

SKRIPSI

PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MA TAHFIDZ ROKAN HULU TAHUN 2024

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



RIZKA NINGSIH
NIM: 2139035

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2024**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MA TAHFIDZ ROKAN HULU TAHUN 2024

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



RIZKA NINGSIH
NIM: 2139035

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul dengan judul “**PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MA TAHFIDZ ROKAN HULU TAHUN 2024**” Telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 17 April 2025

Menyetujui,
Pembimbing



Bdn. Nana Aldriana, SST,.M.Kes
NIDN: 8858930017

HALAMAN PENGESAHAN

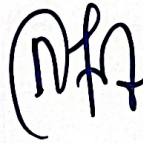
**PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MA
TAHFIDZ ROKAN HULU TAHUN 2024**

Skripsi

Disusun oleh :
Rizka Ningsih
NIM : 2139035

Diuji dalam Sidang Skripsi pada Tanggal

Mengetahui
Ketua Penguji



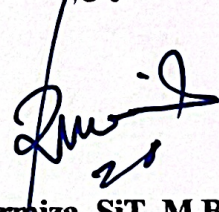
Bdn. Nana Aldriana, SST., M.Kes
NIDK. 8858930017

Penguji I



Bdn. Rika Herawati, SST., M.Kes
NIDK. 8838260017

Penguji II



Bdn. Ermiza, SiT., M.Biomed
NIDN. 1022047801

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep., M.Kes
NIDN : 1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST, M. Biomed
NIDN. 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizka Ningsih

NIM : 2139035

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam *Aerobic low impact* Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Di MA Tahfidz Rokan Hulu Tahun 2024

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan 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 sendiri.

Pasir Pengaraian, 17 April 2025
Yang Membuat Pernyataan



Rizka Ningsih

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Rizka Ningsih
Nim : 2139035
Tempat/Tanggal Lahir : Pasir Utama, 07 Januari 2002
Agama : Islam
Suku/Kebangsaan : Jawa
Anak Ke : 3 dari 4 bersaudara
Alamat Rumah : Desa Pasir Utama, RT 07 RW 02
No. Handphone : 0822 6145 9569
Email : rizkaningsih23@gmail.com
Riwayat Sekolah : 1. TK Mawar Rambah Hilir Tahun 2008-2009
2. SDN 023 Rambah Hilir Tahun 2009-2015
3. MTs Bahrul Ulum Rambah Hilir Tahun 2015-2018
4. MA Tahfidz Rokan Hulu Tahun 2018-2021
Data Orangtua :
Nama Ayah : Muhammad Daud
Tempat/Tanggal Lahir : Silau Kahean, 03 Juli 1970
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Tri Marni
Tempat/Tanggal Lahir : Panjang Baru, 25 Juni 1972
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MA TAHFIDZ ROKAN HULU TAHUN 2024”.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu penulis 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. Ns. Romy Wahyuni, SST. M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
5. Bdn. Andria, SST, M. Biomed selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
6. Bdn. Nana Aldriana, SST, M.Kes selaku Pembimbing yang telah meluangkan pikiran dan perhatiannya untuk membimbing, memberikan pengarahan serta petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Bdn. Rika Herawati SST, M.Kes selaku Penguji 1 yang memberikan banyak masukan, nasehat, saran dan kritik selama melakukan bimbingan dalam pembuatan skripsi ini.
8. Bdn. Ermiza SiT., M.Kes selaku Penguji 2 yang memberikan banyak masukan, nasehat, saran dan kritik selama melakukan bimbingan dalam pembuatan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Civitas Akademika Prodi S–1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu serta memfasilitasi dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.
10. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Muhammad Daud dan pintu surgaku Ibunda Tri Marni. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang di berikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga bapak dan mamak sehat, panjang umur dan sehat selalu aamiin.
11. Kepada abang pertama saya Gilang Ramdhan.S.Pd, Gr dan kakak ipar saya Apt. Marlina Arfianti.,S.Farm. Terimakasih atas segala do’a, usaha dan support yang telah di berikan kepada saya dalam proses pembuatan skripsi ini.
12. Kepada abang kedua saya Muhammad Nur Dian Syahputra dan kakak ipar saya Widya Rahma Desbita. Terimakasih atas segala do’a, usaha dan support yang telah di berikan kepada saya dalam proses pembuatan skripsi ini.

13. Kepada adik kandung saya Raghil Permana. Terimakasih atas segala do'a, usaha dan support yang telah di berikan kepada saya dalam proses pembuatan skripsi ini.
14. Serta kepada teman dan 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.
15. Terakhir terimakasih untuk diri saya sendiri, apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya. Terimakasih sudah bertahan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan baik dari segi amteri ataupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, Aamiin.

