

SKRIPSI
PENGARUH SENAM DYSMENORRHEA UNTUK
MENGURANGI RASA NYERI MENSTRUASI
PADA SISWI DI SMPN 1 KEPENUHAN

*Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
mendapatkan gelar Sarjana Kebidanan*



DINA IRANI

2239069

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul ” **PENGARUH SENAM DYSMENORRHEA UNTUK MENGURANGI RASA NYERI MENSTRUASI PADA SISWI DI SMPN 1 KEPENUHAN**”

telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 31 Mei 2023

Pembimbing



Andriana, SST., M.Keb
NIDN. 8808070018

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM DYSMENORRHEA UNTUK MENGURANGI RASA
NYERI MENSTRUASI PADA SISWI DI SMPN 1 KEPENUHAN”**

Skripsi

Di susun oleh:

DINA IRANI
NIM : 2239069

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal, 31 Mei 2023
Mengetahui

Ketua Penguji



ANDRIANA, SST., M.Keb
NIDK/NIDN. 880807018

Penguji I



NANA ALDRIANA, SST., M.Kes
NIDK/NIDN. 8858930017

Penguji II

YUYUN BEWELLI FAHMI, M.Keb
NIDK./NIDN. 1008048704

Pasir pengaraian, 31 Mei 2023

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

RIKA HERAWATI, SST., M.Kes
NIDK. 8838260017

Disetujui Oleh:
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



ANDRIANA, SST., M.Keb
NIDK. 880807018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dina Irani
NIM : 2239069
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Judul Skripsi : Pengaruh senam dysmenorrhea untuk mengurangi
rasa nyeri menstruasi pada siswi di SMPN 1
Kepenuhan

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

Pasir Pengaraian, 31 Mei 2023
Yang membuat pernyataan



Dina irani

BIODATA PENELITIAN



Nama : Dina Irani
NIM : 2239069
TTL : Letung, 18 Februari 1988
Agama : Islam
Jumlah saudara : 3 Bersaudara
Alamat : Kepenuhan Tengah
Jurusan : S1 Kebidanan
Alamat email : dinairani@gmail.com
Nama suami : Andi Norman
Riwayat Pendidikan :
1. SDN 001 Letung
2. SLTPN 1 Jemaja
3. SMAN 10 Pekanbaru
4. AKBID Poltekes Tanjung Pinang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh senam Dysmenorrhea pada nyeri menstruasi pada siswi SMPN 1 Kepenuhan”. Penelitian ini merupakan salah satu persyaratan bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd sebagai Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, SH, MH, CLA sebagai Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM, CPHCM sebagai Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, SST., M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
5. Andriana, SST., M.Keb sebagai Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
6. Dra. Zuraida sebagai kepala sekolah SMP N 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.
7. Nana Aldriana SST, M.Kes sebagai penguji 1 dan Yuyun Bewelli Fahmi M.Keb sebagai penguji 2 yang bersedia membantu menyempurnakan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf Akademik Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah membantu dalam penyusunan Proposal Skripsi ini.

9. Kepada suami tercinta, Andi Norman dan anak anak saya Muhammad Athariz Andra, Muhammad Mizyan Andra dan Nur Syaffana Andra yang sangatn saya sayangi
10. Ayah, H. Idil Putra dan Ibu, Hj. Ernawati yang telah memberikan dorongan dan semangat baik moril maupun materil serta doa restu demi rampungnya Skripsi ini.
11. Serta seluruh teman-teman yang telah memberikan dorongan dan bantuan selama perkuliahan dan penyelesaian Proposal Skripsi ini.

Dalam penyusunan Proposal Skripsi ini, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan Proposal Skripsi ini.

