

SKRIPSI

PENGARUH SENAM DYSMENORHEA TERHADAP SKALA NYERI DYSMENORHEA REMAJA PUTRI SMPN 2 KUNTO DARUSSALAM

Skripsi Ini diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan



RICI FITRIANI
NIM: 2239113

**PROGAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM DYSMENORHEA TERHADAP SKALA NYERI DYSMENORHEA REMAJA PUTRI SMPN 2 KUNTO DARUSSALAM”**

telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir pengaraian, Februari 2023

Pembimbing



Yuyun Bewelli Fahmi, SST., M.keb.

NIDN. 1008048704

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

**“PENGARUH SENAM DYSMENORHEA TERHADAP SKALA NYERI
DYSMENORHEA REMAJA PUTRI SMPN 2 KUNTO DARUSSALAM”**

Yang dipersiapkan dan dipertahan oleh :

RICI FITRIANI

NIM: 2239113

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi

Pada tanggal 29 Mei 2023

Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua penguji



Yuyun Bewelli Fahmi, SST., M.keb.

NIDN. 1008048704

Penguji I



RIKA HERAWATI, SST, M.Kes

NIDN. 8878260017

Penguji II



HENY SEPDUWIANA, SST., M.Kes

NIDK.8879250017

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan UPP



RIKA HERAWATI, SST, M.Kes

NIDN. 8878260017

Ketua Program Studi
Sarjana Kebidanan FIK UPP



ANDRIANA, SST, M.Keb

NIDN. 8808070018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rici Fitriani
NIM : 2239113
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Dysmenorhea Terhadap Skala Nyeri
Dysmenorhea Remaja Putri SMPN 2 Kunto Darussalam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.



Pasir Pangaraian, 22 Mei 2023
Yang membuat pernyataan

Rici Fitriani

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Skripsi, 20 Mei 2023

Rici Fitriani

Pengaruh Senam Dysmenorhea Terhadap Skala Nyeri Dysmenorhea Remaja Putri SMPN 2 Kunto Darussalam

ABSTRAK

Dismenorea merupakan rasa nyeri atau tidak nyaman yang terjadi pada bagian bawah perut menjalar ke punggung hingga paha. Penanganan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri dismenorea dengan terapi non farmakologi dapat dilakukan salah satunya adalah teknik relaksasi yaitu senam dismenorea. Senam dismenorea merupakan senam yang membantu peregangan otot perut, panggul dan pinggang. Angka kejadian dosmenorea di Provinsi Riau pada remaja putri mencapai 95,7% dengan rentang usia 15-16 tahun. Sementara itu angka kejadian dismenorea Pengaraian di Kabupaten Rokan Hulu berkisar 56.7%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap skala nyeri dismenorea remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam. Metode penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain penelitian *one group pre test and post test*. Pengumpulan data menggunakan kuisisioner sedangkan analisis data menggunakan uji *t-dependent*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan skala nyeri dismenorea sebelum senam *dysmenorrhea* (pre-test) mayoritas nyeri berat dengan standar deviasi 0,736. Mayoritas intensitas nyeri dismenorea sesudah senam *dysmenorrhea* (post-test) adalah nyeri sedang dengan standar deviasi 0,736. Sedangkan hasil uji statistik *T-dependent* terhadap intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan diperoleh nilai *p-value* = 0.000 ($P < 0,05$). Maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam pada saat menstruasi.

Daftar Pustaka :39 (2020-2022)
Kata Kunci :Senam Dismenorea, Remaja Putri, SMPN 2 Kunto Darussalam

BACHELOR MIDWIFE STUDY PROGRAM
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAN
Thesis, 20 May 2023

Rici Fitriani

The Effect of Dysmenorrhea Exercise On The Dysmenorrhea Pain Scale Of Adolescent Women of SMPN 2 Kunto Darussalam

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain or discomfort that occurs in the lower abdomen radiating to the back to the thighs. Treatment of dysmenorrhea can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Handling dysmenorrhea pain with non-pharmacological therapy can be done, one of which is relaxation techniques, namely dysmenorrhea exercise. Dysmenorrhea exercise is an exercise that helps stretch the abdominal, pelvic, and waist muscles. The incidence of dysmenorrhea in Riau Province in young women reaches 95.7% with an age range of 15-16 years. Meanwhile, the incidence of dysmenorrhea in Rokan Hulu Regency is around 56.7%. The purpose of this study was to determine the effect of dysmenorrhea exercise on the dysmenorrhea pain scale of female adolescents at SMPN 2 Kunto Darussalam. This research method is quantitative analytic with a one group pre test and post test research design. Data collection used a questionnaire while data analysis used the t-dependent test. The sample in this study amounted to 36 respondents. The results of this study showed that the dysmenorrhea pain scale before dysmenorrhea exercise (pre-test) was the most severe pain with a standard deviation of 0.736. The highest dysmenorrhea pain intensity after dysmenorrhea exercise (post-test) was moderate pain with a standard deviation of 0.736. While the results of the T-dependent statistical test on pain intensity before and after it was carried out obtained a p-value = 0.000 ($P < 0.05$). So it can be interpreted that there is an effect of dysmenorrhea exercise on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in young women at SMPN 2 Kunto Darussalam during menstruation.

Bibliography :39 (2010-2022)

Keywords :Gymnastics Dismenore, Female adolescents, SMPN 2 Kunto Darussalam

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Skripsi yang berjudul “Pengaruh senam dysmenorhea terhadap skala nyeri dysmenorhea remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam” ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam Skripsi ini, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Skripsi ini.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, MH, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, SST, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan sekaligus penguji I.
5. Andriana, SST., M. Keb selaku Kaprodi Program Studi Sarjana Kebidanan.
6. Yuyun Bewelli Fahmi, SST., M.Keb selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama pembuatan Skripsi.
7. Heny Sepduwiana, SST., M.Kes selaku Penguji II dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
8. Orang Tua tercinta, yang selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Prodi Studi Sarjana Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jugalah penulis berserah diri dengan harapan dan doa semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua. Amin.

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Abstrak	v
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Bagan	xiii
Daftar Lampiran	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	 7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Remaja	7
2. Dismenorea	9
3. Senam Dismenorea	16
4. Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea	17 14
B. Kerangka Teori	19
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesis	20
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 21
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	22
D. Definisi Operasional	23
E. Instrumen Penelitian	24
F. Metode Pengumpulan Data	24
G. Metode Pengolahan dan Analisis Data	25
H. Etika Penelitian	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	28
1. Analisis Univariat	28
2. Analisis Bivariat	29
B. Pembahasan Penelitian.....	30
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
 DAFTAR PUSTAKA.....	 36
LAMPIRAN	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numeric Rating Scale.....	16
Gambar 2.2 Enam Langkah Olahraga.....	17

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian.....	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional	19
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Senam <i>Dysmenorrhea</i>	28
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sesudah Senam <i>Dysmenorrhea</i>	28
Tabel 4.3 Intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan senam dysmenorrhea pada remaja putri SMPN 2 Kunto Darussalam	29

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka teori penelitian.....	19
Bagan 2.1 Kerangka konsep penelitian.....	20
Bagan 3.1 Rancangan penelitian	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden	40
Lampiran 2. Formulir Penelitian	41
Lampiran 3. Master Tabel	43
Lampiran 4. Analisis Data.....	43
Lampiran 5. Lembar Konsultasi.....	46