johani Dewita Nasution, SKM,. M.Kes.**  
**NIP. 19650012 1999 03 2 001**

**POLYTECHNIC OF HEALTH, KEMENEKES MEDAN  
NURSING MAJOR  
Thesis, JUNE 2020  
NOVITA NIRMALA SARI SITORUS**

**THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING ON DISMINORE PAIN SCALE  
IN ADOLESCENT ADOLESCENTS**

**ABSTRACT**

Abdominal stretching is a form of relaxation of relaxation techniques that can reduce pain by relaxing the muscles that experience spasms caused by an increase in prostaglandins so that vasodilation occurs in blood vessels and increases blood flow to areas experiencing spasms and ischemia. To determine the effect of Abdominal stretching on the Dysmenorrhea Pain Scale Against the Dysmenorrhea Pain Scale in Young Women. This type of research used in this study is Literature Study research is a process or activity to collect data from various literature such as books and journals to compare the results of research with one another. There is an influence of abdominal stretching on desminore pain scale in adolescent girls. Abdominal stretching Abdominal is done 3 days before menstruation with a duration of 30 minutes.

**Keywords: Abdominal Stretching, Pain Scale, Young Women**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENEKES MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
SKRIPSI, JUNI 2020  
NOVITA NIRMALA SARI SITORUS**

**PENGARUH STRETCHING ABDOMINAL TERHADAP SKALA NYERI  
DISMINORE PADA REMAJA PUTRI TAHUN 2020**

### **ABSTRAK**

Abdominal Stretching merupakan salah satu bentuk relaksasi dari tehnik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Untuk mengetahui pengaruh stretching Abdominal terhadap Skala Nyeri Dismenore Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian Studi Literatur yaitu sebuah proses atau aktivitas mengumpulkan data dari berbagai literature seperti buku dan jurnal untuk membandingkan hasil-hasil penelitian satu dengan yang lain. ada pengaruh stretching abdominal terhadap skala nyeri desminore pada remaja putri. Abdominal stretching abdominal dilakukan 3 hari sebelum menstruasi dengan durasi 30 menit.

**Kata kunci : Abdominal Stretching, Skala Nyeri, Remaja Putri**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur periview ucapkan kepada tuhan yang maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga periview dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Literature Review : Pengaruh *Stretching Abdominal* Terhadap Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Tahun 2020**” Yang diajukan guna melengkapi dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan keperawatan tahun 2020.

Dalam penyusunan dan penulisan hasil skripsi ini periview banyak menghadapi kesulitan tetapi berkat bimbingan dan bantuan semua pihak yang terkait, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Periview mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dra. Ida Nurhayati., M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Johani Dewita Nasution., SKM., M.Kes selaku ketua Jurusan Keperawatan Medan.
3. Ibu Dina Indarsita .,SST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi D-IV Jurusan Keperawatan Poltekkes Medan.
4. Ibu Yufdel.,S.Kep.,Ns., M.Kes selaku Dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan bantuan selama penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
5. Terimakasih kepada ibu Dina Indarsita, SST.,M.Kes Dan Ibu Dra.Indrawati, S.Kep,Ns.,M.Psi selaku penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan selama penulisan skripsi dengan penuh kesabaran.
6. Seluruh staf Dosen Jurusan Keperawatan yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan bimbingan selam peneliti menempuh pendidikan.
7. Kepada orang tua peneliti Ayah Saridame Sitorus Dan Ibu Ristauli Sinaga tercinta yang memberikan dukungan, baik materi, semangat dan motivasi serta mendoakan peneliti selama proses pendidikan sehingga peneliti semangat dalam menyelesaikan pendidikan.
8. Kepada adik-adik tercinta Parasian Sitorus, Lisnauti Sitorus, Rinaldo Sitorus, Ricardo Sitorus yang sudah memberikan motivasi serta dukungan kepada saya.
9. Kepada Sahabat Saya Ananda Qurrota'aini, Maika Baby Silvia, May theresia A Ginting, yang selalu memberika motivasi dan sudah mengingatkan snya untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada Seluruh teman-teman program studi D-IV keperawatan Angkatan ke II yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu terima kasih atas dukungan dan kebersamaan kita selama ini.

Periview menyadari sepenuhnya selama skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu periview mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal ini. Akhir kata periview mengucapkan terima kasih..

Medan, 31 Mei 2020  
Periview,

**Novita Nirmala Sari Sitorus**  
**NIM : P07520216042**

## DAFTAR ISI

### LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PENGESAHAN

### ABSTRAK

KATA PENGANTAR ..... i

DAFTAR ISI ..... iii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. <i>Stretching Abdominal</i> .....	9
1. Defenisi .....	6
2. Manfaat <i>stretching abdominal</i> .....	6
3. Hal-hal Penting.....	7
4. Penatalaksanaan .....	8
B. NYERI.....	9
1. Defenisi.....	9
2. Klasifikasi Nyeri.....	9
3. Respon perilaku terhadap nyeri.....	10
4. Skala Intensitas nyeri <i>Faces Pain Scale-Revised</i> .....	10
5. Skala intensitas nyeri numerik/Numeric Rating Scale (NRS) .....	10
6. Fisiologi Nyeri .....	11
7. Efek yang ditimbulkan oleh Nyeri .....	11
8. Penyebab Nyeri.....	12
9. Penatalaksanaan Nyeri .....	13

C. DESMINORE .....	14
1. Defenisi .....	14
2. Siklus Menstruasi Siklus menstruasi .....	14
3. Etiologi .....	15
4. Patofisiolgi.....	16
5. Komplikasi.....	17
6 Penatalaksanaan .....	17
D. REMAJA .....	17
1. Defenisi.....	17
2. Ciri ciri Kejiwaan Dan Psikososial Remaja .....	18
3. Masa Transisi Remaja.....	19
4. Tugas Tugas Perkembangan Remaja .....	19
5. Tujuan Perkembangan Remaja.....	19
6. Konsep Kedewasaan .....	20
7. Pengertian Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja.....	21
8. Aspek Rerkembangan Remaja.....	21
9. Kerangka Teori.....	22
10. Kerangka Konsep.....	23

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	24
B. Desain Penelitian.....	24

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. HASIL JURNAL .....	38
B. PEMBAHASAN .....	44

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. KESIMPULAN .....	47
B. SARAN.....	47

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa perubahan baik secara fisik, biologis, dan produktif. Usia remaja dimulai sejak seseorang mengalami perubahan baik itu secara fisik, biologis reproduktif. Pada remaja wanita hal yang paling menonjol ketika mengalami pertumbuhan dan perkembangan salah satunya adalah haid (menstruasi). Remaja wanita yang mengalami menstruasi merupakan sesuatu yang fisiologis dan normal. Beberapa faktor resiko yang berhubungan dengan beratnya gejala dismenore adalah usia yang lebih muda saat terjadinya menarche, periode menstruasi yang lebih lama, banyaknya darah yang keluar selama menstruasi, perokok, riwayat keluarga dengan dismenore, obesitas dan penggunaan alkohol juga dihubungkan dengan terjadinya dismenore primer (Anurogo, 2011 dalam Wardina, 2017).

Pada wanita remaja normal setiap bulannya biasanya mengalami nyeri bawah (disminore) atau rasa tidak nyaman pada perut dan nyeri pinggang serta perubahan emosional. Disminore adalah nyeri (kram) pada daerah perut yang mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat bertahan selama 24-36 jam, meskipun pada umumnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama saat terjadi perdarahan menstruasi (Arifiani dkk, 2016).

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ivo Ayu Wardany, dkk. (2018) mengatakan bahwa Prevalensi Disminore cukup tinggi di Dunia, dimana diperkirakan 50% dari seluruh wanita didunia, menderita disminore dalam sebuah siklus menstruasi.

Menurut penelitian Ivo Ayu Wardany, dkk (2017) mengatakan bahwa prevalensi di Amerika serikat diperkirakan 45-90% Swedia sekitar 72%, dan di Cina menunjukkan 92,4% menderita disminore ringan-berat yang berdampak pada aktivitas mereka (39,9% harus absen dari 49,8% menggunakan analgetik 1-6 kali persiklus).

Penelitian lestari pada tahun 2008 menunjukkan prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% disminore sekunder. Menurut Depkes tahun 2010 angka kejadian prevalensi

nyeri menstruasi di Indonesia berkisar 55% dikalangan usia produktif (Shinta, 2014 dalam Wardina dkk 2017).