Pasir Pengaraian, 31 Mei 2023

Dina Irani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODAT PENELITI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi

BAB 1

PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Dysmenorrhea	5
2. Nyeri.....	15
3. Remaja Putri.....	19
4. Senam Dysmenorrhea	20
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis	26

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian.....	27
B. Desain Penelitian	27
C. Variabel Penelitian	28
D. Definisi Operasional.....	28
E. Partisipan penelitian.....	29
F. Teknik Pengambilan Data.....	30
G. Analisis Data	31
H. Etika Penelitian	32

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan Penelitian	38

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Persetujuan	37
Lampiran 2. Informed Consent	38
Lampiran 3. Instrumen alat ungkap nyeri menstruasi	39
Lampiran 4. Tabulasi Data mentah nyeri dysmenorrhea.....	47

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Skripsi, Mei 2023

DINA IRANI

PENGARUH SENAM DYSMENORRHEA UNTUK MENGURANGI RASA NYERI MENSTRUASI PADA SISWI DI SMPN 1 KEPENUHAN

ABSTRAK

Terjadinya fenomena menstruasi pada manusia menandakan aktifnya hormon yang memberikan perubahan pada tubuh perempuan dalam wawancara yang dilakukan terhadap siswi SMPN 1 Kepenuhan pada tahun 2022. Salah satu bentuk upaya untuk mengurangi nyeri pada menstruasi adalah dengan senam *dysmenorrhea*. Studi awal dengan melaksanakan wawancara terhadap 10 orang siswi, didapatkan terdapat 9 orang yang belum tahu tentang senam ini. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh senam dysmenorrhea untuk mengurangi nyeri menstruasi pada siswi SMPN 1 Kepenuhan. Jenis penelitian ini adalah *Analitik Comparison* dengan rancangan *one grup pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi SMPN 1 Kepenuhan yang mengalami nyeri menstruasi. Sampel penelitian 23 orang siswi dengan *simple random sampling*. Variabel independent penelitian ini adalah Nyeri Menstruasi dan Variabel dependent penelitian ini adalah pelaksanaan senam Dysmenorrhea. Instrumen penelitiannya menggunakan kuesioner dan akan mengukur nyeri menstruasi. Pengolahan data menggunakan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* dan Uji statistik dengan menggunakan uji T Dependent. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam dysmenorrhea terhadap nyeri menstruasi pada siswi SMPN 1 Kepenuhan adalah dengan perubahan rata-rata 1.48, dimana sebelum dilakukan intervensi nilai rata-ratanya 4,56 kemudian nilai setelah intervensi 3,08 dengan P value=0,00 yang berarti lebih kecil dari 0,05, sehingga ada pengaruh senam dysmenorrhea pada siswi SMPN 1 Kepenuhan tahun 2023.

Kata kunci : Nyeri Menstruasi, Senam Dysmenorrhea, SMPN 1 Kepe

PROGRAM OF MIDWIFERY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAN
Thesis, May 2023

DINA IRANI

THE EFFECT OF DYSMENORRHEA GYMNASTIC TO REDUCE MENSTRUAL PAIN IN STUDENTS AT SMPN 1 KEPENUHAN

ABSTRACT

The occurrence of the phenomenon of menstruation in humans indicates the activity of hormones that make changes to a woman's body in interviews conducted with female students at SMPN 1 Kepenuhan in 2022. One form of effort to reduce pain during menstruation is dysmenorrhea exercise. The initial study by conducting interviews with 10 female students, found that there were 9 people who did not know about this exercise. The purpose of this study was to see the effect of dysmenorrhea gymnastics to reduce menstrual pain in female students at SMPN 1 Kepenuhan. This type of research is Analytical Comparison with a one-group pretest-posttest design. The population of this study were all female students of SMPN 1 Kepenuhan who experienced menstrual pain. The research sample was 23 female students with simple random sampling. The independent variable of this study was Menstrual Pain and the dependent variable of this study was the implementation of Dysmenorrhea gymnastics. The research instrument uses a questionnaire and will measure menstrual pain. Data processing using Editing, Coding, Scoring, Tabulating and Statistical Test using the Dependent T test. The results showed that there was an effect of dysmenorrhea exercise on menstrual pain in SMPN 1 female students. Kepenuhan was with an average change of 1.48, where before the intervention the average value was 4.56 then the value after the intervention was 3.08 with P value = 0.00, which means smaller than 0.05, so there is an effect of dysmenorrhea gymnastics on SMPN 1 Kepenuhan students in 2023.

Keywords: Menstrual Pain, Dysmenorrhea Gymnastics, SMPN 1Kepenuhan