

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE*
MENGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENURUNAN
NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI
DI MTS PATRA MANDIRI PALEMBANG
TAHUN 2025**



**NAMA : NUR WULAN SAFITRI
NIM : PO.71.24.2.21.005**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE*
MENGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENURUNAN
NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI
DI MTS PATRA MANDIRI PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



NAMA : NUR WULAN SAFITRI
NIM : PO.71.24.2.21.005

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Menstruasi adalah tanda bahwa remaja telah memasuki masa pubertas. *Menarche* atau menstruasi pertama kali biasanya terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. (Wulandari, 2024). Menstruasi seringkali identik dengan dismenore, kondisi umum yang dialami oleh remaja putri.

Dismenore ditandai dengan kejang otot akibat kontraksi rahim, menyebabkan nyeri dan gejala seperti mual serta nyeri otot (Purwandani, 2023). Kondisi ini berdampak pada kualitas hidup dan prestasi remaja di sekolah (Anggreini, 2022). Penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore, termasuk usia. Dismenore lebih sering dialami wanita muda karena organ reproduksi yang belum matang, sedangkan wanita yang lebih tua memiliki siklus menstruasi lebih stabil dan elastisitas leher rahim yang lebih baik, sehingga mengurangi risiko dismenore (Andera, 2024).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2022, Sekitar 1.769.425 jiwa (90%) yang mengalami dismenore, dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Hasil kejadian dismenore primer di setiap negara di laporkan lebih

dari 50%. Prevalensi dismenore lebih tinggi pada wanita muda berusia 17-24 tahun mencapai 698.368 jiwa (67-90%). Di berbagai negara, prevalensi dismenore juga tinggi seperti di Eropa 45-97%, Amerika 52-90%, Afrika 44-95%, dan Asia 45-90%. Data ini menunjukkan angka kejadian dismenore, terutama pada wanita muda (Masripah, 2024).

Di Indonesia, angka kejadian dismenore adalah 107,673 jiwa (64,25%), terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%), dengan sebagian besar wanita mengalami dismenore tipe primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Dismenore umum terjadi pada remaja, dengan prevalensi sekitar 43% hingga 93%, di mana 74-80% dari wanita mengalami dismenore ringan. Kondisi ini dialami oleh 60-70% wanita di Indonesia, dan dari jumlah tersebut, 15% mengeluhkan bahwa aktivitas terbatas akibat nyeri dismenore yang dialami (Wulandari, 2024).

Menurut data Dinas Provinsi Sumatera Selatan angka kejadian dismenore pada tahun 2020 sebanyak 64,3% dan pada tahun 2021 mencapai 59,54% wanita yang mengalami dismenore (Aisyah, 2024). Dan menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang pada tahun 2018 angka kejadian dismenore pada remaja sebanyak 66,3%. Data ini menegaskan perlunya penanganan yang efektif untuk mengelola dismenore untuk meningkatkan kualitas hidup wanita, sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik.

Upaya penanganan dismenore mencakup terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi meliputi NSAID (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*) seperti aspirin, asam mefenamat, ibuprofen, dan feminax.

Serta obat tradisional seperti air daun sirih, daun pepaya, dan kunyit asam. Terapi nonfarmakologi meliputi kompres air hangat, aromaterapi, dan aktivitas fisik teratur (S. nora Anggreini, 2022). Salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif adalah William's Flexion Exercise teknik ini merupakan Teknik untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan meregangkan otot punggung, meningkatkan kekuatan otot perut, dan memperlancar aliran darah ke organ reproduksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Rehana dkk., 2023). Oleh karena itu, diperlukan cara inovatif dan efektif untuk memudahkan pemberian latihan ini.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Salihah dkk.,(2024) menunjukkan bahwa media video dalam pendidikan kesehatan sangat efektif. Media ini dapat menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, termasuk remaja dan anak-anak, dengan memanfaatkan indra penglihatan dan pendengaran. Hal ini membuat pesan lebih menarik dan mudah dipahami, serta mempengaruhi pengetahuan dan perilaku, membentuk perilaku sehat dan positif. Hal ini sangat bermanfaat terutama bagi remaja yang memiliki sifat meniru.

Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan memudahkan pemberian latihan adalah menggunakan media video. Pendekatan ini praktis dan inovatif, memungkinkan siswi mengikuti latihan dengan mudah. Media video dapat menampilkan langkah-langkah dan gerakan Teknik William's Flexion Exercise dengan benar, sehingga dapat digunakan sebagai alat bantu dan panduan. Hal ini diharapkan memperkuat pemahaman siswi dan meningkatkan efektivitas latihan, serta membantu mengelola nyeri menstruasi dengan lebih baik.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik William's Flexion Exercise efektif menurunkan nyeri menstruasi Seperti Penelitian yang dilakukan oleh Anggreini, (2022) di SMPN 37 Pekanbaru, penelitian menunjukkan bahwa metode William Flexion Exercise efektif menurunkan intensitas nyeri dari skala 6 menjadi skala 2. Hasil ini menegaskan bahwa latihan tersebut efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Dan menurut penelitian yang dilakukan Purwandani dan Anggraini, (2023) di SMPN 1 Sobang menunjukkan hasil serupa dengan penurunan nyeri dari 5,70% menjadi 2,85%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi MTS Patra Mandiri kelas 7 dan 8 Palembang dengan menggunakan Teknik wawancara. Dari 37 siswi yang diwawancarai, didapatkan 30 siswi yang mengalami dismenore pada saat menstruasi dan 7 siswi mengaku tidak mengalami dismenore pada saat menstruasi. Dengan angka kejadian dismenore yang cukup besar pada siswi MTS Patra Mandiri Palembang, Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian di lokasi tersebut.

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Teknik William's Flexion Exercise Menggunakan Media Video terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di MTS Patra Mandiri Palembang Tahun 2025".

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh teknik *William's Flexion Exercise* Menggunakan Media Video Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di MTS Patra Mandiri Palembang Tahun 2025?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh Teknik *William's Flexion Exercise* Menggunakan Media Video Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di MTS Patra Mandiri Palembang Tahun 2025?

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan Teknik *William's Flexion Exercise* Menggunakan Media Video Pada Remaja Putri Di MTS Patra Mandiri Palembang Tahun 2025.
- b. Diketuinya skala nyeri menstruasi sesudah diberikan Teknik *William's Flexion Exercise* Menggunakan Media Video Remaja Putri Di MTS Patra Mandiri Palembang Tahun 2025.
- c. Diketuinya Pengaruh Teknik *William's Flexion Exercise* Menggunakan Media Video Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di MTS Patra Mandiri Palembang Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan referensi untuk menambah pengetahuan tentang Teknik *William's Flexion Exercise* dalam menurunkan nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri. Serta dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman meneliti dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama kuliah pada penerapannya di kasus yang nyata.

b. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan responden dapat menerapkan Teknik *William's Flexion Exercise* yang dapat membantu menurunkan nyeri menstruasi (Dismenore).

c. Bagi institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Palembang jurusan kebidanan.

Diharapkan menjadi bahan pengajaran serta dapat memberikan informasi penting dan data dasar untuk penelitian selanjutnya tentang pengaruh Teknik *William's Flexion Exercise* Menggunakan Media Video Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di MTS Patra Mandiri Palembang Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, J., Supriyadi, S., & Surendra, M. (2019). Pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Siswi Sman 7 Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.17977/um057v9i1p39-49>
- Aisyah, (2024). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian disminorhea pada remaja putri di smp negeri 7 prabumulih tahun 2024*. 7, 15682–15691.
- Alwi, A. (2024). *Penggunaan Media Vidio Dalam Proses Pembelajaran*. Volume. 2(3).
- Andera, N. A. (2024). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise dan William ' s Flexcion Exercise Terhadap Dismenore pada Siswi Putri di SMP Negeri Kediri*. 9(1), 18–23.
- Anggreini, S. N., Desriva, N., & Ramadhani, S. P. (2022). Pengaruh Teknik William Flexion Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Siswi Kelas Viii Di Smp N 37 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 4(2), 64–69. <https://doi.org/10.33559/eoj.v4i2.1017>
- Anggreini, S. Nora. (2022). Pengaruh Teknik William Flexion Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Siswi Kelas Viii Di Smp N 37 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 4(2), 64–69. <https://doi.org/10.33559/eoj.v4i2.1017>
- Astuti, D., & Nur Adkhana, D. (2019). Pengaruh William'S Flexion Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al Qur'an Terhadapskala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta the Effect of William 'S Flexion Exercise With the Qur'Anic Verses on the Scale of Menstrual. *Bmj*, 6(1), 32–43.
- Fauziah, E. N. (2022). Literature Review Analisis Faktor-faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2), 116–125.
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Ismatuddiyanah, Meganingrum, Putri, & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27236.
- Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Juliastuti, F. N. (2022). *Pelatihan william flexion exercise untuk mengatasi*. 4(April),

419–425.

