

**PENGARUH SENAM DISMINORE TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA
PUTRI DI DESA JINENG DALEM
KECAMATAN BULELENG**



SKRIPSI

LUH WIDIA VERAWATI

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

**PENGARUH SENAM DISMINORE
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
DI DESA JINENG DALEM KECAMATAN BULELENG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh :

LUH WIDIA VERAWATI

C1118056

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luh Widia Verawati

NIM : C1118056

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul skripsi : Pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri Desa Jineng Dalem, Kecamatan Buleleng.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 22 Juni 2022

Luh Widia Verawati

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM DISMINORE

TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

DI DESA JINENG DALEM KECAMATAN BULELENG

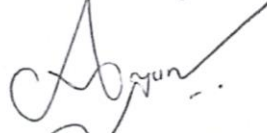
Diajukan Oleh:

LUH WIDIA VERAWATI
C1118056

Badung, 16 Mei 2022

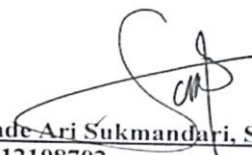
Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pembimbing I



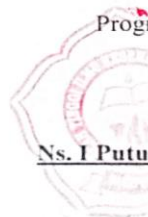
Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0831088601

Pembimbing II



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0812108702

Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua



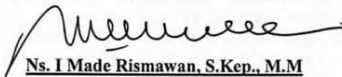
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

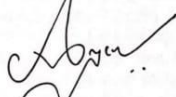
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
TANGGAL : 22 Juni 2022

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji


Ns. I Made Rismawan, S.Kep., M.M
NIDN: 20050154

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0831088601


Anggota Penguji



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0812108702

Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua




Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

SKRIPSI, 2022

LUH WIDIA VERAWATI

Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja

Putri

Di Desa Jineng Dalem, Kecamatan Buleleng

xv + 112 halaman + 6 tabel + 4 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Angka kejadian dismenore di Provinsi Bali masih tinggi dan belum ada penanganan spesifik terkait tindakan non farmakologi untuk mengatasinya. Dismenore yang ditandai dengan pusing, mual, muntah, kram, nyeri perut bagian bawah sampai pingsan sangat mengganggu produktivitas remaja dan mempengaruhi fisik bahkan psikologis remaja. Dismenore dapat diatasi dengan salah satu cara yaitu senam dismenore. Senam ini berguna untuk melancarkan aliran darah sehingga dapat meningkatkan hormone endorphin melalui gerakan yang memberi rasa nyaman dan rileks. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Jineng Dalem, Kecamatan Buleleng.

Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian one grup *pretest posttest* desain. Sampel dalam penelitian ini adalah 35 responden yang belum mengerti tentang senam dismenore diambil dengan metode *non-probability sampling* dengan *accidental sampling*.

Analisis data diuji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan uji statistic *Wilcoxon pretest* dan *posttest* diperoleh bahwa nilai $p < 0,000$ $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Jineng dalem, Kecamatan Buleleng.

Kata Kunci : Nyeri Haid, Terapi Senam Dismenore

Daftar Pustaka : 21 (2013-2020)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, 2022

LUH WIDIA VERAWATI

The Effect of Dysmenorrhea Exercise on Reducing Menstrual Pain Felt by Adolescents Girls in Jineng Dalem Village, Buleleng District

xv + 112 pages + 6 tables + 4 images + 14 appendixes

ABSTRACT

The incidence of dysmenorrhea in Bali Province is still high and there is not specific treatment related to non-pharmacological measures to overcome it. Dysmenorrhea which is characterized by dizziness, nausea, vomiting, cramps, and lower abdominal pain until fainting is very disruptive to adolescent productivity and affects adolescents physically and even psychologically. Dysmenorrhea can be overcome in one way, namely dysmenorrhea exercise. This exercise is useful for improving blood flow therefore it can increase the endorphins hormone through movements that make you feel comfortable and relaxed. The purpose of this study was to analyze the effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain felt by adolescent girls in Jineng Dalem Village, Buleleng District.

