



LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

STRETCHING EXERCISE UNTUK MENGATASI DISMINORHOE PRIMER

Hamimatus Zainiyah, S.ST.,M.Pd.,M.Keb
Hikmatul ummah
Mu'azizeh
Mamluatus sholihah

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NGUDIA HUSADA MADURA
PROGRAM DIV KEBIDANAN
2018-2019**

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul : Stretching exercise untuk mengatasi dysmenorrhoe primer
2. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama Lengkap : Hamimatus Zainiyah, S.ST, M.Pd, M.Keb
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIP/NIDN/NUPN : 0712128401
 - d. Pangkat/Golongan :
 - e. Program Studi : D-IV Kebidanan
 - f. Departemen :
 - g. Institusi : STIKes Ngudia Husada Madura
 - h. Email : matus.061283@yahoo.co.id
 - i. HP : 081232322649
3. Anggota : Hikmatul Ummah NIM. 18153010068
Mu'azizah NIM. 18153010084
Mamluatus Sholihah NIM. 18153010083
4. Waktu Pelaksanaan : 26-27 Oktober 2018
(Bulan dan Tahun Mulai)
5. Lama Pelaksanaan : 2 Hari
6. Lokasi : SMP N 5 Bangkalan
7. Sumber Dana : Dana operasional STIKes Ngudia Husada Madura
8. Jumlah Biaya : Rp. 4.000.000,-

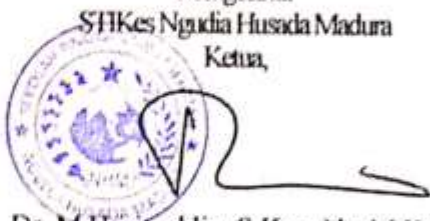
Ketua Program Studi



Hamimatus Zainiyah, S.ST, M.Pd, M.Keb
NIDN. 0712128401

Mengetahui

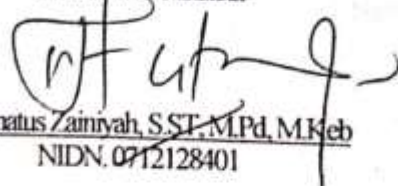
STIKes Ngudia Husada Madura
Ketua,



Dr. M. Hasimuddin, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0723058002

Bangkalan, 31 Desember 2018

Ketua Tim Pelaksana



Hamimatus Zainiyah, S.ST, M.Pd, M.Keb
NIDN. 0712128401

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua,



M. Sulron, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0703038402

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. IDENTITAS KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

A. JUDUL

Stretching exercise untuk mengatasi dysminorrhoe primer

B. RUMPUN ILMU, TOPIK, DAN LAMA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Rumpun	Topik/Departemen	Lama Penelitian
Kebidanan	Kehamilan	1 hari

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/ Bagian	ID Sinta	H-Index
HAMIMATU S ZAINIYAH Ketua Pengusul	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura	DIV Kebidanan	6115748	0
Hikmatul Ummah Anggota Pengusul 1				0
Mu'azizah Anggota Pengusul 2				0
Mamluatus Sholihah Anggota Pengusul 3				

3. MITRA KERJASAMA PENELITIAN (JIKA ADA)

Mitra	Nama Mitra
Asrama putri ngudia husada madura	ST.Junaidah. S.Pd, M.Pd

4. RINGKASAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan dan ditulis dengan jarak satu spasi.

Keluhan yang paling sering dirasakan saat haid adalah dysmenorrhea. Di Indonesia angka kejadian dysmenorrhea mencapai 64,25%, 54,89% mengalami dysmenorrhea

primer, dan sisanya 9,36% mengalami dysmenorrhea sekunder (Santoso, 2008). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi kls VII di SMPN 5 Bangkalan, didapatkan hasil 87% siswi mengalami dysmenorrhea ringan, 9% siswi mengalami dysmenorrheasedang, 4% lainnya mengalami dysmenorrhea berat. Untuk mengurangi nyeri kram ini, biasanya perempuan sering mengkonsumsi obat analgesic (Hendarto, 2011). Selain itu, langkah nonfarmakologis yang bisa dilakukan untuk mengatasi dysmenorrhea primer adalah melakukan latihan fisik (Kaur dkk., 2014). Exercise/latihan fisik lebih aman dalam mengatasi dysmenorrhea karena menggunakan proses fisiologis yang terjadi pada tubuh (Woo & McEneaney, 2010). Tubuh akan menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Puji, 2009). Pada pengabdian masyarakat ini, saya memilih memberikan latihan fisik berupa latihan stretching exercise untuk mengatasi dysmenorrhea primer |

5. PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan maksimum 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan.

