

PERBANDINGAN PENGARUH ANTARA LATIHAN FISIK (*AEROBIK EXERCISE* DAN *STRETCHING EXERCISE*) TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA MAHASISWI PRODI S1 KEBIDANAN FK UNAND YANG MENGALAMI NYERI HAID

Oleh

ANISA WAHYUNI
No.BP 1310331037



Dosen Pembimbing

Bd. Lusiana Elsinta Bustami, S.ST, M.Keb

Aldina Ayunda Insani, S.Keb, Bd, M.Keb

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG 2018**

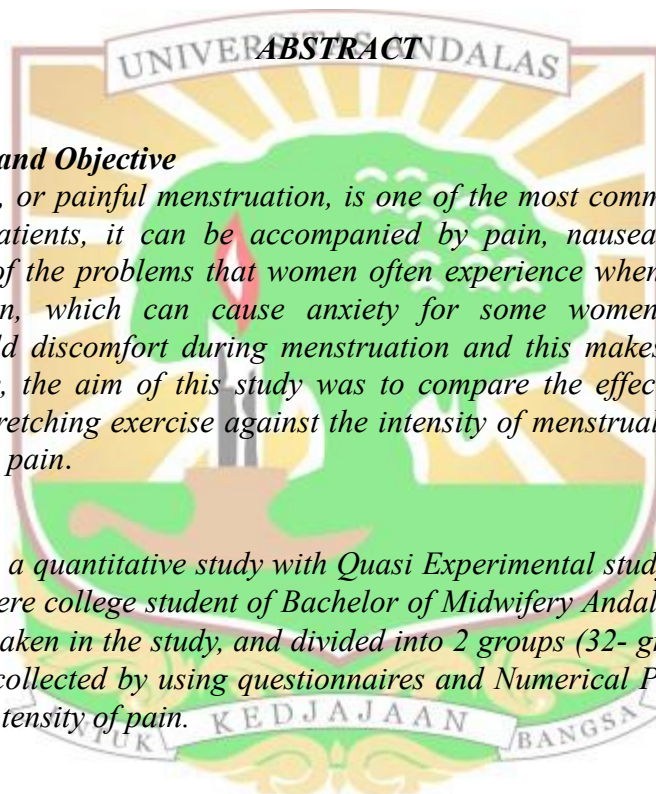
**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM
FACULTY OF MEDICINE
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Theses, March 2018

ANISA WAHYUNI, No.BP.1310331037

COMPARISON OF PHYSICAL ACTIVITY (AEROBIC VERSUS STRETCHING EXERCISE) PROGRAMMES ON PAIN MENSTRUAL IN SUBJECTS WITH PRIMARY DYSMENORRHEA AT BACHELOR OF MIDWIFERY ANDALAS UNIVERSITY

xxii + 75 page, 7 tables, 4 pictures, 10 appendices



ABSTRACT

Background and Objective

Dysmenorrhea, or painful menstruation, is one of the most common complains of gynecologic patients, it can be accompanied by pain, nausea, and emotional distress. One of the problems that women often experience when menstruation is menstrual pain, which can cause anxiety for some women. Many women experience mild discomfort during menstruation and this makes a woman must rest. Therefore, the aim of this study was to compare the effectiveness between aerobic and stretching exercise against the intensity of menstrual pain in subjects with menstrual pain.

Method

This study was a quantitative study with Quasi Experimental study design. Subject of this study were college student of Bachelor of Midwifery Andalas University, 64 subjects were taken in the study, and divided into 2 groups (32- group A, 32-group B). Data was collected by using questionnaires and Numerical Pain Rating Scale to assess the intensity of pain.

Result

The Results of the research based on bivariate analysis with compare between the pretest value with posttest value Numeric Rating Scale between aerobic and stretching exercise that is obtained $p\text{-value} > 0,05$ that there were not significant difference in pain intensity of menstrual between two groups.

Conclusion

Aerobic and stretching exercise effected to reduce dysmenorrhea. Both methods have disadvantages and advantages, so the women can choose the menthod they liked.

References : 57 (2003-2017)

Key Words : Dysmenorrhea, aerobik exercise, stretching exercise

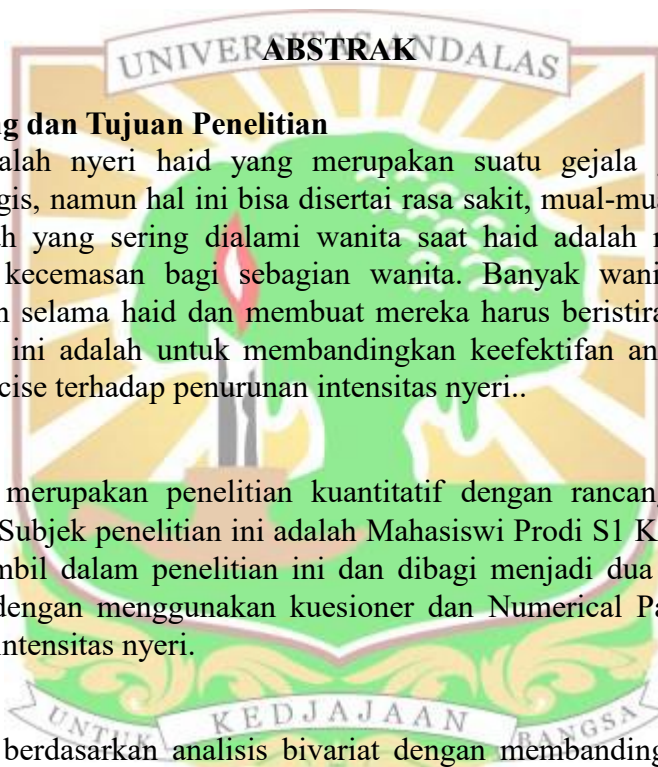
**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Maret 2018

ANISA WAHYUNI, No.BP.1310331037

PERBANDINGAN PENGARUH ANTARA LATIHAN FISIK (*AEROBIK EXERCISE* DAN *STRETCHING EXERCISE*) TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA MAHASISWI PRODI S1 KEBIDANAN FK UNAND YANG MENGALAMI NYERI HAID

xxii + 75 page, 7 tables, 4 pictures, 10 appendices



ABSTRAK

Latar belakang dan Tujuan Penelitian

Dismenore adalah nyeri haid yang merupakan suatu gejala ginekologi yang bersifat fisiologis, namun hal ini bisa disertai rasa sakit, mual-mual, dan gangguan emosi. Masalah yang sering dialami wanita saat haid adalah nyeri haid, yang menyebabkan kecemasan bagi sebagian wanita. Banyak wanita yang merasa kurang nyaman selama haid dan membuat mereka harus beristirahat. Jadi, tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan keefektifan antara aerobik dan stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri..

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan studi Quasi Experimental. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Unand, 64 subjek diambil dalam penelitian ini dan dibagi menjadi dua kelompok. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan Numerical Pain Rating Scale untuk menilai intensitas nyeri.

Hasil

Hasil statistik berdasarkan analisis bivariat dengan membandingkan antara nilai pretest dan posttest *Numeric Rating Scale* antara kedua yaitu didapatkan nilai $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan secara statistik pada perbandingan intensitas nyeri haid antara dua kelompok intervensi.

Kesimpulan

Aerobik exercise dan *stretching exercise* sama-sama efektif dalam mengurangi nyeri haid, dan masing-masing metode tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga wanita bisa memilih metode mana yang lebih mereka sukai.

Daftar Pustaka : 57 (2003-2017)

Kata Kunci : Dismenore, *aerobik exercise*, *stretching exercise*.