Menurut Proverawati, 2009 dismenore yang banyak terjadi di Indonesia adalah dismenore primer, presentase dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terbagi dari dismenore primer sebanyak 54,89% dan pada dismenore sekunder sebanyak 9,36%. Pada tahun 2012, hasil penelitian menunjukkan 84,4% remaja di SMA St. Thomas 1 Medan mengalami dismenore dengan intensitas nyeri ringan 46,7% nyeri sedang 30,0%, dan nyeri berat 23,3% (Novia, 2012 dalam O Sirait dkk 2014).

Dalam mengurangi intensitas dismenore metode umum yang digunakan seperti kompres hangat, minum ramuan-ramuan jahe dan music Mozart. Selain dari metode tersebut penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan tidak mengkonsumsi obat-obatan atau nonfarmakologi tanpa harus mengakibatkan efek samping yaitu dengan *starching abdominal* untuk meningkatkan otot perut dan mengurangi rasa nyeri perut. *Stretching* adalah istilah yang digunakan untuk memanjakan struktur jaringan lunak yang memendek, rileksasi, nyeri berkurang dan spasme berkurang (Yulien, 2007 dalam Wardina dkk 2017).

Manfaat *stretching* menurut (Alter, 2008 dalam Setyorini, 2015) adalah dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (dismenore). Didalam jurnal penelitian Arifiani dkk, (2016) mengatakan bahwa *Abdominal Stretching Exercise* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Penelitian yang dilakukan oleh Arifiani dkk, (2016) di Yogyakarta membuktikan bahwa kelompok dismenore sebelum dilakukan *Stretching Abdominal* didapatkan 2,19 dan setelah dilakukan *Stretching Abdominal* didapatkan skala dismenorenya yaitu 0,88.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *abdminal stretching*, dapat mempengaruhi untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi, hal ini telah dibuktikan oleh beberapa penelitian. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Tarigan, 2013) yang menyatakan bahwa setelah dilakukan *Stretching Abdominal* terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri

mengalami penurunan menjadi setengahnya (50%) mempunyai tingkat nyeri ringan.

Windastiwi, dkk. (2017) mengatakan bahwa intensitas nyeri dismenore sebelum *abdominal stretching* 75% mengalami dismenore sedang dan terdapat 8 responden dismenore berat. Intensitas nyeri dismenore setelah *Abdominal Stretching* menunjukkan bahwa dari 48 responden tidak ada responden dengan nyeri dismenore berat dan 85% mengalami dismenore sedang. Yang artinya ada pengaruh *stretching* abdominal terhadap nyeri dismenore Dan mereka mengatakan cara untuk mengatasi nyeri dismenore mereka mengoleskan minyak, ada yang meminum air putih, istirahat atau berbaring, dan ada yang mengatakan menggunakan obat-obatan untuk menghilangkan nyeri seperti analgetik. Sementara ada upaya yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri perut (disminore).

Survey data awal yang dilakukan pada tanggal 24 februari 2020 di SMK Pancawan MEDAN jumlah remaja kelas XI jurusan tata busana terdapat yang sudah menstruasi berjumlah 80 orang, yang mengalami Disminore sebanyak 30 orang. Yang mengoleskan minyak kayu putih 10 orang, yang minum air putih 9 orang, yang istirahat atau baring 6 orang, dan ada yang mengatakan menggunakan obat-obatan 5 orang untuk penghilang nyeri seperti analgetik sementara ada upaya yang digunakan untuk mengatasi nyeri disaat haid (Disminore).

Sehubungan data diatas peneliti merasa tertarik untuk meneliti *stretching Abdominal* karena tidak mengeluarkan biaya dan itu bisa dilakukan untuk olahraga penelitian yang berjudul Pengaruh *Stretching Abdominal* terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri SMK kelas XI Pancawan Medan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut “Apakah ada Pengaruh *Stretching Abdominal* terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri SMK kelas XI disekolah Pancawan Medan

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *stretching Abdominal* terhadap Skala Nyeri Dismenore Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMK Pancawan Medan.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri sebelum melakukan tindakan *stretching abdominal* Pada Remaja Putri SMK Pancawan Medan.
- b. Mengidentifikasi tindakan *Stretching abdominal* Pada Remaja Putri SMK Pancawan Medan.
- c. Menilai tindakan *Stretching Abdominal* yang dilakukan pada Remaja Putri SMK Pancawan Medan.
- d. Menganalisa pengaruh *Stretching Abdominal* terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMK Pancawan Medan.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menjadi salah satu sumber acuan dalam penanganan penderita Skala Nyeri Dismenore secara nonfarmakologis.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Manfaat Untuk Responden

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber pengetahuan penderita nyeri haid dalam mengurangi nyeri haid dan dapat menimbulkan efek dari pemakaian obat nonfarmakologis.

##### b. Manfaat Untuk Sekolah

Bagi siswi kelas XI SMK Pancawan Medan Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bagi siswi agar dapat mengurangi skala nyeri mereka dengan melakukan *Stretching Abdominal* di rumah.

##### c. Manfaat Untuk institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan bahan untuk memperoleh informasi dalam menambah pengetahuan dan wawasan yang luas.

d. Manfaat Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber pengetahuan bagi peneliti selanjutnya dan bahan acuan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Stretching Abdominal***

##### **1. Defenisi**

Yulien (2007) dalam wardina (2017) *Stretching* adalah istilah yang digunakan untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang memendek, rileksasi, nyeri berkurang dan spasme berkurang. Ningsis (2011) dalam wardina (2017) exercise merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang telah aman digunakan karena menggunakan proses fisiologi.

Abbasfour (2007) dalam Renika. (2015) Latihan adalah menyebabkan pelepasan endorphins, zat-zat yang diproduksi oleh otak, yang meningkatkan ambang nyeri.

*Abdominal Stretching* merupakan salah satu bentuk relaksasi dari tehnik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Windastiwi, 2017).

##### **2. Manfaat *stretching abdominal***

Latihan peregangan telah ditemukan untuk mengurangi ketidaknyamanan menstruasi melalui peningkatan mempercepat, dan penurunan iskemia; pelepasan endogen opiat, khusus beta endorfin dan penindasan prostaglandin dan menutup aliran darah dari visera mengakibatkan kemacetan panggul. Hal ini mengurangi rasa sakit. Jadi latihan peregangan membantu melunakkan kembali sakit, menghilangkan rasa sakit, meningkatkan fleksibilitas, memulihkan mobilitas meningkatkan sirkulasi dalam jaringan tulang dan sendi, menenangkan otot-otot rahim yang tegang dan menjaga nada perut yang baik. Berbasis peregangan latihan telah ditemukan untuk menurunkan Involuntary kolam motoneuron

(Scholz & Campbell, 1980 dalam Renuka. K, 2015). Adapun manfaat lain menurut Renuka. K, 2015 yaitu :

1. Aman & efektif.
2. Mual dan muntah, dismenore gejala yang berkurang.
3. Membantu mengurangi perubahan suasana hati pada fase pra menstruasi.
4. Jantung memompa efektif.
5. Nada naik elastisitas dan memperkuat tulang belakang & otot panggul.
6. Diafragma elastis dan kuat, dan dapat meregang untuk mengakomodasi rahim dengan mudah.
7. Darah yang sehat, oksigenasi dan cairan lainnya beredar dengan benar ke rahim.
8. Latihan menstabilkan sistem saraf.
9. Rasa sakit pada sendi dan punggung menurun.
10. Latihan membantu untuk merangsang nafsu makan dan usus tindakan, maka sembelit menurun.
11. Meningkatkan tingkat energi dan juga membantu dalam pemeliharaan metabolisme.
12. Anemia penurunan & aliran bebas selama menstruasi.
13. Obesitas dikendalikan.
14. Menjaga keseimbangan hormon.

### **3. Hal-hal Penting**

Menurut Renuka. K, (2015) Hal-hal penting yang harus diperhatikan pada saat latihan stretching abdominal adalah :

- a. Tepat latihan peregangan  
Untuk membantu organ reproduksi dan panggul untuk memastikan mudah menstruasi dan memastikan optimal pasokan darah dan nutrisi ke rahim. Gadis-gadis remaja mungkin praktek merekomendasikan latihan selama 30 menit setiap hari.
- b. Tepat Diet  
Harus memasukkan protein, karbohidrat, vitamin, mineral dan lemak, gula, kolesterol, tinggi sayuran, buah-buahan, serat dan biji-bijian harus diambil. Minum setidaknya 8-10 gelas air.

