

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 RAMBAH HILIR**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Ahli Madya
Kebidanan Program Studi D III Kebidanan
Universitas Pasir Pengaraian



OLEH:

SALSABILA
NIM. 2100015

PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAAN

TAHUN 2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah :

Nama : Salsabila

Judul : Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada
Remaja Putri di SMAN 3 Rambah Hilir.

NIM : 2100015

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa, disetujui, dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

Pasir Pengaraian, 20 Mei 2024

Disetujui Oleh,

Pembimbing



ANDRIANA, SST, M.Keb
NIDN. 8808070018

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul

“Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri
di SMAN 3 Rambah Hilir”

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

SALSABILA

NIM: 2100015

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Pada tanggal 22 Mei 2024 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji

ANDRIANA, M. Keb

NIDN.8808070018

Narasumber I

Bdn. Heny Sepduwiana, M. Kes
NIDN. 8879250017

Narasumber II

Sri Wulandari, MPH
NIDN. 1004028501

Pasir Pengaraian, 22 Mei 2024

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



RIKA HERAWATI, M. Kes
NIDN.8878260017

Ketua Program Studi D III Kebidanan



SRI WULANDARI, MPH
NIDN.1004028501

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : SALSABILA

NIM : 2100015

Tempat/tanggal lahir : Pasir Pengaraian, 28 Maret 2003

Agama : Islam

Jumlah Saudara : 3 Orang, Anak Kedua

Alamat Rumah : Lenggopan

Alamat Email : Salsabila20171@gmail.com

Riwayat Pendidikan : 1. TK Mesjid Raya, Tahun Lulus 2009
2. SDN 001 Rambah, Tahun Lulus 2015
3. MTsN 3 Rambah, Tahun Lulus 2018
4. SMAN 1 Rambah, Tahun Lulus 2021

PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Karya Tulis Ilmiah, Mei 2024

Salsabila

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 3 RAMBAH HILIR KABUPATEN ROKAN
HULU 2024**

Xiv + 49 halaman, 4 tabel, 2 skema, 7 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja yaitu pada saat menstruasi. Menstruasi bisa terjadi ketika lapisan dinding rahim (endometrium) yang menebal luruh karena tidak adanya pembuahan sel telur. Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami menstruasi. Dismenore dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri haid yang terjadi pada wanita yang mengalami menstruasi pada saat usia 15-25 tahun dengan tidak adanya kelainan organ reproduksi atau organ lainnya yang memiliki dampak negatif yaitu memengaruhi aktivitas remaja. Sedangkan Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berkembang dari primer yang terjadi sesudah usia 25 tahun yang disebabkan oleh kelainan ginekologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian pra-eksperimen, analisis data *uji T dependent test*. Sampel pada penelitian ini adalah 12 responden, yang dipilih dengan teknik kriteria tertentu. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara langsung. Hasil Penelitian rata-rata skala dismenore responden sebelum senam dismenore yaitu 4.33 dan rata-rata skala dismenore sesudah senam dismenore yaitu 3.17. Hasil analisis bivariat di dapatkan nilai $p = 0,0001$ dengan demikian, $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh senam dismenore terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 3 Rambah Hilir. Kesimpulan bahwa senam dismenore memiliki pengaruh dalam mengurangi dismenore pada remaja putri. Saran untuk kepala sekolah SMAN 3 Rambah Hilir Agar bekerja sama dengan tim kesehatan tentang dismenore agar remaja putri bisa lebih memahami cara pengobatan non farmakologi untuk mencegah terjadinya dismenore.

Daftar Pustaka : 18 (2017-2023)

Kata Kunci : Dismenore, Senam Dismenore, SMAN 3 Rambah Hilir

D-III MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY
Scientific Writing, May 2024

Salsabila

*THE INFLUENCE OF DYSMENORRHOEA EXERCISES ON DYSMENORRHOEA
IN ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 3 RAMBAH HILIR ROKAN HULU
DISTRICT 2024*

