

SKRIPSI

PENGARUH SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 RAMBAH HILIR TAHUN 2024

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



NUR HAMIMAH SIREGAR

NIM: 2039014

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “**PENGARUH SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN TIMGKAT *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 RAMBAH HILIR TAHUN 2024**” telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 31 Mei 2024 ,

Menyetujui,

Pembimbing



Rika Herawati, SST.M.Kes
NIDN.8878260017

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT DISMINORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 1 RAMBAH HILIR
TAHUN 2024

Skripsi

Di susun oleh :

NUR HAMIMAH SIREGAR

NIM : 2039014

Diuji dalam sidang skripsi

Pada tanggal 7 juni 2024

Mengetahui

Ketua pengji



Rika Herawati, SST.M.Kes
NIDN.8878260017

Penguji I



Siti Nurkhasanah, M. Keb.
NIDN.1027038701

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Rika Herawati, SST.M.Kes
NIDN.8838260017

penguji II



Ns.Romy Wahyuny, M.Kes
NIDN.1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Andriana, SST.M.Keb
NIDN.8808070018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur hamimah Siregar
Nim : 2039014
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Tingkat Disminore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Rambah Hilir Tahun 2024

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 dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya sendiri.

Pasir pengaraian, 31 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



NUR HAMIMAH SIREGAR

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : NUR HAMIMAH SIREGAR
Nim : 2039014
Tempat/Tanggal Lahir : PAGARAN DOLOK, 20 Mei 2001
Agama : Islam
Suku/Kebangsaan : Mandailing
Anak ke : 4 (empat) dari empat bersaudara
Alamat Rumah : PAGARAN DOLOK SOSA JAE KECAMATAN
HUTARAJA TINGGI KABUPATEN PADANG
LAWAS PROVINSI SUMATERA UTARA

No. Handphone : 082284360728
Email : nurhamimah429@gmail.com
Riwayat Sekolah :

1. SD NEGERI 0705 ALOGO P. GODANG
KABUPATEN PADANG LAWAS tahun 2014
2. MA Swasta Babul Hasanah , lulusan tahun 2017
3. MA Swasta Babul Hasanah , lulusan tahun 2020

Data Orang Tua :

Nama Ayah : Alm. Sundut Siregar

Tempat, Tanggal Lahir : PAGARAN DOLOK, 25 desember 1950

Pekerjaan :

Nama Ibu : SYAMSIDAR DAULAY

Tempat, Tanggal Lahir: HAITI ROHUL, 13 maret 1963

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan rahmatnya, telah memberikan kesehatan dan kekuatan lahir dan bathin kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“PENGARUH SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 RAMBAH HILIR TAHUN 2024”** dengan baik, Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sarjana Strata Satu Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Selama proses penyusunan skripsi penelitian ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya penelitian ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat 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, SST, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, sekaligus Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Andriana, SST, M. Keb selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Siti Nurkhasanah, M. Keb selaku Penguji I Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.

7. Ns. Romy Wahyuni, M.Kes selaku Penguji II Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
9. Kedua orang tua jiwa raga penulis kakanda adinda dan ponakan buah penyejuk hati kami yang amat penulis cintai yang selalu memberikan kasih dan sayang yang tidak tergambar kasihnya senyum indah yang selalu menyambut dikala pulang, dukungan dan doa dan nasehat yang tidak hentinya kepada penulis dalam menggapai segala harapan dan cita - cita.
10. Dan kepada Alm. Ayahanda bersama riuhnya rintik hujan penulis merangkai kata dengan penuh cinta dan harap yang hanya ditemani air mata, kepada cinta pertamaku wahai ayahanda tercinta yang sudah kembali memenuhi panggilan ilahi robbi terimakasih telah mengajari arti kehidupan arti sebuah keikhlasan, ayah kini buah hati kecilmu sudah dewasa ,yang dulunya berlari-lari saat tiba engkau pulang, anak kecil yang kau ajak main bercanda ria, yang saat terjatuh engkau raih tangannya, saat menjelang ujian engkau kasih doa dan semangat penuh pantang menyerah, suara dan bayanganmu hanya mampu tersirat di benak pikiran. Senyum yang tak pernah lagi dilihat tawa yang tak pernah didengar, bahu yang amat jauh untuk bersandar dan hangat dekapan turut menghilang dikala beranjak meninggalkan, terimakasih telah menjadi sosok terbaik, terimakasih untuk setiap bahagia yang selalu di upayakan terimakasih telah menemani selama 16 tahun kehidupan yang amat berarti.
11. Serta kepada seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
12. Dan semua sahabat yang telah banyak memberikan bantuan, pendapat, informasi dan dorongan semangat sehingga penulis termotivasi untuk

menyelesaikan Skripsi ini, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah turut membantu Penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

13. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Skripsi ini masih ada kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat kepada penulis dan kepada setiap pembaca, Aamin.