- c. Bernapas  
Membantu orang untuk dapat berlabuh di saat ini, menenangkan dan pikiran benar-benar. Selama menstruasi praktek latihan memudahkan ketegangan kontraksi rahim, membuat mereka disinkronisasi dan harmonis.
- d. Tepat relaksasi  
Teknik bersantai pada jari-jari kaki, pergelangan kaki, otot betis, lutut, paha, pinggang (pinggul), perut, dada, leher, bahu, lengan, jari, wajah, kepala.
- e. Tepat hal/sikap positif  
Harus menjadi dingin dan menenangkan orang tanpa kebingungan dan harus memiliki visi yang jelas, pemahaman, percaya diri, komitmen dan juga kreativitas sepanjang hidup gadis-gadis remaja. Persiapan

Hal-hal yang harus dipersiapkan sebelum pemberian *Stretching Abdominal* adalah:

1. Persiapan alat

Menggunakan pakaian nyaman dan memperhatikan penggunaan waktu ideal dalam pemberian *Stretching Abdominal* selama 30 menit (Aboushady, 2016)

2. Persiapan pasien

- a. Informed consent
- b. Menjelaskan tujuan dan hal-hal yang perlu diperhatikan selama melakukan latihan *Stretching Abdominal*.

**4. Penatalaksanaan**

- a. Latihan peregangan pertama : siswa diminta dibelakang kursi, menekuk badan ke depan dari sendi sendi pinggul sehingga bahu dan punggung diposisikan pada garis lurus dan tubuh bagianatas diletakkan sejajar dengan lantai. Durasi waktu apenahanan adalah 5 detik; ulangi 10 kali.
- b. Latihan peregangan kedua : siswa diminta berdiri 10-20 cm dibelakang kursi, lalu angkat satu tumit dari lantai, lalu ulangi latihan dengan tumit lainnya.
- c. Latihan dilakukan sebanyak 20 kali. Latihan ketiga : siswa diminta untuk merenggangkan kakinya lebih lebar dari pada leher bahu. Kemudian

siswa diminta menyentuh pergelangan kaki kiri dengan tangan kanannya sambil meletakkan tangan kirinya dalam posisi membentang diatas kepalanya sehingga, kepala berada ditengah dan kepalanya diputar dan mencari tangan kirinya. Latihan ini diulang untuk kaki yang berlawanan dengan metode yang sama. Latihan diulang juga 10 kali untuk setiap sisi tubuh.

d. Latihan keempat : siswa diminta berbaring di posisi telentang sehingga bahu, punggung, dan kaki berada dilantai. Dalam posisi ini, lutut ditekuk dengan bantuan tangan hingga menyentuh dagu. Latihan ini dapat diulang 10 kali.

e. Latihan kelima : siswa diminta berdiri membelakangi dinding dan meletakkan tangannya dibelakang kepala dan siku searah dengan arah mata kemudian tanpa menekuk kolom vertebral; dinding otot perut dikontraksikan selama 10 detik. Latihan ini diulang sebanyak 10 kali.

## **B. NYERI**

### **1. Defenisi**

Nyeri adalah merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subjektif. Perasaan nyeri pada setiap orang berbeda dalam hal skala maupun tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskannya atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Azis, 2009 dalam (Solehati, 2015).

Nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut. Secara umum, nyeri dapat didefenisikan sebagai perasaan tidak nyaman, baik ringan maupun berat ( Wahit, 2015).

### **2. Klasifikasi Nyeri**

Nyeri terbagi atas dua: yaitu nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut adalah suatu nyeri yang dapat ditangani penyebabnya, dapat dikenali penyebabnya, waktu pendek, meningkatnya tegangan otot, serta kecemasan, sedangkan nyeri kronik adalah nyeri yang tidak dapat dikenali

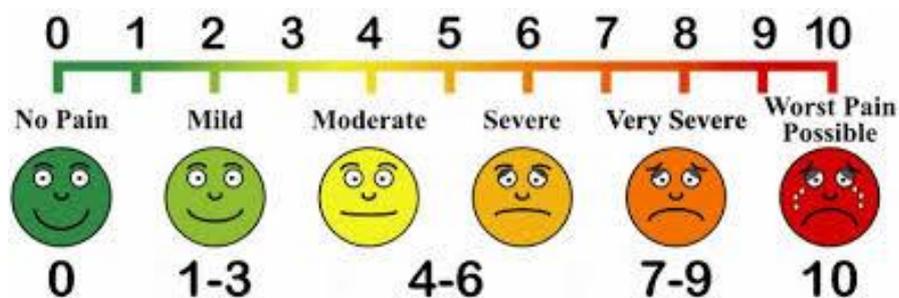
dengan jelas penyebabnya. Nyeri kronik biasanya terjadi pada rentang waktu 3 sampai 6 bulan (Solehate dan Cecep, 2015).

### 3. Respon perilaku terhadap nyeri

Respon perilaku terhadap nyeri dapat mencakup pernyataan verbal, perilaku vokal, ekspresi wajah, gerak tubuh, kontak fisik dengan orang lain, atau perubahan respon terhadap lingkungan. Individu yang mengalami nyeri akut dapat menangis, merintih, merengut, tidak menggerakkan bagian tubuh, menggepal atau menarik diri. Orang dapat menjadi marah atau mudah tersinggung dan meminta maaf saat nyerinya hilang. Nyeri dapat menyebabkan kelelahan dan membuat individu terlalu letih untuk merintih atau menangis jika perilaku demikian merupakan respons normal terhadap nyeri (Smeltzer, 2013).

### 4. Skala Intensitas nyeri *Faces Pain Scale-Revised*

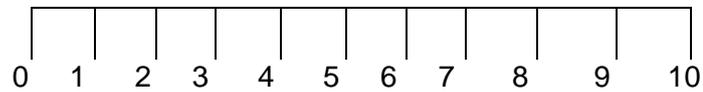
Terdiri dari 6 gambar skala wajah kartun yang bertingkat dari wajah tersenyum untuk “tidak nyeri” sampai wajah yang berlinang air mata untuk “nyeri paling buruk”. Kelebihan dari skala wajah ini yaitu anak dapat menunjukkan sendiri rasa nyeri dialami sesuai dengan gambar yang telah ada dan membuat usaha mendeskripsikan nyeri menjadi lebih sederhana (Potter dan Pitter, 2010).



### 5. Skala intensitas nyeri numerik/Numeric Rating Scale (NRS)

Menurut Wahit, (2015) mengatakan skala penilaian numerik (Numerical Rating Scales-NRS) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0–10.

Oleh karena skala nyeri numerik paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi. Selain itu, selisih antara penurunan dan peningkatan nyeri lebih mudah diketahui dibanding skala yang lain.



Tidak Nyeri   Nyeri sedang   Nyeri sedang   Nyeri berat   Nyeri hebat

Keterangan :

0 : Tidak Nyeri

1-3 : nyeri ringan

4-6 : nyeri sedang

7-9 : nyeri berat

10 : nyeri hebat

## 6. Fisiologi Nyeri

Fisiologi nyeri merupakan alur terjadinya nyeri dalam tubuh. Rasa nyeri merupakan sebuah mekanisme yang terjadi dalam tubuh, yang melibatkan fungsi organ tubuh, terutama sistem saraf sebagai reseptor rasa

**LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN SKRIPSI**

**Nama Mahasiswa : Novita Nirmala Sari Sitorus**

**NIM : P07520216042**

**Judul Skripsi : Pengaruh *Stretching Abdominal* Terhadap Skala Nyeri Disminore Pada remaja Putri Tahun 2020**

**Nama Pembimbing : Yufdel, S.kep.,Ns.M.kes**

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Rekomendasi pembimbing	Paraf	
				Mahasiswa	Pembimbing
1	10 Desember 2019	Konsul Judul	Telaah Jurnal dan Pengajuan Judul		
2	11 Desember 2019	Konsul Judul	Acc Judul		
3	04 Maret 2020	Konsul Bab I	Perbaikan		
4	05 Maret 2020	Konsul Bab II	Perbaikan		
5	09 Maret 2020	Konsul Bab III	Perbaikan		
6	10 Maret 2020	Konsul Bab I, III, dan III	Perbaikan		
7	10 maret 2020	Konsul Lembar Observasi dan SOP	Perbaikan		
8	11Maret 2020	Konsul SOP	Perbaikan		
9	12-03-2020	Konsul perbaikan revisi bab 3 dab SOP	ACC		