Dysmenorrhea primer adalah perasaan sakit dibagian perut bawah yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari (Wiknjosatro, 2005). Dysmenorrhea primer akan dialami oleh 60–75% perempuan muda. Sedangkan dysmenorrhea sekunder terjadi karena adanya kelainan ginekologis (Salpingitis kronika, Endometriosis, Adenomiosis uteri, Stenosis serviks uteri, dan lain-lain). Terutama terjadi pada wanita usia 30–45 tahun (Widjanarko, 2006). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi kelas VII SMPN 5 bangkalan, didapatkan hasil 87% siswi mengalami dysmenorrhea ringan, 9% siswi mengalami dysmenorrheasedang, 4% lainnya mengalami dysmenorrhea berat. Sifat rasa sakit sering berlangsung lebih lama dari kram normal. Abdominal stretching exercise merupakan latihan peregangan otot perut. Abdominal stretching exercise salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kadar endorfin yang dihasilkan oleh otak akibat olahraga. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit. Fisioterapi yang merupakan salah satu tenaga medis, dengan modalitas terapi latihan diharapkan mampu memberikan exercise yang mampu mengurangi nyeri pada siswa yang mengalami dysmenorrhea primer. Exercise merupakan manajemen non-farmakologis yang lebih aman karena menggunakan proses fisiologis (Woo and Mc Eneaney, 2010).

Berdasarkan uraian diatas yang melatar belakangi kegiatan latihan stratching exercise untuk mengatasi dysminorrhoe primer adalah karena dari survey yang telah

dilakukan didapatkan informasi bahwa mahasiswi kebidanan banyak yang mengalami dismenorhoe sehingga perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengurangi terjadinya dismenorhoe tersebut |

6. SOLUSI PERMASALAHAN

Bagian ini maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara sistematis. Deskripsi lengkap bagian solusi permasalahan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas

| Solusi untuk mengatasi masalah di atas adalah dengan mengurangi memberikan obat kimiawi. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri dismenorhoe adalah dengan latihan stretching exercise, melakukan Abdominal Stretching Exercise yang merupakan latihan fisik peregangan otot perut yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja. Untuk hasil yang lebih maksimal, ini merupakan ide yang baik yaitu dengan menggabungkan non aerobik yang memiliki dampak lebih rendah. Banyak peneliti yang mengatakan exercise dapat mengatasi dismenore dan exercise lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh hal ini didukung dengan hasil penelitian dari Sormin (2014) yang menyatakan bahwa latihan tubuh (exercise) yang dilakukan dapat meningkatkan aliran darah di panggul dan merangsang hormon endorphin di dalam tubuh memberi dampak penurunan skala nyeri. Menurut Thermacare (2009) ada latihan fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan dismenore pada saat menstruasi yaitu dengan melakukan Abdominal Stretching Exercise yang merupakan latihan fisik peregangan otot perut yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri dismenore yang terjadi pada remaja. Untuk hasil yang lebih maksimal. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan perlakuan stretching exercise untuk melihat adakah penurunan dismenore pada responden diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri saat menstruasi atau dismenore |

7. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas. Pada bagian ini wajib mengisi uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim pengabdian kepada masyarakat.

| Metode yang di gunakan adalah langkah pertama dengan melakukan penyuluhan, setelah mahasiswi paham, maka melaksanakan latihan stretching exercise. Ketua bertugas sebagai pemberi materi pada saat penyuluhan dan anggota bertugas sebagai pelatih ketika latihan |

8. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya. Sama halnya seperti pada luaran penelitian, luaran publikasi pengabdian kepada masyarakat yang berupa artikel diwajibkan menyebutkan nama jurnal yang dituju dan untuk luaran berupa buku harus mencantumkan nama penerbit yang dituju.