Pasir Pengaraian, 31 Mei 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TUJUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Remaja	8
2. Menstruasi	25
3. <i>Dismenore</i>	28
4. Senam <i>dismenore</i>	32
5. Nyeri	35
F. Kerangka Teori	47

G. Kerangka Konsep	47
H. Hipotesis	48
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	49
A. Jenis Penelitian dan rancangan Penelitian	49
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	50
D. Definisi Operasional.....	51
E. Instrument/ Alat Penelitian Terdiri Dari:	51
F. Metode Pengumpulan Data.....	51
G. Metode Pengolahan Data.....	52
H. Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil	55
B. Pembahasan	57
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	6
Tabel 3.1	Rencana Penelitian	49
Table 3.2	Defisiensi Operasional Variable Independen dan Dependen	51
Tabel 4.1.	Rata - rata skala nyeri pada remaja putri sebelum melakukan senam disminore Di SMA Negeri 1 Rambah Hilir	55
Tabel 4.2.	Rata - rata skala nyeri pada remaja putri setelah melakukan senam disminore Di SMA Negeri 1 Rambah Hilir	56
Tabel 4.3.	Hubungan Pre-test dan Post-test Skala Nyeri Pada Remaja Putri Di SMA 1 Rambah Hilir	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri	46
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	47
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	48

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i> Lembar Permohonan Menjadi Responden	66
<i>Lampiran 2</i> Lembaran Konsultasi	67
<i>Lampiran 3</i> SOP Senam Disminore.....	68
<i>Lampiran 4</i> Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	71
<i>Lampiran 5</i> Lembar Observasi	72
<i>Lampiran 6</i> Lembar Observasi	73
<i>Lampiran 7</i> OUTPUT SPSS.....	74
<i>Lampiran 8</i> Dokumentasi.....	76

Universitas pasir pengaraian
sarjana kebidanan fakultas ilmu kesehatan
skripsi, juni 2024
NUR HAMIMAH SIREGAR
2039014

**PENGARUH SENAM *DISMINORE* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT *DISMINORE* PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 1 RAMBAH HILIR
TAHUN 2024**

ABSTRAK

Remaja adalah masa peralihan dari kanak - kanak ke dewasa, pada masa remaja terjadi kematangan organ reproduksi ditandai dengan menstruasi, pada wanita sering terjadi gangguan saat menstruasi yaitu nyeri saat haid. *Dismenore* mulai dirasakan saat menjelang menstruasi dan terus berlanjut sampai hari ke-3. Cara non farmakologis dapat dilakukan dengan senam *dismenore* yaitu teknik relaksasi, latihan fisik yang menghasilkan hormon endorphen sebagai obat pereda nyeri alami. Olahraga untuk *dismenore* dapat mencegahnya. Senam *dismenore* adalah teknik yang menjamin kondisi nyaman dan bebas stres selama *dismenore*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan tingkat *sismenore* pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperiment dengan rancangan, one group pre test and post test. populasi dalam penelitian ini adalah 111 orang remaja putri yang mengalami menstruasi, sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 29 orang yang mengalami *dismenore* dengan skala nyeri ringan pada remaja putri di SMA Negeri

1 Rambah Hilir. Instrument yang digunakan oleh peneliti adalah lembar observasi . Hasil penelitian dari analisa data skala nyeri sebelum melakukan senam *dismenore* yaitu (4,57) sedangkan rata - rata skala nyeri setelah dilakukan senam *dismenore* (1,50). Hal ini menunjukkan bahwa mean setelah dilakukan senam *dismenore* lebih kecil dari pada mean sebelum dilakukan senam *dismenore*. Berdasarkan hasil data uji statistic T-Dependen bahwa didapatkan nilai (*P-value* 0,000) < 0,05 yang artinya ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tingkat nyeri pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rambah Hilir. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi pihak sekolah khususnya bagi SMA Negeri 1 Rambah Hilir bahwa melakukan senam *dismenore* dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri dan dapat dijadikan sebagai terapi alternative.

Kata kunci: Remaja, *Dimenore*, Senam

**Pasir pengaraian university
Bachelor of Midwifery, faculty of Health Sciences
Thesis, jun 2024
NUR HAMIMAH SIREGAR
2039014**

**THE EFFECT OF DISMINORE EXERCISES ON DECLINE
LEVEL OF DISMINORE IN ADOLESCENT WOMEN
AT NATIONAL HIGH SCHOOL I RAMBAH HILIR
YEAR 2024**

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. During adolescence, reproductive organs mature, marked by menstruation. In women, menstrual disorders often occur, namely pain during menstruation. Dysmenorrhea begins to be felt just before menstruation and continues until the 3rd day. Non-pharmacological methods can be done with dysmenorrhea exercises, namely relaxation techniques, physical exercises that produce the hormone endorphin as a natural pain reliever. Exercise for dysmenorrhea can prevent it. Dysmenorrhea exercise is a technique that ensures comfortable and stress-free conditions during dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of dysmenorrhea exercise on reducing the level of dysmenorrhea in adolescent girls. This research uses quasi-experimental research with a one group pre-test and post-test design. The population in this study was 111 teenage girls who experienced menstruation, while the sample in this study was 29 people who experienced dysmenorrhea with a mild pain scale in teenage girls at SMA Negeri 1 Rambah Hilir. The instrument used by researchers is an observation sheet. The research results from data analysis of the pain scale before doing dysmenorrhea exercises were (4.57) while the average pain scale after doing dysmenorrhea exercises was (1.50). This shows that the mean after doing dysmenorrhea exercises is smaller than the mean before doing dysmenorrhea exercises. Based on the results of the T-Dependent statistical test data, a value ($P\text{-value } 0.000 < 0.05$) was obtained, which means that there was an effect of hypertension exercise on reducing pain levels in young women at SMA Negeri 1 Rambah Hilir. It is hoped that the results of this research can be a source of information for schools, especially for SMA Negeri 1 Rambah Hilir, that doing dysmenorrhea exercises can reduce the level of menstrual pain in young women and can be used as an alternative therapy.

Keywords: Teenagers, Dimenorrhea, Gymnastics