

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS SENAM DISMENORE PADA PAGI
DAN SORE HARI TERHADAP PENANGANAN
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
SAAT HAID DI SMPN 2
BANGKINANG
KOTA**



**NAMA : CLARA WULANDA
NIM : 1514201008**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
2019**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

Skripsi, 27 Agustus 2019

**CLARA WULANDA
NIM 1514201008**

**EFEKTIFITAS SENAM DISMENORE PADA PAGI DAN SORE HARI
TERHADAP PENANGANAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
SAAT HAID DI SMPN 2 BANGKINANG KOTA TAHUN 2019**

xii + 101 Halaman + 7 Tabel + 4 Gambar + 4 Skema + 19 Lampiran

ABSTRAK

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2013 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore di dunia rata-rata kurang lebih 50% perempuan mengalaminya (Apriyanti, 2018). Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid 55% dengan 60-85% pada usia remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota tahun 2019. Jenis penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII yang berjumlah 126 siswi dengan sampel sebanyak 20 responden menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan lembar observasi skala nyeri haid, kuesioner dan SOP gerakan senam dismenore. Analisis data yang digunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari yaitu -3,804 dan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari yaitu -5,239, dengan demikian senam dismenore pada sore hari lebih efektif dilakukan daripada senam dismenore pada pagi hari dalam menurunkan nyeri haid saat haid dengan *p value* 0,000. Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi perempuan khususnya penatalaksanaan dismenore dengan senam dismenore sebagai terapi non farmakologi yang tidak berdampak negatif bagi tubuh.

Kata Kunci : Senam dismenore pagi dan sore hari, nyeri haid saat haid, remaja putri

Daftar Bacaan : 61 (2009-2019)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah Subbana Huwata'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota tahun 2019”**.

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam membimbing peneliti hingga skripsi ini terselesaikan tepat pada waktunya.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Ibu Ns. Alini, M.Kep selaku ketua prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
4. Bapak Ns. Ridha Hidayat, M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam membimbing peneliti hingga skripsi ini terselesaikan tepat pada waktunya.
5. Bapak Ns. Muhammad Nurman, M.Kep selaku penguji I yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan skripsi ini.

6. Ibu Ns. Yenny Safitri, M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Puspita Sari selaku instruktur senam yang telah bersedia meluangkan waktu dan mengajari peneliti mengenai gerakan senam dismenore.
8. Bapak Syarifuddin, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMPN 2 Bangkinang Kota yang telah memberikan izin kepada peneliti dalam melakukan penelitian di sekolah SMPN 2 Bangkinang Kota.
9. Guru-guru SMPN 2 Bangkinang Kota yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu yang telah membantu peneliti sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
10. Seluruh responden penelitian yaitu siswi kelas VIII SMPN 2 Bangkinang Kota yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Sembah sujud ananda buat Ayahanda dan Ibunda tercinta, abang dan adik-adik kandung, yang tidak terhingga peneliti ucapkan atas dukungan serta kasih sayang yang diberikan selama ini sehingga skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
12. Adik Shelly Meiliza dan sahabat Ayu Sri Wahyuni yang telah bersedia direpotkan dalam bantuan peminjaman buku dipergustakaan Universitas Riau.
13. Adik Mega Amira yang memberikan dukungan kepada peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.

14. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti ucapkan banyak terima kasih, semoga Allah mencatat amal ibadah dan bantuan yang diberikan kepada peneliti.
15. Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan angkatan tahun 2015 yang telah memberikan motivasi dan saran kepada peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu, peneliti senantiasa mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bangkinang Kota, 27 Agustus 2019
Peneliti

CLARA WULANDA
NIM: 1514201008

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|------------|
| LEMBAR JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| ABSTRAK | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR SKEMA | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 13 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 13 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 14 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 17 |
| A. Tinjauan Pustaka | 17 |
| 1. Dismenore..... | 17 |
| 2. Remaja..... | 35 |
| 3. Senam Dismenore..... | 43 |
| B. Penelitian Terkait | 51 |
| C. Kerangka Teori..... | 58 |
| D. Kerangka Konsep | 60 |
| E. Hipotesis..... | 61 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 62 |
| A. Desain Penelitian..... | 62 |
| B. Lokasi dan waktu Penelitian | 68 |
| C. Populasi dan Sampel | 68 |

| | |
|---|-----------|
| D. Etika Penelitian | 71 |
| E. Pengolahan Data..... | 73 |
| F. Prosedur Pengumpulan Data | 74 |
| G. Alat Pengumpulan Data | 77 |
| H. Definisi Operasional..... | 78 |
| I. Analisis Data | 79 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 82 |
| A. Analisis Univariat..... | 82 |
| B. Analisis Bivariat..... | 83 |
| BAB V PEMBAHASAN | 86 |
| A. Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMPN 2 Bangkinang Kota | 86 |
| B. Analisis Perbandingan dengan Penelitian Lain | 94 |
| BAB VI PENUTUP | 99 |
| A. Kesimpulan..... | 99 |
| B. Saran..... | 100 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1.1 Jumlah Siswi Kelas VII, VIII dan IX di 3 SMP Negeri Di Kabupaten Kampar..... | 10 |
| Tabel 2.1 Perbedaan Dismenore Primer dan Dismenore Sekunder..... | 25 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional..... | 79 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Pada Pagi Hari..... | 82 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Pada Sore Hari..... | 82 |
| Tabel 4.3 Perbedaan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Pada Pagi Hari..... | 83 |
| Tabel 4.4 Perbedaan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Pada Sore Hari..... | 84 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Skala <i>Numreic Rating Scale</i> dan <i>Visual Analog Scale</i> | 26 |
| Gambar 2.2 Skala <i>Wong-Baker Pain Rating Scale</i> (raut wajah)..... | 27 |
| Gambar 2.3 Penilaian Skala Nyeri Haid..... | 28 |
| Gambar 2.4 Gerakan Senam Dismenore..... | 47 |

DAFTAR SKEMA

| | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| Skema 2.1 Kerangka Teori..... | 60 |
| Skema 2.2 Kerangka Konsep..... | 61 |
| Skema 3.1 Rancangan Penelitian..... | 62 |
| Skema 3.2 Alur Penelitian..... | 64 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar ACC Judul
- Lampiran 2 : Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 : Surat Balasan Pengambilan Data
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Pernyataan Melakukan Senam Dismenore
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Lembar Pra Kuesioner
- Lampiran 10 : Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11 : Lembar SOP Gerakan Senam Dismenore
- Lampiran 12 : Lembar Observasi Skala Nyeri Haid
- Lampiran 13 : Lembar Master Tabel
- Lampiran 14 : Lembar SPSS
- Lampiran 15 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 16 : Dokumentasi Pra Kuesioner
- Lampiran 17 : Dokumentasi Latihan Senam Dismenore
- Lampiran 18 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 19 : Daftar Riwayat Hidup