

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP  
PENURUNAN SKALA NYERI PADA  
SISWI SMP NEGERI 20 PALU**

**SKRIPSI**



**STEVI ELEN  
201601091**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2020**

## ABSTRAK

STEVI ELEN. Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Siswi SMP Negeri 20 Palu Tahun 2020. Dibimbing oleh HADIJA BANDO dan SRINGATI.

*World Health Organization* (WHO) mengemukakan kejadian nyer menstruasi secara global sangat besar, lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Angka persentasenya di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45 – 95% di kalangan wanita usia produktif.<sup>3</sup> Indonesia prevalensi *dismenorea* 64,25% terdiri dari *dismenorea* primer 54,89%, *dismenorea* sekunder 9,36%. Tujuan penelitian ini diketahuinya Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Siswi SMP Negeri 20 Palu Tahun 2020. Jenis penelitian digunakan pada penelitian adalah kuantitatif dengan menekankan pada analisa data numerikal diolah dengan metode statistika.<sup>12</sup> Desain penelitian dalam penelitian ini yaitu rancangan penelitian *Quasi Experiment*. Populasi penelitian ini adalah semua siswi pada tahun 2020 berjumlah 219 orang, dengan jumlah sampel 18 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. nilai  $p = 0.000$ , karena nilai  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Skala Nyeri sebelum dan setelah dilakukan senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri pada siswa SMP negeri 20 Palu. Saran diharapkan dapat menambah literatur yang ada tentang teknik senam dismenore untuk menambah referensi yang terbaru lagi bagi peneliti selanjutnya agar dapat lebih mengembangkan variabel penelitian.

Kata kunci: Senam Dismenore, Penurunan Skala Nyeri. Siswi.

## ABSTRACT

STEVI ELEN. The Influences Of Dismenorrhoe Exercise Toward Decreasing Of Pain Level Of SMP Negeri 20 Palu Students, 2020. Guided By HADIDJAH BANDO and SRINGATI.

*World Health Organization* (WHO) mentioned that about more than 50% of women in each country have menstruation pain experienced. And its percentage in some countries like America has 60%, Sweden 72% and Indonesia about 55% of productive women have suffered pain during menstruation with prevalence within 45% - 95% of them. In Indonesia, prevalence of *dismenorrhea* about 64,25% divided into primary *dismenorrhea* 54,89%, secondary *dismenorrhea* about 9,36%. The aim of research is to obtain the influences of *dismenorrhoe* exercise toward decreasing of pain level of SMP Negeri 20 Palu Students, 2020. This is quantitative research by using statistical method to analyze numerical data with *Quasi Experimental* design. Total of population is 219 students, but sampling only 18 respondents that taken by *purposive sampling* technique. The result found that  $p \text{ value} = 0.000$ , because  $0,000 < 0,05$  so, it could be concluded that there are influences between pain level before and after performing *dismenorrhea* exercise toward decreasing of pain level of SMP Negeri 20, Palu Students. Suggestion, could increase the update references regarding *dismenorrhea* exercise technique for further researcher in expanding the research variables.

Keyword : *dismenorrhea* exercise, decreasing of pain level, students.

**PENGARUH SENAM DISMENOIRE TERHADAP  
PENURUNAN SKALA NYERI PADA  
SISWI SMP NEGERI 20 PALU**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi  
Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wilayah Nusantara Palu



**STEVI ELEN  
201601091**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2020**

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
PERNYATAAN	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Umum Dismenorea	5
B. Tinjauan Remaja	12
C. Tinjauan Umum Senam Dismenore	15
D. Kerangka Konsep	20
E. Hipotesis	20
<b>BAB III    METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian	21
B. Tempat dan waktu penelitian	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Variabel Penelitian	23
E. Definisi Operasional	23
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Pengumpulan Data	24
H. Analisis Data	25
I. Alur Penelitian	26
<b>BAB IV    HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan	29
<b>BAB V     SIMPULAN &amp; SARAN</b>	
A. Simpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan usia dan kelas pada Siswa SMP Negeri 20 Palu.	29
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi skala nyeri anak sebelum melakukan senam dismenore pada Siswa SMP Negeri 20 Palu	30
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi skala nyeri anak sesudah melakukan senam dismenore pada Siswa SMP Negeri 20 Palu	30
Tabel 4.4 Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Siswa SMP Negeri 20 Palu.	31

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	20
Gambar 3.1 Alur Penelitian	26

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Jadwal kegiatan penelitian
2. Surat Permohonan Pengambilan Data
3. Surat Izin Pengambilan Data
4. Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian
5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
6. Lembar Kuesioner
7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
8. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian
9. Dokumentasi Penelitian
10. Riwayat Hidup Peneliti
11. Lembar Bimbingan Proposal/Skripsi



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi yaitu masa pada awal anak-anak sampai dengan masa awal dewasa, yang menginjak usia 10-12 tahun serta berakhir usia 18-22 tahun. Masa remaja pada awalnya perubahan fisik, penambahan berat dan tinggi badan, dan perkembangan karakteristik seksual yaitu pembesaran buah dada, tumbuhnya kumis dan adanya perubahan suara.<sup>1</sup>

Rasa nyeri yang dirasakan oleh wanita ketika akan mengalami menstruasi disebut dismenore. Kejadian dismenore ini banyak ditemukan pada wanita dengan usia 17-24 tahun. Rasa nyeri yang dirasakan wanita ketika menstruasi membuat mereka menjadi kurang nyaman sehingga istirahat yang cukup dan obat penurun nyeri, misalnya ketika seorang remaja mengalami kesulitan untuk fokus dalam belajar karena merasakan nyeri saat menstruasi.<sup>2</sup>

*World Health Organization* (WHO) mengemukakan kejadian nyeri menstruasi secara global sangat besar, lebih dari 50% perempuan merasakan nyeri saat haid. Kasus yang dilaporkan di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sekitar 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45 – 95% di kalangan wanita usia produktif.<sup>3</sup> Indonesia prevalensi *dismenorea* 64,25% terdiri dari *dismenorea* primer 54,89%, *dismenorea* sekunder 9,36%.