10	5 Mei 2020	Konsul perbaikan setelah sempro	Revisi Bab 1, Bab 2 Dan Daftar Pustaka		
11	13 Mei 2020	Konsul Bab ! dan Daftar Pustaka	ACC perbaikan Proposal. Lanjut mengerjakan Studi Literature		
12	20 Mei 2020	Konsul jurnal Studi Literatur	Perbaikan Studi Literatur		
13	5 juni 2020	Konsul Perbaikan Studi Literatur	Perbaikan studi Literatur		
14	10 juni 2020	Konsul perbaikan telaah studi literatur	Perbaikan telaah dan penulisan		
15	19 juni 2020	Konsul perbaikan telaah studi literatur	Perbaikan penulisan studi literatur		
16	22 juni 2020	Konsul perbaikan penulisan studi literatur	Acc studi literatur		
17	12 agustus 2020	Konsul revisi setelah sidang	Perbaikan revisi studi literature		
18	13 agustus 2020	Konsul revisi studi literature	Acc revisi studi literatur		

Medan, Agustus 2020

Mengetahui

Ketua Prodi D-IV IKeperawatan

( Dina Indarsita, SST. M.Kes)

196501031989032001



nyeri. Reseptor nyeri adalah organ tubuh yang berfungsi untuk menerima rangsangan nyeri. Organ tubuh yang berperan sebagai reseptor nyeri adalah ujung saraf bebas dalam kulit yang berespon hanya terhadap stimulus kuat yang secara potensial merusak. Reseptor nyeri disebut juga nosireseptor, secara anatomis reseptor nyeri (nosireseptor) ada yang bermielin dan ada juga yang tidak bermielin dari saraf perifer, berdasarkan letaknya nosireseptor dapat dikelompokkan dalam beberapa bagian yaitu pada kulit (cutaneus), somatic dalam ( deep somatic), dan pada daerah viseral. Oleh karena letaknya yang berbeda-beda inilah, nyeri yang timbul juga memiliki sensasi yang berbeda (Wahit, 2015).

## **7. Efek yang ditimbulkan oleh Nyeri**

Efek yang ditimbulkan oleh nyeri menurut Wahit (2015) adalah :

### **a. Tanda dan gejala fisik**

Tanda fisiologis dapat menunjukkan nyeri pada klien yang berupaya untuk tidak mengeluh atau mengakui ketidaknyamanan. Sangat penting untuk mengkaji tanda-tanda vital dan pemeriksaan fisik termasuk mengobservasi keterlibatan saraf otonom. Saat awitan nyeri akut, denyut jantung, tekanan darah, dan Ferekunsi pernafasan meningkat.

### **b. Efek perilaku**

Klien yang menunjukkan nyeri menunjukkan ekspresi wajah dan gerakan tubuh yang khas dan berespon secara vokal serta mengalami kerusakan dalam interaksi sosial. Klien sering kali meringis, mengeryitkan dahi, menggigit bibir, gelisah, imobilisasi, mengalami ketegangan otot, melakukan gerakan melindungi bagian tubuh sampai dengan menghindari percakapan, menghindari kontak sosial, dan hanya fokus pada aktivitas menghilangkan nyeri.

### **c. Pengaruh pada aktivitas sehari-hari.**

Klien yang mengalami nyeri setiap hari kurang mampu berpartisipasi dalam aktivitas rutin, seperti mengalami kesulitan dalam melakukan tindakan kebersihan normal serta dapat mengganggu aktivitas sosial

## **8. Penyebab Nyeri**

Menurut Wahit, (2015) penyebab yang ditimbulkan oleh nyeri adalah :

#### **a. Trauma**

1. Mekanik, yaitu rasa nyeri timbul akibat ujung-ujung saraf bebas mengalami kerusakan. Misalnya akibat benturan, gesekan, luka, dan lain-lain.
2. Termal, yaitu nyeri timbul karena ujung saraf reseptor mendapat rangsangan akibat panas dan dingin. Misal karena api dan air.
3. Kimia, yaitu timbul karena kontak dengan zat kimia yang bersifat asam atau basa kuat.
4. Elektrik, yaitu timbul karena pengaruh aliran listrik yang kuat mengenai reseptor rasa nyeri yang menimbulkan kekejangan otot atau luka bakar.

#### **b. Peradangan**

Yakni nyeri terjadi karena kerusakan ujung-ujung saraf reseptor akibat adanya peradangan atau terjepit oleh pembengkakan, misalnya abses:

1. Gangguan sirkulasi darah dan kelainan pembuluh darah.
2. Gangguan pada jaringan tubuh, misalnya karena edema akibat terjadinya penekanan pada reseptor nyeri.
3. Tumor, dapat juga menekan pada reseptor nyeri.
4. Iskemi pada jaringan, misalnya terjadi blokade pada arteri koronaria yang menstimulasi reseptor nyeri akibat tertutupnya asam laktat.
5. Spasme otot, dapat menstimulasi mekanik.

### **9. Penatalaksanaan Nyeri**

Wahit, (2015) mengatakan bahwa ada 2 penatalaksanaan nyeri adalah sebagai berikut :

#### **a. Farmakologi**

##### **1. Analgesik narkotik**

Analgesik narkotik terdiri atas berbagai derivat opium seperti morvin dan kodein. Narkotik dapat memberikan efek penurunan nyeri dan kegembiraan karena obat ini membuat ikatan dengan reseptor opiat dan mengaktifkan penekanan nyeri endogen pada susunan saraf pusat.

##### **2. Analgesik nonnarkotik**

Analgesik nonnarkotik seperti aspirin, asetaminorfin, dan ibuprofen selain memiliki efek antinyeri juga memiliki efek antiinflamasi dan antipiretik.

a. Nonfarmakologi

1. Relaksasi progresif

Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan stres. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, dan emosi pada nyeri.

2. Stimulus kutaneus placebo

Plasebo merupakan zat tanpa kegiatan farmakologis dalam bentuk yang dikenal oleh klien sebagai obat seperti kapsul, cairan injeksi, dan sebagainya. Plasebo umumnya terdiri atas larutan gula, larutan salin normal, atau air biasa.

3. Teknik distraksi

Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan nyeri dengan cara mengalihkan perhatian klien pada hal-hal yang lain sehingga klien lupa terhadap nyeri yang dialami

## C. DESMINORE

### 1. Defenisi

Dismenore adalah keadaan haid dengan rasa nyeri yang menyertai ovulasi dan tidak berhubungan dengan penyakit pelvik (Kowalak, 2014).

Anwar, (2011) Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas/nyeri. Namun, yang dimaksud dengan dismenore pada topik ini adalah nyeri haid sampai menyebabkan perempuan tersebut datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri.

Adapun menurut Smeltzer, (2013), menstruasi adalah ovum berdisintegrasi dan membran mukosa yang melapisi uterus (endometrium), yang telah menebal dan memadat, menjadi hemoragik. Lapisan teratas sel-sel yang melapisi dan darah yang tampak dalam rongga uterus dikeluarkan melalui serviks dan vagina (menstruasi) setiap kurang lebih 28 hari selama

tahun-tahun reproduktif. Setelah menstruasi berhenti, endometrium berproliferasi dan menebal akibat stimulasi estrogen, ovulasi terjadi lagi, dan siklus dimulai lagi.

## **2. Siklus Menstruasi Siklus menstruasi**

Menurut Smeltzer, (2013) adalah sekresi hormonhormon ovarium mengikuti pola bersiklus yang mengakibatkan perubahan dalam endometrium uterus dan dalam menstruasi. Pada awal siklus (tepat setelah menstruasi), curah FSH (Follicle Stimulating Hormone) meningkat, menstimulasi sekresi esterogen. Hal ini menyebabkan endometrium untuk menebal dan menjadi lebih vaskular (fase proliferasi). Mendekati pertengahan siklus curah LH (Luteinizing Hormone) meningkat, menstimulasi sekresi. Pada saat ini terjadi ovulasi. Di bawah kombinasi stimulus esterogen dan progesteron, endometrium mencapai puncak penebalan dan vaskularisasinya (fase sekretori). Jika ovum telah mengalami pembuahan, kadar esterogen dan progesteron tetap tinggi dan terjadi perubahan hormon dan kompleks. Jika ovum tidak di buahi, curah FSH dan LH menurun; sekresi esterogen dan progesteron turun sangat cepat; ovum mengalami kehancuran dan endometrium, yang sudah menebal dan memadat menjadi hemoragik. Produk yang terdiri atas darah tua, lendir, dan jaringan endometrium dikeluarkan melalui serviks dan ke dalam vagina. Aliran darah ini, yang disebut menstruasi, terjadi hampir setiap 28 hari selama tahun-tahun reproduktif, meskipun siklus normal dapat beragam 21 sampai 42 hari. Periode keluarnya darah ini berlangsung dari 4 sampai 5 hari, selama waktu tersebut 50 sampai 60 ml darah keluar. Setelah aliran menstruasi berhenti, endometrium berproliferasi dan menebal akibat stimulasi esterogenik, ovulasi terjadi kembali, dan siklus berulang. Ovulasi biasanya terjadi pada pertengahan antara periode menstruasi, atau 14 hari sebelum periode menstruasi berikutnya.