Pasir Pengaraian, 17 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori	10
B. Kerangka Teori	36
C. Kerangka konsep	37
D. Hipotesis	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel.....	40
C. Teknik Sampel Penelitian	41
D. Ruang Lingkup Penelitian	41
E. Variabel Penelitian.....	42
F. Definisi Operasional	43
G. Jenis Data	45
H. Teknik Pengumpulan Data	45
I. Instrumen Penelitian	45
J. Pengolahan Data	46
K. Analisis Data	47
L. Etika Penelitian	47

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	49
--------------------------	----

B. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Desain Rancangan Penelitian.....	43
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	43
Tabel 4.1 Distribusi Rata-Rata Penurunan Tingkat Dismenore Sebelum Senam.	49
Tabel 4.2 Distribusi Rata-Rata Penurunan Tingkat Dismenore Setelah Senam ...	49
Tabel 4.3 Pengaruh senam <i>aerobic low impact</i> Terhadap Penurunan dismenore.	50

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Teori	36
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Nyeri.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	60
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	61
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden	62
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	63
Lampiran 5. Lembar Standar Operasional Prosedur senam <i>aerobic low impact</i> ...	64
Lampiran 6. Lembar Skala Nyeri.....	67
Lampiran 7. Master Tabel.....	68
Lampiran 8. Output Hasil olah Data melalui SPSS	70
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	72
Lampiran 10. Lembar Konsultasi.....	73

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
SKRIPSI, MARET 2025
RIZKA NINGSIH
2139035

**Pengaruh Senam *Aerobic low impact* Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore
Pada Remaja Putri Di MA Tahfidz Rokan Hulu Tahun 2024**

73 Halaman, 6 Tabel, 2 Bagan, 1 Gambar, 10 Lampiran

ABSTRAK

Dismenore adalah suatu gejala yang dapat terjadi pada wanita dan mengalami nyeri pada saat datang bulan. Dismenore dapat diatasi dengan senam *aerobic low impact*. Senam *aerobic low impact* adalah gerakan senam aerobik yang dilakukan dengan cara ringan (benturan ringan), gerakannya tidak membutuhkan kekuatan dan kekerasan serta relative lebih lambat mengikuti irama music. Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam *Aerobic low impact* Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore pada Remaja Putri di MA Tahfidz Rokan Hulu Tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan Desain Penelitian *Pra Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 110 orang dan sampel berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan uji *T Dependent*. Hasil analisis didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat dismenore sebanyak 30 responden. Rata-rata skala nyeri responden sebelum dilakukan senam *aerobic low impact* adalah 4.80 dan setelah dilakukan senam *aerobic low impact* adalah 1.10 dengan rata rata sebelum dan setelah dilakukan yoga adalah 3.700 dengan hasil uji *T Dependent* diperoleh $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$, hal ini berarti $p\text{ value} < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja putri di MA Tahfidz Rokan Hulu. Diharapkan setelah dilakukan penelitian responden dapat menggunakan diharapkan responden dapat menggunakan senam *aerobic low impact* untuk menangani dismenore dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan dismenore.

Kata Kunci : Remaja, Disminore, Senam *aerobic low impact*, Skala Nyeri

Referensi : 2011-2024

MIDWIFERY BACHELOR STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF SAND PENGARAIAN
THESIS, MARCH 2025
RIZKA NINGSIH
2139035

Low Impact Aerobic Gymnastics on Reducing Dysmenorrhea Levels
For Young Women at MA Tahfidz Rokan Hulu in 2024

73 Pages, 6 Tables, 2 Charts, 1 Figure, 10 Appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a symptom that can occur in women and experience pain during menstruation. Dysmenorrhea can be overcome with *low impact aerobic exercise*. *Low impact* aerobics is an aerobic exercise movement that is done lightly (light impact), the movement does not require strength and violence and is relatively slower following the rhythm of the music. The purpose of this study was to determine the Effect of *Low Impact Aerobic Exercise* on Reducing Dysmenorrhea Levels in Adolescent Girls at MA Tahfidz Rokan Hulu in 2024. This type of research is *quantitative research with a Pre-Experimental* Research Design with a *One Group Pretest-Posttest* design. The population in this study was 110 people and the sample was 30 people. Sampling used the *Purposive Sampling technique*. Data analysis used the *Dependent T test*. The results of the analysis showed that there was a decrease in the level of dysmenorrhea by 30 respondents. The average pain scale of respondents before doing *low impact aerobic exercise* was 4.80 and after doing *low impact aerobic exercise* was 1.10 with an average before and after doing yoga was 3,700 with the results of the *Dependent T test* obtained $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$, this means $p\text{ value} < 0.05$. So it can be concluded that there is an effect of giving *low impact aerobic exercise* on reducing the level of dysmenorrhea in female adolescents at MA Tahfidz Rokan Hulu. It is expected that after the study is conducted, respondents can use *low impact aerobic exercise* to treat dysmenorrhea and avoid the use of pharmacological techniques to treat dysmenorrhea.

Keywords: Adolescents, Dysmenorrhea, *Low impact aerobic exercise*, Pain scale
Reference : 2011-2024