

SKRIPSI

PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP INTENSITAS *DYSMENORRHEA* PADA MAHASISWI PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR DI UNIVERSITAS ROKANIA TAHUN 2026

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



Disusun Oleh:

MASDALILA
Nim : 2239205

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP INTENSITAS *DYSMENORRHEA* PADA MAHASISWI PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR DI UNIVERSITAS ROKANIA TAHUN 2026" telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 18 Mei 2026

Menyetujui,
Pembimbing



Bdn. Eka Yuli Handayani, SST, M.Kes
NIDN.1024098801

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP INTENSITAS
***DYSMENORRHEA* PADA MAHASISWI PRODI**
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR DI
UNIVERSITAS ROKANIRATAHUN 2026

SKRIPSI

Disusun Oleh :

MASDALILA

NIM : 2239205

Diajukan dalam skripsi pada tanggal 18 Mei 2026

Mengetahui ketua penguji



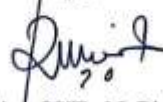
Bdn. Eka Yuli Handayani, SST, M.Kes
NIDN.1024098801

Penguji I



Bdn. Andria, SST, M. Biomed
NIDN.10080586007

Penguji II



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

Pasir Pengaraian 18 Mei 2026
Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pasir Pengaraian

Disetujui Oleh:

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuni, S. Kep, M.Kes
NIDN.1017068404

Disetujui Oleh:

Ketua program Studi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST, M. Biomed
NIDN.10080586007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Masdalila

NIM : 2239205

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam *Dysmenorrhea* Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea*
Pada Mahasiswi Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Di
Universitas Rokaniatahun 2026

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, 18 Mei 2026

Yang Membuat Pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular orange stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem, the text 'REPUBLIK INDONESIA' at the top, '10000' in large numbers, and 'METERAI TEMPEL' below it. At the bottom of the stamp is the alphanumeric code 'A3AD0A0X064381247'.

Masdalila

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Masdalila
Nim : 2239205
Tempat/Tanggal Lahir : Batam, 04 Maret 2004
Agama : Islam
Suku/Kebangsaan : Mandailing
Anak Ke : 1 (Pertama) dari 2 Bersaudara
Alamat Rumah : RT 002, RW 001, Dusun Kubu Patembang, Desa Suka Maju, Kec. Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau
No. Handphone : 0812-7510-0175
Email : masdalila882@gmail.com
Riwayat Sekolah : 1. PAUD Melati Tahun 2008-2009
2. SDN 019 Rambah Tahun 2010-2016
3. SMPN 1 Rambah Tahun 2016-2019
4. SMKN 1 Rambah Tahun 2019-2021
Data Orangtua :
Nama Ayah : Darul Ihsan
Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Beringin, 05 September 1974
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Siti Aisyah Daulay
Tempat/Tanggal Lahir : Bonal, 04 Mei 1980
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 *Dysmenorrhea* Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Di Universitas Rokaniatahun 2026”. Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan Skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi.

Proposal 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. Assoc. Prof. Dr. Hardianto, M, Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lufita Nur Alfiah, SP., M.Si selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. H. Hidayat, SE., MM., CPHCM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, S.Kep, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn. Andria, SST, M. Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian Sekaligus Penguji 1 penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan proposal ini.

6. Bdn. Eka Yuli Handayani, SST., M. selaku pembimbing yang telah memberikan banyak pengarahan, masukan, nasehat, saran dan kritik selama melakukan bimbingan dalam pembuatan proposal ini.
7. Bdn. Ermiza, SSiT., M. Biomed selaku penguji 2 yang telah memberikan banyak masukan, nasehat, saran dan kritik selama melakukan bimbingan dalam pembuatan proposal ini.
8. Orang Tua dan Keluarga yang saya sayangi yang telah memberikan doa, motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menempuh pendidikan di Universitas Pasir Pengaraian.
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. Rekan - rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
11. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri telah berusaha keras dan berjuang sejauh 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, Mei 2026

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.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori	9
B. Pengaruh Senam <i>Dhysminorrea</i> Terhadap Intensitas <i>Dhysminorrea</i> ...	32
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka konsep	34
D. Hipotesis.	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampling	35
C. Ruang Lingkup Penelitian	37
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional	37
F. Jenis Data	38
G. Teknik Pengumpulan Data	38
H. Instrumen Penelitian.....	38
I. Pengolahan Data	39
J. Analisis Data.....	39
K. Etika Penelitian.....	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA.....	51
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest	35
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	37

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	33
Skema 2.2 Kerangka Konsep	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Visualisasi VAS	23
Gambar 2.2 Skala NRS	24
Gambar 2.3 Anatomi Pelvi.....	26
Gambar 2.4 Gerakan Inti I	29
Gambar 2.5 Gerakan Inti II	29
Gambar 2.6 Gerakan Inti III.....	30
Gambar 2.7 Gerakan Inti IV.....	30
Gambar 2.8 Gerakan Inti V.....	31
Gambar 2.9 Gerakan Inti VI.....	31
Gambar 2.10 Gerakan Inti VII.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Melakukan Penelitian