## **3. Etiologi**

Etiologi dismenore menurut Smeltzer, (2013) adalah sebagai berikut :

a. Primer

Dismenorea primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patologi pelvis yang dapat diidentifikasi. Dapat terjadi pada waktu menarke atau segera setelahnya. Dismenore ditandai oleh nyeri kram yang dimulai sebelum atau segera setelah awitan aliran menstrual dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam. Pemeriksaan pelvis menunjukkan temuan yang normal. Dismenorea diduga sebagai akibat dari pembentukan prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan vasospasme arteriolar. Faktor-faktor psikologis seperti ansietas dan ketegangan juga dapat menunjang dismenorea.

b. Sekunder

Dismenorea sekunder, terdapat patologi pelvis, seperti endometriosis, tumor, atau penyakit inflamatori pelvik (PID). Pasien dismenore sekunder sering mengalami nyeri yang terjadi beberapa hari sebelum haid. 2.2.4 Manifestasi Klinis Menurut Wilkins, (2012) manifestasi klinis dismenore adalah :

1. Nyeri abdomen bawah yang tajam, intermiten, dan kram, biasanya menyebar ke punggung, paha, lipatan inguinal, dan vulva.
2. Nyeri biasanya mulai dengan atau segera sebelum aliran menstruasi dan memuncak dalam 24 jam.

Kowalak, (2014) Dismenore dapat pula disertai tanda dan gejala yang memberi kesan kuat ke arah sindrome premenstruasi, yang meliputi :

- a. Gejala sering kencing (urinari frequency)
- b. Mual
- c. Muntah
- d. Diare
- e. Sakit kepala
- f. Lumbagia (nyeri pada punggung)
- g. Menggigil
- h. Kembung (bloating)
- i. Payudara yang terasa nyeri
- j. Depresi
- k. Iritabilitas

#### **4. Patofisiologi**

Patofisiologi dari dismenore menurut Wilkins, (2012) yaitu :

1. Nyeri dapat disebabkan peningkatan sekresi prostaglandin pada darah menstruasi, yang meningkatkan kontraksi uterus yang normal.
2. Prostaglandin meningkatkan kontraksi otot polos dan kontraksi pembuluh darah uterus, dengan demikian memperburuk hipoksia uterus yang normalnya berkaitan dengan menstruasi.
3. Kontraksi otot hebat dan hipoksia menyebabkan nyeri hebat akibat dismenore.

#### **5. Komplikasi**

Komplikasi yang memungkinkan terjadi, kendati jarang ditemukan, adalah dehidrasi akibat muntah, vomitus, dan diare (Kowalak, 2014).

#### **6. Penatalaksanaan**

Penatalaksanaan dismenore menurut Wilkins, (2012) adalah :

##### **a. Umum**

1. Kompres hangat secara lokal pada abdomen bawah
2. Peningkatan asupan cairan
3. Aktivitas, sesuai toleransi

##### **b. Pengobatan**

1. Analgesik, seperti asetaminofen, diklofenak, dan ketoprofen.
2. Inhibitor prostaglandin, seperti aspirin dan ibuprofen

##### **c. Pembedahan**

Terapi bedah gangguan yang mendasari, seperti endometriosis atau leiomioma uteri.

### **D. REMAJA**

#### **1. Defenisi**

Secara etimologi, remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Defenisi remaja (adolescence) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan perserikatan bangsa bangsa (PBB) menyebut kaum muda (youth) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut the health

resources and services administrations guidelins amerika serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-18 tahun), remaja pertengahan (18-21 tahun), dan remaja akhir (21-24 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminology kaum muda (young people) yang mencakup usia 10-24 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan masa anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa, Gunarsa, 1968. (Kusmiran Eny, 2019).

## **2. Ciri-Ciri Kejiwaan Dan Psikososial Remaja**

### **a. Usia Remaja Muda (12-15 tahun)**

#### **1. Sikap Protes Terhadap Orang Tua**

Remaja pada usia ini cenderung tidak menyetujui nilai-nilai hidup orang tuanya, sehingga sering menunjukkan sikap protes terhadap orangtua.

#### **2. Preokupasi Dengan Badan Sendiri.**

Tubuh seorang remaja pada usia ini mengalami perubahan yang cepat sekali. Perubahan-perubahan ini menjadi perhatian khusus bagi diri remaja.

#### **3. Kesetiakawanan Dengan Kelompok Seusia.**

Para remaja pada kelompok umur ini merasakan keseterikatan dan kebersamaan dengan kelompok usia dalam upaya mencari kelompok seansib. Hal ini tercermin dalam cara berperilaku sosial.

#### **4. Kemampuan Untuk Berpikir Secara Abstrak Daya Kiema**

Daya kemampuan berpikir seorang remaja mulai berkembang dan dimanifestasikan dalam bentuk diskusi untuk mempertajam kepercayaan diri.

#### **5. Perilaku Yang Labil Dan Berubah Ubah**

Remaja sering memperlihatkan perilaku yang berubah-ubah. Pada suatu waktu tampak bertanggung jawab, tetapi dalam waktu lain tampak masa bodoh dan tidak bertanggung jawab.

### **b. Usia Remaja Penuh (16-19 Tahun) Kebebasan Dari Orangtua**

1. Dorongan untuk menjauhkan diri dari orangtua menjadi realitas. Remaja mulai merasakan kebebasan, tetapi juga merasakan kurang menyenangkan.

2. Ikatan terhadap pekerjaan atau tugas.  
Seringkali remaja menunjukkan minat pada suatu tugas tertentu yang ditekuni secara mendalam.
3. Pengembangan nilai moral dan etis yang mantap.  
Remaja mulai menyusun nilai-nilai moral dan etis sesuai dengan cita-cita.
4. Pengembangan hubungan cinta pribadi yang labil.  
Adanya tokoh panutan atau hubungan cinta yang stabil menyebabkan terbentuknya kestabilan diri remaja.
5. Penghargaan kembali kepada orangtua dalam kedudukan yang sewajarnya.

### **3. Masa Transisi Remaja**

1. Transisi fisik berkaitan dengan perubahan bentuk tubuh.
2. Transisi dalam kehidupan emosi.
3. Transisi dalam kehidupan sosial.
4. Transisi dalam nilai-nilai moral.
5. Transisi dalam pemahaman.

### **4. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja**

- a. Menerima keadaan dan penampilan diri, serta menggunakan tubuhnya secara efektif.
- b. Belajar berperan sesuai dengan jenis kelamin (sebagai laki-laki atau perempuan).
- c. Mencapai relasi yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya, baik sejenis maupun lawan jenis.

### **5. Tujuan Perkembangan Remaja**

- a. Perkembangan Remaja
  1. keterampilan kognitif dan nonkognitif yang dibutuhkan agar dapat mandiri secara ekonomi maupun mandiri dalam bidang-bidang pekerjaan tertentu.
  2. kecakapan dalam mengelola dan mengatasi masalah-masalah pribadi secara efektif.

3. Kecakapan-kecakapan sebagai seseorang penguasaan kekayaan kultural dan peradaban bangsa.
4. kecakapan untuk dapat terikat suatu keterlibatan yang intensif pada suatu kegiatan.

b. Perkembangan Sosial

1. pengalaman bersama pribadi-pribadi yang berbeda dengan dirinya, baik dalam kelas sosial, subkultur, maupun usia.
2. pengalaman dimana tindakannya dapat berpengaruh pada orang lain.
3. kegiatan saling tergantung yang diarahkan pada tujuan-tujuan bersama (interaksi kelompok).

