

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PERUBAHAN NYERI
HAID PADA REMAJA DI MTs AL HUDA WAJAK KABUPATEN MALANG**



OLEH

**SOFITJIE DOLFINA WEWRA
NIM 206091AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
2021**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM DISMENOIRE TERHADAP PERUBAHAN NYERI HAIK PADA REMAJA DI MTs AL HUDA WAJAK KABUPATEN MALANG

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraeon Malang



OLEH

SOFITJIE DOLFINA WEWRA
NIM 206091AJ

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
2021

SURAT BEBAS PLAGIAT

Dengan ini saya sampaikan bahwa yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sofitjie Dolfina Wewra

Tempat, Tanggal dan Lahir : Maluku Tengah, 01 Desember 1999

Alamat : Desa Watludan RT 002/004, Kecamatan Teon Nila Serua, Kabupaten Maluku Tengah, Provinsi Maluku

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang" yang saya buat merupakan hasil karya pribadi dan bukan dari hasil tindakan plagiat. Jika dikemudian hari ditemukan dalam kondisi yang bertolak belakang dengan pernyataan saya buat hari ini, maka saya bersedia menerima sanksi mengulang kembali melalui awal proses Penelitian dan penyerahan judul sampai dengan ujian ulang yang akan dilaksanakan bersamaan dengan angkatan dibawah saya.

Demikian surat pernyataan ini dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yang Menyatakan



Sofitjie Dolfina Wewra
206091 AJ

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini dibuat oleh Sofitjie Dolфина Wewra, Nim 206091 AJ dengan Judul "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang" telah diuji untuk di pertahankan di hadapan tim penguji pada sidang Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.



Malang, 2021

Mahasiswa

Sofitjie Dolфина Wewra

Sofitjie Dolфина Wewra
206091AJ

Menyetujui,

Pembimbing I Pembimbing II

Rani Safitri
Rani Safitri S.ST., M.Keb

Tut Rayani A.W
Tut Rayani A.W, S.ST., M.Keb

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini dibuat oleh Sofitjie Dolfina Wewra, Nim 206091 AJ dengan Judul "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang" telah diuji untuk di pertahankan di hadapan tim penguji pada sidang Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang pada,

Hari : *Jumat*
Tanggal : *10 Desember 2021*
Dan disahkan oleh :

Rifzul Maulina, S.ST., M.Kes

Penguji I

(.....)

Tanda Tangan

(*10-12-2021*)

Tanggal

Rani Safitri, S.ST.,M.Keb

Penguji II

(.....)

Tanda Tangan

(*26-11-2021*)

Tanggal

Tut Rayani A.W, S.ST., M.Keb

Penguji III

(.....)

Tanda Tangan

(*09-12-2021*)

Tanggal

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

(.....)
Ina Indriati, SST., M.Kes

v

v

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini :

- Nama : Sofitjie Dolfina Wewra
Tempat Tanggal Lahir : Maluku Tengah, 01 Desember 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia
Agama : Kristen
Status perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Jl. Trans seram
Pendidikan :1. SD Kristen Watludan (2011)
2. SMP Negeri 1 Teon Nila Serua (2014)
3. SMA Negeri 1 Teon Nila Serua (2017)
4. DIII Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang (2020)
- Ayah
Nama : Daniel J.H Wewra
Tempat Tanggal Lahir : Maluku Tengah, 30 Desember 1968
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia
Agama : Kristen
Pekerjaan : Guru
- Ibu
Nama : Agustina Batmomolin
Tempat Tanggal Lahir : Watmuri, 30 April 1968
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia
Agama : Kristen
Pekerjaan : PNS

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

Sofitjie Dolfina Wewra

ABSTRAK

Wewra, Sofitjie Dolfina.2021. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja Di Mts Al Huda Wajak Kabupaten Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Rani Safitri, SST, M.Keb. Pembimbing II Tut Rayani A. W, SST, M.Keb

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang. Dampak dismenore pada remaja putri meliputi terganggunya rasa nyaman, aktivitas sehari-hari menurun, terganggunya pola tidur, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar serta rasa nyeri juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan. Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS). Sampel yang digunakan penelitian ini berjumlah 16 responden yang diambil dengan metode *Purposive sampling* pada siswa MTs AL-Huda Malang. Menurut hasil penelitian sesudah dilakukan senam dismenore hampir setengah responden mengalami perubahan nyeri dari skala 3 ke skala 1 sebanyak 7 orang (44%) dan sebagian kecil tidak terdapat perubahan di skala 3 sebanyak 1 orang (6%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan analisis bivariante dengan uji *wilcoxon* didapatkan *Asymp.Sig.(2-tailed)* bernilai 0,000. Karena 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja Di MTs AL Huda Wajak kabupaten Malang. Peneliti menyarankan remaja putri yang mengalami dismenore untuk melakukan senam dismenore untuk mengurangi nyeri haid.