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4. Lembar Checklist

Lampiran 5. SOP Senam *Dhysmenorrhea*

Lampiran 6. Master Tabel

Lampiran 7. Output Hasil olah Data melalui SPSS

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 9. Lembar Konsultasi

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

SKRIPSI, Mei 2026

MASDALILA

2239205

**PENGARUH SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP INTENSITAS *DYSMENORRHEA*
PADA MAHASISWI PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
DI UNIVERSITAS ROKANIA TAHUN 2026**

69 Halaman, 3 Tabel, 2 Skema, 10 Gambar, 9 Lampiran

ABSTRAK

Di Indonesia sebagian besar kasus *dysminorrhea* merupakan *dysminorrhea* primer, yaitu sekitar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita *dysminorrhea* sekunder. Pada remaja, prevalensi *dysminorrhea* berkisar antara 43% hingga 93%, dengan mayoritas mengalami nyeri ringan. *Dysmenorrhea* tersebut mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. *Dysmenorrhea* dapat ditangani dengan terapi non farmakologi yaitu senam *dysmenorrhea*. Senam *dysmenorrhea* atau olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, karena pada saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorphen. Endorphen adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Tujuan dilakukan penelitian Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh tingkat *Dysmenorrhea* pada Mahasiswi Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Di Universitas Rokania sebelum dan sesudah dilakukan senam *Dysmenorrhea*. Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan Desain Penelitian *Pra Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian berjumlah 14 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Sampling Jenuh. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis data didapatkan bahwa terjadi perubahan intensitas *dysmenorrhea* sebanyak 14 responden. Nilai rata-rata yang diperoleh sebelum dilakukan senam *dysmenorrhea* adalah 4.29 dan setelah dilakukan senam *dysmenorrhea* adalah 2.5. Hasil uji Normalitas data menggunakan Uji *Savio Wilk Test* didapatkan data tidak terdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji nonparametric menggunakan uji *Wilcoxon* dan diperoleh $p\text{ value} = 0.001 < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan intensitas *dysmenorrhea* pada Mahasiswi Semester 2 Kelas A4 Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Di Universitas Rokania tahun 2026. Diharapkan setelah dilakukan penelitian responden dapat menggunakan senam *dysmenorrhea* untuk menangani *dysmenorrhea* dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan *dysmenorrhea*.

Kata Kunci : *Dysmenorrhea*, senam *dysmenorrhea*, Skala NRS

Referensi:2019-2025

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAN
THESIS, MEI 2026
MASDALILA
2239205

**The Effect of Dysmenorrhea Exercise on the Intensity of Dysmenorrhea among
 Students of the Elementary School Teacher Education
 Study Program at Rokania University in 2026**

69 Pages, 3 Tables, 2 Schemes, 10 Figures, 9 Appendices

ABSTRACT

In Indonesia, the majority of dysmenorrhea cases are primary dysmenorrhea, accounting for approximately 54.89% of all cases, while the remaining cases are secondary dysmenorrhea. Among adolescents, the prevalence of dysmenorrhea ranges from 43% to 93%, with most experiencing mild menstrual pain. However, some adolescents may experience moderate to severe pain that can interfere with their daily activities and quality of life. One of the non-pharmacological methods that can be used to reduce menstrual pain is dysmenorrhea exercise. This exercise helps stimulate the production of endorphins, which act as natural analgesics and contribute to reducing pain intensity. This study aimed to determine the effect of dysmenorrhea exercise on the intensity of dysmenorrhea among students of the Elementary School Teacher Education Study Program at Rokania University in 2026. This research employed a quantitative method with a Pre-Experimental Design using a One-Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of 14 respondents selected through saturated sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon Test. The results showed that the mean intensity of dysmenorrhea before the intervention was 4.29. The results of the normality test using the Shapiro–Wilk test showed that the data were not normally distributed. Therefore, the researcher conducted a non-parametric test using the Wilcoxon test, and obtained a *p value* = 0.001 < 0.05, indicating a significant difference between dysmenorrhea intensity before and after performing dysmenorrhea exercise. Based on the findings, it can be concluded that dysmenorrhea exercise has a significant effect on reducing the intensity of dysmenorrhea among second-semester students of Class A4 in the Elementary School Teacher Education Study Program at Rokania University in 2026. Therefore, dysmenorrhea exercise can be recommended as a non-pharmacological alternative therapy for managing menstrual pain and helping students perform their daily activities more comfortably.

Keywords: Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Exercise, Pain Intensity, Numeric Rating Scale (NRS).
Reference : 2019-2025