## 6. Konsep Kedewasaan

Karakteristik remaja (*adolescence*) adalah tumbuh menjadi dewasa. Secara fisik, remaja ditandai dengan ciri perubahan dan penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama terkait dengan kelenjar seksual. Adapun salah satu tugas perkembangan masa remaja adalah mencapai nilai-nilai kedewasaan adapun ciri-ciri kedewasaan antara lain:

- a. Emosi relatif lebih stabil (mampu mengendahkan emosi).
- b. mandiri (baik secara ekonomi, dan emosi)
- c. mampu melakukan upaya menyerahkan sumber daya dalam diri dan lingkungan untuk memecahkan masalah.
- d. adanya independen (saling ketergantungan) dalam hubungan sosial.
- e. memiliki tanggung jawab.
- f. memiliki control diri yang adekuat (mampu menunda kepuasan, melawan godaan serta mengembangkan standar prestasi sendiri).
- g. memiliki tujuan yang realistis.
- h. Me miliki dan menghayati nilai-nilai keagamaan yang dianut.
- i. peka terhadap kepentingan orang lain.
- j. mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan (bersikap luwes), bertindak secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

## 7. Pengertian Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan adalah perubahan yang menyangkut segi kuantitatif yang ditandai dengan peningkatan dalam ukuran fisik dan dapat diukur.

Perkembangan adalah perubahan yang menyangkut aspek kualitatif dan kuantitatif. Rangkaian perubahan dapat bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif.

## 8. Aspek Perkembangan Remaja

Terdapat dua konsep perkembangan remaja, yaitu *nature* dan *nurture*. Konsep *nature* mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa badai dan tekanan:

### a. Perkembangan Sosial

Terjadinya tumpang tindih pola tingkah laku anak dan pola perilaku dewasa merupakan kondisi tersulit yang dihadapi remaja. Remaja diharuskan dapat menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan melepaskan diri dan peran anak-anak. Remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

### b. Kuatnya Teman Sebaya

Kegiatan menjadi mandiri akan timbul dari dalam remaja. Salah satu bentuk kemandirian itu adalah dengan mulai melepaskan diri dari pengaruh orangtua dan ketergantungan secara emosional pada orangtua.

### c. Pengelompokan Sosial Baru

### d. Pengelompokan Sosial Baru

### e. Pengembangan Emosi

### f. Pengendalian Emosi

### g. Kebahagiaan Masa Remaja

Faktor faktor yang mempengaruhi adalah sebagai berikut.

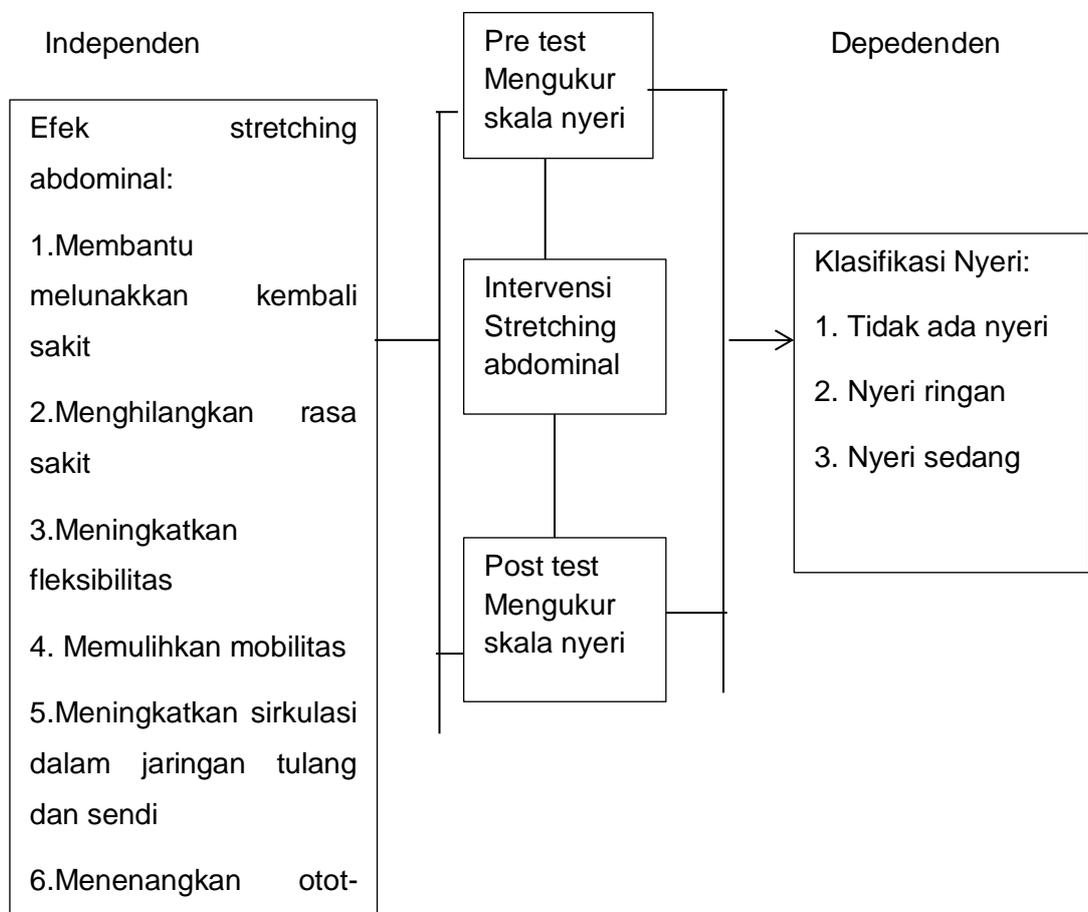
1. Tingkat kematangan
2. Jenis kelamin

- 3. kelas sosial atau budaya
- 4. Perkembangan Kognitif

Pada umumnya remaja menampilkan tingkah laku sebagai berikut.

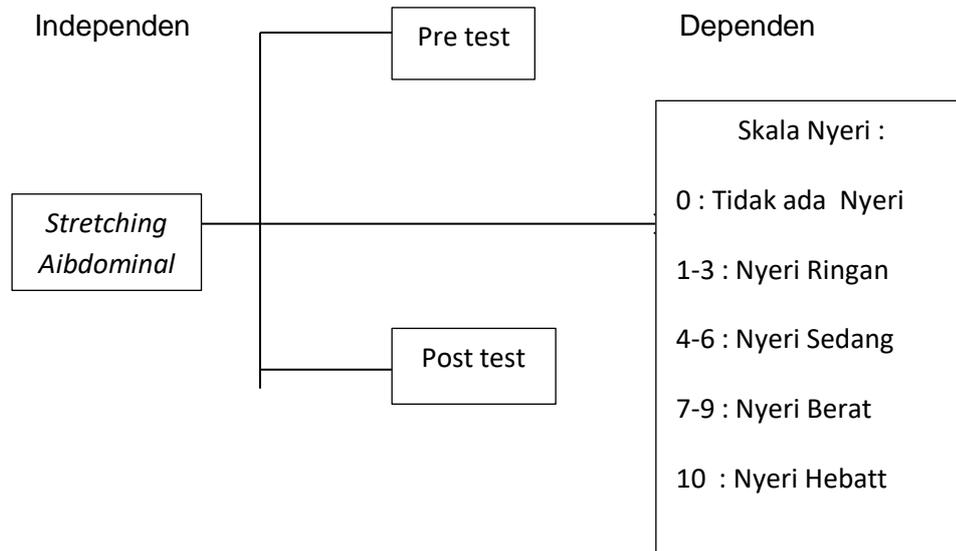
- a. Kritis.
- b. Rasa ingin tahu yang kuat.
- c. Jalan pikiran egosentris.
- d. *Imagery audience*.
- e. *Personal fables*.
- f. Pengembangan Moral

### 9. Kerangka Teori



## 10. Kerangka Konsep

Kerangka Konsep adalah kerangka hubungan antara konsep konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan. (Ryanto Agus, 2018)



Keterangan :

Independen : *stretching Abdominal*

Dependen : *Skala Nyeri* 0 : Tidak ada Nyer

1-3 : Nyeri Ringan

4-6 : Nyeri Sedang

7-9 : Nyeri Berat

10 : Nyeri Hebat

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. JENIS DAN DESAIN PENELITIAN**

##### **1. Jenis penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain experimental dengan *pre* dan *post test* penelitian quasi eksperimen adalah penelitian yang mengujicoba suatu intervensi pada sekelompok subyek dengan atau tanpa kelompok perbandingan namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subyek kedalam kelompok perlakuan atau control (Dharma kusuma, 2013).

Quasi eksperimen sering digunakan lapangan, pada penelitian eksperimen semu tidak mempunyai pembatasan yang ketat terhadap randomisasi dan pada saat yang sama dapat mengontrol ancaman-ancaman validitas (Riyanto agus, 2017).

Sehubungan dengan pandemic Covid-19 maka penelitian ini pengumpulan data nya menggunakan studi literatur.