Kata kunci : Nyeri Haid, Senam Disminore, Remaja Putri

ABSTRACT

Wewra, Sofitjie Dolfina.2021. The Effect of Dysmenorrhea Gymnastics on Changes in Menstrual Pain in Adolescents at Mts Al Huda Wajak, Malang Regency. Thesis. Undergraduate Study Program in Applied Midwifery, Institute of Health and Science Technology, RS dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Rani Safitri, SST, M.Keb Supervisor II Tut Rayani A. W, SST, M.Keb.

Dysmenorrhea is pain that is felt during menstruation caused by uterine muscle spasms. The impact of dysmenorrhea on adolescent girls includes disturbed sense of comfort, decreased daily activities, disturbed sleep patterns, disturbed appetite, disturbed interpersonal relationships, difficulty concentrating on work and study and pain also affects emotional status towards feelings. Dysmenorrhea exercise is a physical activity that can be used to reduce pain. When doing exercise, the body will produce endorphins. The higher the endorphins hormone will reduce or relieve the pain felt by a person so that a person becomes more comfortable, happy, and launches the delivery of oxygen to the muscles. The purpose of this study was to determine the effect of dysmenorrhea exercise on the reduction of menstrual pain in adolescents at MTs AL Huda Wajak, Malang Regency. The research design used in this study was a Pre Experiment with a One-Group Pretest-Posttest approach. The instrument used in this research is the Numeric Rating Scale (NRS). The sample used in this study amounted to 16 respondents who were taken by purposive sampling method on students of MTs AL-Huda Malang. According to the results of the study after dysmenorrhea exercise, almost half of the respondents experienced a change in pain from a scale of 3 to a scale of 1 as many as 7 people (44%) and a small portion there was no change in scale 3 as many as 1 person (6%). The results showed that based on the bivariate analysis with the Wilcoxon test, it was obtained that Asymp.Sig.(2-tailed) was worth 0.000. Because 0.000 ($p < 0.05$), it can be concluded that there is an effect of Dysmenorrhea Gymnastics on Changes in Menstrual Pain in Adolescents at MTs AL Huda Wajak Malang Regency. Researchers suggest young women who experience dysmenorrhea to do dysmenorrhea exercise to reduce menstrual pain.

Keywords: Menstrual Pain, Dysmenorrhea Gymnastics, Young Women

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas semua rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Arief Efendi, SMPH, S.Kep., Ners., SH., M.M., M.Kes selaku rektor Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Ina Indriati, SST., M.Kes Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
3. Rifzul Maulina, S.ST., M.Kes selaku Penguji I dalam sidang skripsi yang telah memberikan bimbingan sehingga dapat terselesaikan.
4. Rani Safitri, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan sehingga dapat terselesaikan serta penguji II dalam sidang skripsi.
5. Tut Rayani A.W, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan sehingga dapat terselesaikan serta penguji III dalam sidang skripsi.
6. Kedua Orang Tuaku dan Rekan seangkatan atas cinta, dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga Skripsi ini selesai pada waktunya. .

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dan kelemahan dalam penyusunan Skripsi ini. Oleh karena itu, Peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan Skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala dan semoga karya ini berguna bagi peneliti sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Malang, Juni 2021

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Peulisan.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Remaja.....	4
2.1.1 Penegertian Remaja.....	5
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja.....	5