Xiv + 49 pages, 4 tables, 2 schemes, 7 figures, 9 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a transition period marked by physical, emotional and psychological changes. One of the problems that teenagers often face is during menstruation. Menstruation can occur when the thickened lining of the uterus (endometrium) sheds due to the absence of fertilization of the egg. Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen during menstruation. Dysmenorrhea can be categorized into 2, namely primary and secondary. Primary dysmenorrhea is menstrual cramps that occur in women who experience menstruation at the age of 15-25 years with no abnormalities in the reproductive organs or other organs that have a negative impact, namely affecting adolescent activities. Meanwhile, secondary dysmenorrhea is menstrual pain that develops from primary that occurs after the age of 25 years which is caused by gynecological disorders. The aim of this study was to determine the effect of dysmenorrhea exercise in reducing menstrual pain in adolescent girls. This type of research is quantitative with a pre-experimental research design, T dependent test data analysis. The sample in this study was 12 respondents, selected using certain criteria techniques. Data was collected through distributing questionnaires directly. Research results: The average dysmenorrhea scale of respondents before dysmenorrhea exercise was 4.33 and the average dysmenorrhea scale after dysmenorrhea exercise was 3.17. The results of the bivariate analysis obtained a p-value = 0.0001, thus, p-value $0.001 < 0.05$, which shows that there is an influence of dysmenorrhea exercise on dysmenorrhea in young women at SMAN 3 Rambah Hilir. The conclusion is that dysmenorrhea exercise has an influence in reducing dysmenorrhea in adolescent girls. Suggestions for the principal of SMAN 3 Rambah Hilir to collaborate with the health team regarding dysmenorrhea so that adolescent girls can better understand non-pharmacological treatment methods to prevent dysmenorrhea.

Bibliography: 18 (2017-2023)

Keywords: Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics, SMAN 3 Rambah Hilir

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran ALLAH SWT yang Maha Esa atas nikmat dan Karunia-Nya yang telah memberikan petunjuk bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Rambah Hilir Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu” sebagai syarat untuk menyelesaikan program kuliah Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Dalam penyusunan Proposal Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik tepat pada waktunya. apapun yang penulis sajikan semoga bermanfaat bagi para pembacanya.

Dan dalam menyelesaikan Proposal Penelitian ini juga, penulis memperoleh bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu besar keinginan penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M,Pd. Selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, SH, MH, CLA selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Sri Wulandari, MPH, CBMT selaku Ka. Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

6. Andriana, SST, M.Keb selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan kepada saya dalam penyusunan proposal ini.
7. Bdn. Heny Sepduwiana, M.Kes selaku Penguji I yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing peneliti menyelesaikan proposal ini.
8. Sri Wulandari, MPH, CBMT selaku penguji II yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing peneliti menyelesaikan proposal ini.
9. Kedua orang tua terkasih yang banyak memberikan dukungan dan doa yang tidak hentinya kepada peneliti dalam menggapai cita-cita.
10. Para dosen Universitas Pasir Pengaraian Jurusan Kebidanan yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama menempuh perkuliahan.
11. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian Jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa makalah ini masih memiliki banyak kekurangan baik isi maupun yang lainnya.

Pasir Pengaraian, 20 Mei 2024

Penulis

Salsabila
NIM. 2100015

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	
Halaman Persetujuan Pembimbing	i
Halaman Pengesahan Penguji dan Ketua Program Studi.....	ii
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel.....	ix
Daftar Skema	x
Daftar Lampiran.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Tinjauan Teori.....	7
B. Kerangka Konsep	23
C. Hipotesa	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	25
D. Definisi Operasional	26
E. Instrumen/Alat Penelitian.....	26
F. Metode Pengumpulan Data	26
G. Metode Pengolahan dan Analisis Data	28
H. Etika Penelitian.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan	34
BAB III KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	28
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden	32
Tabel 4.2 Distribusi Rata-rata Nyeri Dismenore sebelum dan sesudah.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Pengaruh Senam Dismenore.....	33

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Konsep.....	24
Skema 2.2 Desain Penelitian.....	25

LAMPIRAN

Lampiran I	: Permohonan Izin Penelitian Dari Kampus
Lampiran II	: Izin Penelitian Dari Tempat Penelitian
Lampiran III	: Persetujuan Jadi Responden
Lampiran IV	: Kuesioner
Lampiran V	: Master Tabel
Lampiran VI	: Lembar Observasi
Lampiran VII	: Hasil SPSS
Lampiran VIII	: Dokumentasi
Lampiran IX	: Lembar Konsultasi