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan di SMP Negeri 20 Palu, khususnya siswi kelas VIII, IX didapatkan jumlah siswi cukup banyak sekitar 219, yang mengalami *dismenorea* sebanyak 100 responden dengan usia 13-15 tahun. Hal ini didukung Laszlo (2015) dari 30-80% kasus nyeri saat menstruasi, sebanyak 10-20% melaporkan nyeri yang dirasakan berat hingga membuat mereka tidak pergi sekolah.<sup>3</sup>

Keluhan sebagian besar wanita waktu mengalami menstruasi seperti kram pada perut (nyeri). *Dismenore* (kram perut) tindakan yang dilakukan dalam mengatasi nyeri dapat diberi beberapa obat yaitu anti nyeri, anti peradangan dan nonsteroid. Terapi non farmakologi antara lain, kompres air hangat, senam, dan relaksasi. Latihan senam (olahraga) mampu menghasilkan hormone endorpin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dan dapat meningkatkan kadar serotonin.<sup>4</sup>

Pengobatan yang lebih aman yaitu melakukan latihan untuk mengatasi nyeri akibat menstruasi. Olahraga yang mudah dilakukan dianjurkan untuk mengurangi kram perut / nyeri haid. Olahraga yaitu metode bertujuan agar dapat menurunkan rasa nyeri, hal ini dikarenakan saat melakukan senam dismenore, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorpin, hormon ini memiliki kegunaan menjadi pereda nyeri yang alami serta menimbulkan rasa nyaman.<sup>3,4</sup>

Penelitian dari Rofli Marlinda (2017) Hasil penelitian menunjukkan hasil *p-value* sebesar 0,041 dan karena *p-value*  $0,041 < (0,05)$ , maka terdapat pengaruh senam *dismenoree* dengan penurunan *dismenoree* pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati, dalam hal ini senam *dismenore* dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk penanganan *dismenore*.

Penelitian dari Nuraeni (2016) dengan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pada saat pemberian senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri, dengan nilai  $P = 0.000$  sehingga menunjukkan senam dismenore sangat efektif untuk digunakan dalam menurunkan nyeri. Berdasarkan hasil penelitian senam dismenore berpengaruh terhadap nyeri dismenore.

Berdasarkan survei pendahuluan di SMP NEGERI 20 PALU diperoleh data jumlah siswi pada tahun 2020 sebanyak 219 orang yaitu kelas 7 sebanyak 63 siswi, kelas 8 sebanyak 84, dan kelas 9 sebanyak 72.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Siswa SMP Negeri 20 Palu.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah ada Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Siswa SMP Negeri 20 Palu?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Dianalisisnya Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Siswa SMP Negeri 20 Palu.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi Penurunan Skala Nyeri Pada Siswa SMP Negeri 20 Palu sebelum diberikan Senam Dismenore.
- b. Teridentifikasi Penurunan Skala Nyeri Pada Siswa SMP Negeri 20 Palu sesudah diberikan Senam Dismenore.
- c. Dianalisisnya Penurunan Skala Nyeri Pada Siswa SMP Negeri 20 Palu sebelum dan sesudah diberikan Senam Dismenore.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Ilmu Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan edukasi mengenai Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Siswa SMP Negeri 20 Palu dan dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya.

### 2. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Siswa SMP Negeri 20 Palu.

### 3. Instansi tempat Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta tambahan tentang pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Siswa SMP Negeri 20 Palu.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pinem., S. Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi, Jakarta : TIM, 2015.
2. Sarwono.,P. Ilmu Kandungan, Jakarta : Graha Ilmu, 2015.
3. World Health Organization [WHO]. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia, 2016.hal.12.
4. Aulia. Kupas Tuntas Menstruasi. Yogyakarta: Milestone, 2016.
5. Kemenkes. Kesehatan reSroduksi, JaSarta : Penerbit UNFPA. 2015.
6. IDAI. Kesehatan Resroduksi Resaja dslam Aspek Sssial, [idai.or.id/public-articles/ssputar-kssehatan-snak](http://idai.or.id/public-articles/ssputar-kssehatan-snak), 2015. diakses pada tanggal 5 Maret 2020.
7. Potter P.A & Perry A.G, Fundamental of nursing : concepts, process and practice. Fouth Edition USA: Mosby-Year ook.Inc. 2015.
8. Anurogo, dr. D & Wulandsri, A. Cara Jitu Mengatssi Nysri Hsid. Yogyakarta: ANDI, 2015.
9. Proverawati, A & Misaroh, S. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika, 2016.
10. Smeltzer, S. C. & B. G. Bsre. Bsku Asar Keperawatsn sedikal – Bedsh Bunner & Suddart. Jakasta : Penersit Bsku Kedoktesan EsGC. 2014.
11. Notoatmodjo, S.Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta, 2012.
12. Notoatmodjo, S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta, 2014.
13. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta, 2017.
14. Sugiyono. Statistika untuk Penelitian, Bandung : Penerbit Alfabeta, 2017.