##### **2. Desain penelitian**

Penelitian ini menggunakan studi literature, penelitian studi literature adalah proses atau aktivitas mengumpulkan data dari berbagai literature seperti buku dan jurnal untuk membandingkan hasil-hasil penelitian yang satu dengan yang lain (Manzilati, 2017). Tujuan penelitian studi literature ini adalah untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti dan mengungkapkan berbagai teori-teori yang relavan dengan kasus yang sama, lebih khusus dalam penelitian ini untuk mengkaji pengaruh *stretching Abdominal* terhadap skala nyeri desminore pada remaja putri. Penelitian ini terdapat (variabel independen), yaitu *Abdominal Stretching*, sedangkan efeknya (variable dependen) Skala Nyeri Disminore.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL JURNAL

NO	Judul /Tahun	Peneliti	Tujuan	Populasi/ sampel	Metode penelitian	Hasil
1	PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA PUTRI STIKES MADANI YOGYAKARTA A/2018	1. Amilia Azma  2. Arif Tirtana  3. Maulida Rahmaw ati Emha	bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan Abdominal stretching terhadap penurunan tingkat nyeri haid (disminore) pada Remaja Putri STIKes Madani Yogyakarta.	n sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil penelitian menunjuk kan sebelum dilakukan latihan abdominal stretchin g sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 10 mahasiswa (66,7%),	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Penelitian eksperimen yang digunakan dengan pendekatan quasy eksperiment.	Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan latihan abdominal stretching sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 10 mahasiswa (66,7%), setelah diberikan perlakuan menjadi tidak nyeri sebanyak 9 mahasiswa (60%) dan diperoleh p value 0,000

				setelah diberikan perlakuan menjadi tidak nyeri sebanyak 9 mahasiswi (60%) dan diperoleh p value 0,000 (		(<0,05).
2	PENGARUH LATIHAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SMK PELITA GEDONGTATAAN KABUPATEN PESAWARAN/ 2019	1. Linda puspita 2. Tuti Anjawati	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh abdominal stretching pada intensitas nyeri haid pada remaja putri	teknik purposive sampling besar sampel yang diperoleh yaitu 34 responden.	metode pre-eksperimental dengan (one group pre test dan post test design).	Hasil yang diperoleh yaitu mean sebelum intervensi 2,86 dan mean sesudah intervensi 1,12, sedangkan standar deviasi sebelum intervensi 0,697 dan standar deviasi sesudah intervensi

						0,145. Hasil uji statistic Wilcoxon dengan sig (2-tailed) p = 0,000 yang berarti $\leq 0,05$ yang berarti ada pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas disminore pada remaja putri.
3	PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI/2018	1. Yumnun Nisak 2. Harnanik Nawangsari 3. Agustina Maunaturrahmah	Menganalisa pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK kesehatan BIM Jombang.	Cluster Random Sampling dengan responden sebanyak 56 responden sebanyak 56 responden yang memenuhi criteria	Penelitian Eksperimental	Cara menganalisa nya dengan menggunakan “uji Wilcoxon” dengan tingkat signifikan $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan perhitungan data dengan menggunakan uji statistik

				includi.		Wilcoxon menunjukkan tingkat signifikansinya adalah $p = 0,000$ .
4	THE EFFECT OF STRETCHING EXERCISE ON PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADULT GIRLS/ 2016	Kristina S Gamit	Objective: To assess the effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls.	Sampel kenyamanan diambil yang terdiri dari 30 peserta, 15 di setiap kelompok. Kelompok A menerima Latihan Peregangan. Peserta menyelesaikan program latihan peregangan aktif selama 4 minggu (6 hari per minggu, 2 kali per hari) di rumah. Mereka diminta melakukan 9 latihan peregangan. Grup B berada di kelompok kontrol.	A quasi experimental study was conducted at SBB College pre-treatment and post treatment.	Results: The results of Groups A and B were analyzed by Wilcoxon Signed Rank Test. In group A-VAS showed significant improvement in pain. Pain intensity was reduced from 6 to 3.80 (difference in mean $2.2 \pm 0.16$ , $W = 120$ , $p = 0.001$ ). VMS also showed significant improvement in pain. VMS was reduced from 2 to 1

						<p>(difference in median 1, <math>W = 66</math>, <math>p = 0.002</math>). In group B, there was no significant improvement in pain. VAS score reduced from 6.20 to 6.10. Difference in mean VAS (<math>0.10 \pm 0.30</math>, <math>W = 36</math>, <math>p = 0.5</math>). There was no difference in mean VMS at the end of 4 weeks. Comparison of Group A and Group B was done with Mann Whitney U Test. There was a significant difference in improvement</p>
--	--	--	--	--	--	--

						in VAS between Groups A and B ( $2.30 \pm 0.21$ , $U = 31.0$ , $p < 0.01$ ). There was a significant difference in improvement in VMS between Groups A and B ( $U = 12.0$ , $p < 0.01$ ).
5	EFFECT ABDOMINAL STRETCHING ON MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN YOUNG WOMEN AT JUNIOR HIGH SCHOOL 1 DEPOK/2019	1.Sasgia Rahmali a Chan 2.Desmawati	The purpose of this study was to investigate the effect of stretching the abdomen on menstruation  Pain (dysmenorrhea) in adolescents.	This research is a quasi-experimental study with a one group pretest posttest design approach. A total of 29 samples were	Methods: This research is a quasi-experimental study with a one group pretest posttest design approach. A total of 29 samples were taken by purposive sampling and stratified	Results: The results obtained P-Value 0,000 ( $P < 0,05$ ) means that there is a significant effect the abdominal stretching exercises on intensity of menstrual

				<p>taken by purposive sampling and stratified sampling technique in junior high school 1 Depok from March to June. The data analyzed in this study using the dependent t-test.</p>	<p>sampling technique in junior high school 1 Depok from March to June</p>	<p>pain.</p>
--	--	--	--	--	--	--------------

## B. Pembahasan

### 1. Persamaan

- a. Pengaruh stretching abdominal terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri/ 2018.
- b. Pengaruh pemberian latihan abdominal stretching terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Disminore) pada remaja putri stikes madani yogyakarta/ 2018

- c. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran/ 2019.
- d. The Effect Of Stretching Exercise On Primary Disminorrhea In Adult Girls/ 2016.
- e. Efect Abdominal Stretching On Menstrual Pain (Disminore) In Young Women At Yunior High School 1 Depok/ 2019.

## 2. Kelebihan

- a. Penelitian linda puspita dkk,
  - Populasi dalam penelitian ini adalah 34 siswa Smk penta gedungtutan kabupaten poswaran tahun 2019, dengan menggunakan besar sampel 34 responden yang diambil dengan purposiu sampling.
- b. Pada penilitian yumnun nusak dkk 2018
  - Terdapat jumlah sample yang diambil 56 siswa , cara pengambilan data yang digunakan menggunakan dengan intrument numeric rating scale (NRS).
- c. Pada penelitian Amelia azma dkk
  - Teknik pengambilan sample yang digunakan dengan purposive sampling .
- d. Pada penelitian Kristina S Gamit
  - Sample yang diambil sebanyak 30 responden dibagi menjadi 2 kelompok.kelompok A menerima latihan peregangan , dan kelompok B berada dikelompokan control.
- e. Sasgia Rahmalia Chan dkk
  - Sample ini menggunakan purposive sampling dengan pengambilan responden 29 orang.

## 3. Kekurangan

- a. Pada penelitian Yumnun Nisak dkk,
  - dibagian abstrak tidak dibuat hasil setelah dilakukan *stretching abdominal*

- b. Pada penelitian linda puspita dkk
  - Dibagian abstrak tidak dibuat hasil setelah dilakukannya latihan *stretching abdominal*
- c. Pada penelitian Amelia azma dkk
  - pada hasil penelitian hanya disajikan dalam bentuk tabel , alangkah lebih baiknya dilengkapi dengan diagram agar lebih memudahkan periview.
- d. Pada penelitian Kristina S Gamit,
  - pada bagian abstrak tidak dibuat hasil setelah dilakukan latihan *stretching* sehingga tidak mengetahui alur penjelasan abstrak.
- e. Pada peneilitan Sasgia Rahmalia Chan,
  - Dibagian abstrak tidak dibuat hasil setelah dilakukan *stretching abdominal*, dan di hasil alangkah baiknya dilengkapi dengan diagram agar lebih memudahkan periview.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan Studi Literatur diperoleh hasil yang baik dari penelitian pertama hingga penelitian kelima. Dimana tujuannya untuk mengetahui pengaruh streaching abdominal terhadap skala nyeri disminore pada remaja putri. Dari hasil jurnal pertama sampe jurnal kelima peneliti menyimpulkan bahwa pelaksanaan latihan streaching abdominal terhadap skala nyeri disminore pada remaja putri mengalami penurunan nyeri.