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2018	Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi	Accepted/Published	Jurnal Penelitian Nursing Update atau Obsgyn

9. RENCANA ANGGARAN BELANJA PENGABDIAN MASYARAKAT

No	Jenis Pembelanjaan	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan		Total	
1	Bahan	ATK	Paket	1	Rp	600,000	Rp	600,000
2	Bahan	Matras (Habis Pakai)	Unit	5	Rp	200,000	Rp	1.000,000
3	Bahan	Kaset (Habis Pakai)	Unit	1	Rp	50,000	Rp	50,000
4	Pengumpulan Data	HR Pembantu Pengabmas	OJ	3	Rp	35,000	Rp	100,000
5	Pengumpulan Data	Transport	OK (kali)	25	Rp	50,000	Rp	1,250,000
6	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Biaya Publikasi artikel di Jurnal Nasional	Paket	1	Rp	500,000	Rp	500,000
7	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Luaran KI (paten, hak cipta, dll)	Paket	1	Rp	500,000	Rp	500,000
8	Total RAB						Rp	4.000.000

10. JADWAL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Jadwal penelitian disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Perizinan								X	X			
2	Persamaan persepsi									X			
3	Persiapan instrument & tempat/ruangan									X	X		

4	Pelaksanaan Kegiatan										X	X	
5	Follow Up Kegiatan											X	
6	Penyusunan laporan										X	X	
7	Penyusunan luaran										X	X	

11. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN MASYARKAT

Selama proses program kegiatan yang terdiri dari penyuluhan tentang disminorhoe dan cara penangannya, latihan stretching seluruh kegiatan tersebut berjalan dengan lancar. Semua persiapan telah dilakukan oleh tim. Kekurangan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan kegiatan ini karena berbarengan dengan ujian harian siswi dan ujian tengah semester sehingga ada beberapa siswi yang tidak bisa hadir yang harus di reschedule ulang.

No.	Nama Kegiatan	Jadwal Kegiatan	Petugas dan Sasaran	Pukul Pelaksanaan
1.	Penyuluhan	26 Oktober 2018	Hamimatus Zainiyah	10.00 WIB
2.	latihan stretching exercice	27 oktober 2018	1. Hamimatus Zainiyah 2. Hikmatul Ummah 3. Mu'azizeh 4. Mamluatus Sholihah	10.00 WIB



Kegiatan penyuluhan



Kegiatan stretching exercise

12. DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan penelitian yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

Hendarto, 2011. Mekanisme Endorphin Dalam Tubuh. <http://klikharry.files>.

Khaur Z. MSc., Rostami M. MSc., and Najjar, Sh. MSc. 2006. The Effect Of Exercise on Primary Dysmenorrhea. *J Res HealthSci* 6(1): 26-31. Aryawiguna, 2012. Peregangan Stretching dan Tipenya. <http://aryawiguna10.blogspot.com/2012/05/peregangan-stretching-dan-tipenya.html>. diakses 4 Februari 2013.

Mansur, H. (2009). Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.

Puji, A., & Misaroh, S. (2009). Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika. Thermacare. (2009, April 13). A 7 Best Abdominal Exercise. *ThermaKinetics*

Santoso, E. (2008). Kesehatan Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.

Winjasatro, dkk. 2005. Sindrom Premenstruasi. Jakarta : Nuha Medika.

Woo & Mc Eneaney A., D. Labriola. 1991. Dysmenorrhea and Sports Activities in Adolescents. *Clin. Exp. Obstet Gynecol.* 18 : 109 – 116.
wordpress. com/2007/02/1.doc+endorphin+dalam+tubuh. diakses 4 Februari 2013.

13. PERSETUJUAN MITRA

Persetujuan atau pernyataan mitra dengan format bebas yang telah disahkan oleh mitra dengan tanda tangan pimpinan mitra dan cap di atas meterai Rp. 6000 kemudian disimpan dan disisipkan dalam bentuk file PDF dengan ukuran tidak lebih dari 1MB.

Pengabdian masyarakat ini sudah atas persetujuan kepala sekolah SMPN 5 Bangkalan

14. GAMBARAN IPTEK

Bagian ini berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran iptek yang akan dilaksanakan pada mitra.

Iptek yang digunakan adalah menggunakan alat-alat yang akan menunjang dalam penyampaian penyuluhan dan latihan stretching exercise

DAFTAR HADIR PENYULUHAN

**TEMA : STRETCHING EXERCISE UNTUK MENGATASI DISMINORHOE
PRIMER**

TANGGAL : 26-27 Oktober 2018

No	Nama	TTD