This study used a quantitative method with a one-group pretest posttest research design. The sample in this study was 35 respondents who did not understand about dysmenorrhea gymnastics taken by non-probability sampling method with accidental sampling.

Data analysis was tested using the Wilcoxon Sign Rank Test to compare the results of the pre-test and post-test. Based on the Wilcoxon pretest and posttest statistical tests, it was found that the p value was $0.000 p < 0.05$. Therefore it can be concluded that there was an effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain felt by adolescent girls in Jineng Dalem Village, Buleleng District.

Keywords : Menstrual Pain, Dysmenorrhea Exercise Therapy

Bibliography : 21 (2013-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang judul “Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Desa Jineng Dalem,Kecamatan Buleleng” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usada Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan Terima Kasih kepada:

1. Dr. Ir Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali Prodi S1 Keperawatan.
3. Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh keluarga yang senantiasa memberikan dukungan penuh doa dan materi dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan dan bantuan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 16 Mei 2022



Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Menstruasi.....	10
1. Pengertian Menstruasi	10
2. Proses Terjadinya Menstruasi.....	10
3. Hormon-Hormon Yang Memengaruhi Siklus Menstruasi.....	11
4. Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi	12
5. Cara Menghitung Siklus Menstruasi	15

B. Nyeri Haid	15
1. Pengertian Nyeri Haid	15
2. Klasifikasi.....	16
3. Derajat Nyeri Haid.....	17
4. Diagnosis	18
5. Faktor resiko dismenorea.....	18
6. Pengukuran Skala Nyeri	21
7. Penatalaksanaan Nyeri Haid.....	22
C. Senam Dismenorea.....	26
1. Senam Dismenorea	26
2. Tujuan Senam Dismenorea.....	26
3. Teknik Senam Dismenorea.....	27
4. Manfaat Senam Dismenorea.....	33
D. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid	35
E. Kerangka Teori	37
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPRASIONAL.....	38
A.Kerangka konseptual	38
B.Hipotesis.....	39
C. Definisi operasional.....	39
BAB IV Metode Penelitian	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Populasi	43

C. Sampel	43
D.Tempat Penelitian.....	44
E. Waktu Penelitian.....	44
F. Etika Penelitian	44
G. Alat Pengumpulan Data	45
H. Prosedur Pengumpulan Data	45
I. Pengolahan Data	48
J.Rencana Analisa Data.....	50
1. Analisis Univariat	50
2. Analisis Bivariat	50
BAB V HASIL PENELITIAN.....	51
A.Tempat Dan Waktu Penelitian	51
B.Hasil Analisa Data.....	52
1.Karakteristik Subjek Penelitian.....	52
2.Hasil Uji Univariat	53
3.Hasil Uji Bivariat	54
BAB VI HASIL PENELITIAN.....	56
A.Interpretasi Penelitian.....	56
1.Karakteristik Subjek Penelitian.....	56
2.Tngkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum Melakukan Terapi Senam Dismenore	57
3.Tingkat Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sesudah Melakukan Terapi Senam Dismenore	59