- Khaidir. (2021). *Asuhan keperawatan pada ny. M dengan gangguan sistem reproduksi : dismenorea dengan latihan senam yoga*.
- Khotimah, D. K. (2019). *Pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di mtsn sidorejo kab . Madiun oleh : dewi khusnul khotimah program studi keperawatan*.
- Masripah, (2024). *Imas masripah. Pengaruh akupresur dan william flexion exercise terhadap penurunan intensitas dismenore ringan pada remaja putri di smpn 1 labuan pandeglang tahun 2024*, 8(2), 21–25.
- Merdekawati, Dasuki, & Melany, H. (2019). Perbandingan Validitas Skala Ukur Nyeri VAS dan NRS Terhadap Penilaian Nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.168>
- Mutia, (2022). *Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri. Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.182>
- Nainar, ashri, Amalia, & Komariyah, L. (2023). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77.
- Narsih, Shofia, , Sulistyorini, & Damayanti,. (2024). *Edukasi pengelolaan Dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Rofiatul Islam*. 8(1), 1–6.
- Pratama, & Sari, (2021). *Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
- Pratasik,. (2023). *Media pembelajaran era digital. In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1)*.
- Purwandani, D. (2023). *Jurnal keperawatan*.
- Purwandani, D., & Anggraini, N. (2023). *The Effect of William's Flexion Exercise on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea in Young Women at SMP Negeri 1 Sobang, Pandeglang Regency. Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9(June). <https://doi.org/10.33755/jkk>
- Puspitasari , Kosim (2023). *Penerapan terapi murottal al-qur'an dalam menurunkan intensitas nyeri pasien post laparatomi apendisitis: a study case*. 2(7), 2841–2849.
- Rehana, R., Komariah, & Fadilah,. (2023). *The influence off william's flexion exercis on the Intensity off mental pain (Dismenore) On junior high school students. International Journal Of Health, Engineering And Technology*, 2(3), 160–121.

- Rejeki, S. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). In *FEBS Letters* (Vol. 185, Issue 1). Nimus Press. [https://doi.org/10.1016/0014-5793\(85\)80729-8](https://doi.org/10.1016/0014-5793(85)80729-8)
- Safitri, S., Kurrohman, T., & Edi, M. (2024). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Perguruan Tinggi. *British Medical Journal*, 6(5), 1333–1336.
- Salihah, K. A., Palupi, R., & Putri, R. H. (2024). Pengaruh Edukasi Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menarche di SDN 01 Serupa Indah Way Kanan. 2(6), 337–346.
- Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>
- Sari, E. (2024). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang gangguan menstruasi. 7(1), 54–63.
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.
- Segita, R. (2021). Penyuluhan tentang intervensi fisioterapi pada kasus low back pain pada penenun di pandai sikek. 1(3), 215–220.
- Septica, Q. W. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja. *Scientific Repository*, 5(01), 182–191. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1305>
- Sugiyono, D. (2021). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta* (Cetakan ke). Alfabeta.
- Tolukun, T. (2020). Penyuluhan Dampak Minuman Alkohol Pada Remaja di Kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(4), 1140–1143. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7641831>
- Villasari, A., & Press, S. (2020). *Fisiologi menstruasi*.
- Wahyuningsih, S., Aisyah, (2021). Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri: Narrative Review. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/6093>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga. In *Buku monograf dismenore*. Pustaka Galeri Mandiri.

- Wulandari, R. sinta. kamida. (2024a). *The effect of william's flexion exercise on reducing the intensity of menstrual pain in students of junior high school negeri 5 talang kelapa*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383.
- Wulandari, R. sinta. (2024b). Seroja Husada. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383.