1. Pada penelitian Amilia Azma Dkk, 2018

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan latihan abdominal streatching sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 10 mahasiswi (66,7%), setelah diberikan perlakuan menjadi tidak nyeri sebanyak 9 mahasiswi (60%) dan diperoleh p value 0,000 ( $<0,05$ ). Ada pengaruh latihan abdominal streatching terhadap intensitas nyeri haid (disminore) pada remaja STIKes Madani Yogyakarta.

2. Pada penelitian linda puspita Dkk, 2019

Hasil yang diperoleh yaitu mean sebelum intervensi 2,86 dan mean sesudah intervensi 1,12, sedangkan standar deviasi sebelum intervensi 0,697 dan standar deviasi sesudah intervensi 0,145. Hasil uji statistic Wilcoxon dengan sig (2-tailed)  $p = 0,000$  yang berarti  $\leq 0,05$  yang berarti ada pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas disminore pada remaja putri.

3. Pada penelitian Yumnun Nisak, 2018

Cara menganalisanya dengan menggunakan “uji Wilcoxon” dengan tingkat signifikan  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan perhitungan data dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon menunjukkan tingkat signifikansinya adalah  $p = 0,000$ . Terdapat

pengaruh Abdominal Stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

4. Pada penelitian Kristina S Gamit, 2016

The results of Groups A and B were analyzed by Wilcoxon Signed Rank Test. In group A-VAS showed significant improvement in pain. Pain intensity was reduced from 6 to 3.80 (difference in mean  $2.2 \pm 0.16$ ,  $W = 120$ ,  $p = 0.001$ ). VMS also showed significant improvement in pain. VMS was reduced from 2 to 1 (difference in median 1,  $W = 66$ ,  $p = 0.002$ ). In group B, there was no significant improvement in pain. VAS score reduced from 6.20 to 6.10. Difference in mean VAS ( $0.10 \pm 0.30$ ,  $W = 36$ ,  $p = 0.5$ ). There was no difference in mean VMS at the end of 4 weeks. Comparison of Group A and Group B was done with Mann Whitney U Test. There was a significant difference in improvement in VAS between Groups A and B ( $2.30 \pm 0.21$ ,  $U = 31.0$ ,  $p < 0.01$ ). There was a significant difference in improvement in VMS between Groups A and B ( $U = 12.0$ ,  $p < 0.01$ ). There is an effect of stretching exercises to effectively reduce pain at a young age women with primary dysmenorrhea.

5. Pada penelitian Sasgia Rahmalia Chan Dkk, 2019

The results obtained P-Value 0,000 ( $P < 0,05$ ) means that there is a significant effect the abdominal stretching exercises on intensity of menstrual pain. There is an effect on the stretching of the stomach exercise can decrease intensity menstrual pain.

## B. SARAN

Berdasarkan hasil riview diharapkan pada remaja dapat melakukan tindakan latihan *abdominal stretching* di rumah saat mengalami nyeri disminore tanpa menggunakan non farmakologik dan bagi anak kesehatan supaya melakukan penyuluhan pada remaja, dan memberi informasi tentang *abdominal stretching*

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Riyanto, (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha. Medika Yogyakarta
- Anurogo. (2011), *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi
- Anwar, M., Baziad, A., & Prabowo, R.P. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Arifiani, dkk. (2016), Pengaruh pemahaman, sistem perpajakan, persepsi baik pada fiskus dan keadilan terhadap tindakan *Tax Evasion*
- Azma, A. Dkk. (2018). Pengaruh Abdominal Stretching terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri,Stikes Madani,Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*
- Chan, R S, Dkk. (2014). Effect Abdominal Stretching On Menstrual Pain (Dysmenorrea) In Young Women At Yuniior High School 1, Depok. *Jurnal Kesehatan*
- Elizabeth J. Corwin. (2009). *Buku Saku Patofisiologi Corwin*. Jakarta: Aditya Media Kesehatan
- Gamit, S K. (2014). *The Effect Of Stretching Exercise On Primary Dysmenorrhea In Adult Girls. International Journal of Medical Science and Public Health | 2014 | Vol 3 | Issue 5 (Online First)*
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Kowalak. (2014). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC
- Ningsih, et al. (2011). Hubungan Aktivitas Fisik (olahraga) Dengan Tingkat Nyeri Dismenore.
- Nisak,Y Dkk. (2018). Pengaruh Stretching Abdominal Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri, *Jurnal kebidanan, SMK Kesehatan BIM Jombang*.
- Notoatmodjo,S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dharma, Kusuma Kelana. (2013), *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*, Jakarta, Trans InfoMedia
- Novia, dkk. (2012). "*Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada siswi SMA Negeri 2 Medan 2014*". *Jurnal disajikan di SMA Negeri 2 Medan*

- O. Sirait, Deby Shinta. (2014), Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada siswi SMA Negeri 2 Medan 2014
- Puspita, L. Dkk. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswa, SMK Pelita Gedongtataan, Pesawaran.
- Renuka, K. & Jeyagowri, S. 2015. Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea-Nursing Perspectives. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*
- Smeltzer.(2013).*Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart (Alih bahasa Agung Waluyo)* Edisi 8 vol.3. Jakarta :E
- Solehati, dan Cecep Eli Kosasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Tarigan. DJ Benny. (2013). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri
- Wahit Iqbal. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika
- Wardany, Ivo Ayu. Dkk. (2018), "Pengaruh *Stretching Abdominal* Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Ners Tingkat I di Asrama STIKes Santa Elisabeth Medan". Skripsi disajikan di STIKes Santa Elisabeth Medan
- Williams, L & Wilkins. (2011). *Nursing : Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Alih Bahasa Paramita. Jakarta : PT. Indeks
- b
- Windastiwi, dkk. (2017). Pengaruh Abdominal *Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan*
- Ylinen, J. 2007.*Effect of Manual Therapy and Sretching on Neck Muscle Stregth and Mobility in Chronic Neck Pain. Journal Rehabilitation Medic 2007: 39 : 575-579*

**LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN SKRIPSI**

**Nama Mahasiswa : Novita Nirmala Sari Sitorus**

**NIM : P07520216042**

**Judul Skripsi : Pengaruh *Stretching Abdominal* Terhadap Skala Nyeri Disminore Pada remaja Putri Tahun 2020**

**Nama Pembimbing : Yufdel, S.kep.,Ns.M.kes**

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Rekomendasi pembimbing	Paraf	
				Mahasiswa	Pembimbing
1	10 Desember 2019	Konsul Judul	Telaah Jurnal dan Pengajuan Judul		
2	11 Desember 2019	Konsul Judul	Acc Judul		
3	04 Maret 2020	Konsul Bab I	Perbaikan		
4	05 Maret 2020	Konsul Bab II	Perbaikan		
5	09 Maret 2020	Konsul Bab III	Perbaikan		
6	10 Maret 2020	Konsul Bab I, III, dan III	Perbaikan		
7	10 maret 2020	Konsul Lembar Observasi dan SOP	Perbaikan		
8	11 Maret 2020	Konsul SOP	Perbaikan		
9	12-03-2020	Konsul perbaikan revisi bab 3 dab SOP	ACC		
10	5 Mei 2020	Konsul perbaikan	Revisi Bab 1, Bab 2 Dan Daftar Pustaka		

		setelah sempro			
11	13 Mei 2020	Konsul Bab ! dan Daftar Pustaka	ACC perbaikan Proposal. Lanjut mengerjakan Studi Literature		
12	20 Mei 2020	Konsul jurnal Studi Literatur	Perbaikan Studi Literatur		
13	5 juni 2020	Konsul Perbaikan Studi Literatur	Perbaikan studi Literatur		
14	10 juni 2020	Konsul perbaikan telaah studi literatur	Perbaikan telaah dan penulisan		
15	19 juni 2020	Konsul perbaikan telaah studi literatur	Perbaikan penulisan studi literatur		
16	22 juni 2020	Konsul perbaikan penulisan studi literatur	Acc studi literatur		
17	12 agustus 2020	Konsul revisi setelah sidang	Perbaikan revisi studi literature		
18	13 agustus 2020	Konsul revisi studi literature	Acc revisi studi literatur		

Medan, Agustus 2020

Mengetahui

Ketua Prodi D-IV IKeperawatan

Dina Indarsita, SST. M.Kes

NIP. 196501031989032001