2.1.3 Perkembangan Remaja	5
2.2 Konsep menstruasi	6
2.2.1 Pengertian Menstruasi.....	7
2.2.2 Siklus Menstruasi.....	7
2.2.3 Masalah Menstruasi.....	7
2.3 Konsep Dismenorea	9
2.3.1 Definisi Disminore	11
2.3.2 Klasifikasi Disminore.....	11
2.3.3 Tanda dan Gejala Disminore.....	12
2.3.4 Etiologi Disminore	13
2.3.5 Patofisiologi Disminore	13
2.3.6 Faktor Penyebab dan Resiko	14
2.3.7 Derajat Disminore	14
2.3.8 Penatalaksanaan Disminore.....	15
2.3.9 Skala Pengukuran Intensitas Nyeri	16
2.4 Senam Dismenorea	17
2.4.1 Pengertian.....	18
2.4.2 Tujuan Senam.....	18
2.4.3 Penelitian Sebelumnya	18
2.4.4 Gerakan Senam Disminore	19
2.4.5 Lama dan Frekuensi Senam	19
2.4.6 Penelitian Relevan	23
2.5. Kerangka Konsep	24
2.6. Hipotesis.....	29

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1. Desain penelitian	30
3.1.1 Pengertian Desain Penelitian	30
3.2 Kerangka Kerja	30
3.2.1 Pengertian Kerangka Kerja	32
3.3 Populasi Dan Sampel	32
3.3.1 Populasi	32
3.3.2 Sampel	32
3.3.3 Sampling	32
3.4 Variabel Penelitian	33
3.4.1 Pengertian Variabel	33
3.4.2 Variabel Independent	33
3.4.3 Variabel Dependent	33
3.5 Definisi Oprasional	34
3.6. Tempat Dan Waktu Penelitian	36
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data	36
3.6.3 Teknik Pengolaan Data	36
3.6.4 Teknik Analisa Data	38
3.7 Rencana Penelitian	39
3.8 Etika Penelitian	39
3.8.1 Informed Consent	39
3.8.2 Anonymity	39
3.8.3 Confidentiality	39

BAB IV HASIL

4.1 Data Umum	41
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	41
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	41
4.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche	42
4.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas	42
4.2 Data Khusus	43
4.3 Tabel Uji Wilcoxon	46

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian	48
---------------------------------------	----

BAB IV PENUTUP

6.1 Kesimpulan	50
6.2 Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Penelitian Relevan.....	14
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	19
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	47
Tabel 4.2	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche	47
Tabel 4.3	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas	48
Tabel 4.4	Mengidentifikasi Karakteristik Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja Di MTs AL Huda Wajak kabupaten Malang Sebelum Diberikan Senam Dismenore.....	48
Tabel 4.5	Mengidentifikasi Karakteristik Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja Di MTs AL Huda Wajak kabupaten Malang Sesudah Diberikan Senam Dismenore	48
Tabel 4.6	Tabulasi Silang Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Remaja Di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang	49

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	<hr/>	
Gambar 2.1	Posisi Skala Penilaian Nyeri.....	12
Gambar 2.2	Gerakan Pemanasan.....	12
Gambar 2.3	Gerakan Inti	12
Gambar 2.4	Gerakan Pendinginan.....	13
Gambar 2.5	Kerangka Konsep	16
Gambar 3.1	Kerangka Kerja	17



DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
Lampiran 1	Lembar Jadwal Penyusunan Skripsi
Lampiran 2	Lembar Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Lembar Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Reponden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar Skala Nyeri
Lampiran 7	Standart Prosedur Operasional Senam Dismonore
Lampiran 8	Lembar Observasi
Lampiran 9	Lembar Master Sheet
Lampiran 10	Lembar SPSS
Lampiran 11	Lembar Dokumentasi

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang :

-	: Kurang
-	: Sampai
%	: Presentase
()	: Kurung buka dan tutup
,	: Koma
.	: Titik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
“	: Tanda petik
+	: Tambah
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
±	: Lebih kurang
√	: Akar
AKDR	: Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
Amd.Keb	: Ahli Madya Kebidanan
Arti Singkatan :	
DKK	: Dan Kawan-Kawan
dr	: Dokter
FSH	: <i>Follicel Stimulating Hormone</i>

Ka.Prodi	: Kepala Program Studi
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
LKI	: Laporan Kematian Indonesia
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPH	: Magister <i>Public Health</i>
MTs	: Madrasah Tsanawiyah
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
NRS	: <i>Numeral Rating Scale</i>
PGF2	: Prostaglandin
PMS	: <i>Premenstruation Syndrome</i>
PT	: Pendidikan Tinggi
RS	: Rumah Sakit
S.H	: Sarjana Hukum
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
Sp.OG	: Spesialis Obsteri Ginekology
SPO	: Standar Prosedur Operational
SPSS	: <i>Statistical Package For The Sosial Science</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>