4.Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Jineng Dalem, Kecamatan Buleleng	62
B.Keterbatasan Penelitian	64
C.Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan Dan Penelitian	65
BAB VII PENUTUP	67
A.Simpulan	67
B.Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	41
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi	52
Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum Melakukan Terapi Senam Dismenore.....	53
Tabel 5.4 Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sesudah Melakukan Terapi Senam Dismenore.....	54
Tabel 5.6 Analisis <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	38
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	39
Gambar 4.1 Desain Penelitian.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan Di Desa Jineng Dalem
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Stikes Bina Usada Bali
- Lampiran 4 Balasan Ijin Penelitian Di Desa Jineng Dalem
- Lampiran 5 Surat Permohonan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Observasi
- Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Senam Dismenorea
- Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11 Rencana Jadwal Kegiatan
- Lampiran 12 Hasil Uji Data Menggunakan SPSS
- Lampiran 13 Uji Etik Penelitian
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Dake, b. V. H. (2018). *Pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas viii dan ix di smp pancasila canggu skripsi*. [Http://repository.binausadabali.ac.id/id/eprint/94](http://repository.binausadabali.ac.id/id/eprint/94)
- Dewi, s. (2013). Pengaruh dismenorea pada remaja. *Seminar nasional fmipa undiksha iii*, 323–329. [Ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download](http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download)
- Egziabher, t. B. G., & edwards, s. (2013). Iuiu. *Africa's potential for the ecological intensification of agriculture*, 53(9), 1689–1699.
- Harmon, m., skow, b., simonson, p., peck, j., craig, r. T., jackson, j. P., simonson, p., peck, j., craig, r. T., jackson, j. P., pointon, d., sugiyono, a., thiel, c., priyono, sugiyono, s., bentley, j. L., van fraassen, b. C., cresswell, john w. Edition, t., hirschberg, w., ... mccrae, r. R. (2016). Metode penelitian kuantitatif. In *philosophy of science* (vol. 4, issue 4).
- Harry setiawan. (2013). *Ir - perpustakaan universitas airlangga tesis ir - perpustakaan universitas airlangga*. 1–8.
- Hughes, r. (2015). Hubungan anemia dengan dismenore pada remaja putri di sma 20 madiun. *Journal of chemical information and modeling*, 53(9), 287.
- Indrawati, & putriadi, d. (2019). Efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putridi sma negeri 2 bangkinang kota tahun 2019. *Jurnal ners*,3(2),3238.<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Kesuma dewi, n. M. A. (2018). *Perbedaan senam dismenore dan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore)*. 14–50.
- Kumalasari, m. L. F. (2017). The effectiveness of dysmenorrhea gymnastics as an alternative therapy in reducing menstrual pain. *Journal of health science and prevention*, 1(1), 10–14. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.12>
- Lestari, o. (2019). *Efektifitas senam dismenore dan abdominal stretching terhadap dismenore di sma n 1 dukun kabupaten magelang tahun 2019 skripsi diajukan*

sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar.
[Http://eprintslib.ummgl.ac.id/1240/4/15.0603.0037_pernyataan_publicasi.pdf](http://eprintslib.ummgl.ac.id/1240/4/15.0603.0037_pernyataan_publicasi.pdf)

Novianty, t. (2018). *Tingkat nyeri pada mahasiswi program studi diploma iii keperawatan di stikes wijaya*. 10, 72–79. [File:///c:/users/user/downloads/27-article_text-92-1-10-20200622.pdf](file:///c:/users/user/downloads/27-article_text-92-1-10-20200622.pdf)

Nursalam. (2016). Hubungan antara sistem perilaku: ketergantungan dengan pengasuhan orang tua dalam mengelola eating disorder. *Skripsi*, 42–43.

Putri, n. K. Y. (2020). *Studi literature hubungan lama menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri*. 5–18. [Http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/5106](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/5106)

Rikayani, n. W. (2020). Gambaran upaya remaja putri dalam mengatasi dismenore primer di sekolah menengah atas negeri 1 penebel tabanan tahun 2020. *Karya tulis ilmiah*, 1–6.

Supriatin. (2017). *Di smk rise kedawung kabupaten cirebon oleh : supriatin effect dismenore gymnastics of dismenore to teenagers in smk rise kedawung kabupatencirebon2016.v(11),5970*.<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmat/article/view/998/1047>

Sutiyo, r. S., & yunita. (2019). Perbedaan efektivitas senam dismenore dan stimulasi kutaneus terhadap penurunan dismenore di madrasah aliyah pondok pesantren islam al-muhsin metro. *Paper knowledge . Toward a media history of documents*, 9–41. [Http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/539](http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/539)