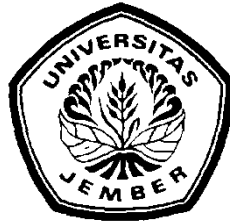


**PERBEDAAN TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORE*)  
SEBELUM DAN SESUDAH SENAM DISMENORE  
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 JEMBER**

**SKRIPSI**

oleh  
**Nurul Laili**  
**NIM 072310101048**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2012**



**PERBEDAAN TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORE*)  
SEBELUM DAN SESUDAH SENAM DISMENORE  
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat  
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)  
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

oleh  
**Nurul Laili**  
**NIM 072310101048**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2012**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORE*)  
SEBELUM DAN SESUDAH SENAM DISMENORE  
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 JEMBER**

oleh

Nurul Laili  
NIM 072310101048

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Wantiyah, M.Kep.  
Dosen Pembimbing Anggota : Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes.

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda tercinta Margono dan Ibunda tercinta Lilik Rohmani yang selalu memberikan doa, kasih sayang, semangat, motivasi dan memberikan inspirasi penuh untuk menyusun skripsi ini; nenek ku tersayang Hurimah dan Ngatini yang selalu mendoakan ku dikala senang maupun sedih, kakak tersayang Endang Nuraini dan Mas Edi, serta keponakanku Nisa Aliyatur Rahma yang senantiasa memotivasiku dan menghiburku saat senang maupun sedih;
2. Dosenku tercinta, terutama Bu Wantiyah dan Bu Iis Rahmawati yang selalu sabar dalam membimbing dan sebagai motivator dalam menyelesaikan skripsi ini;
3. Almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember, SMUN 1 Kencong, SMPN 1 Puger, Madrasah Ibtidaiyah Bustanul Ulum Kasiyan 3 yang tercinta;
4. Sahabat-sahabat yang selalu memotivasi ku Yunita Gita S, Siti Nurkholisoh , keluarga besar Darul Hikmah dan teman-teman angkatan 2007-2011.

## MOTTO

Hai orang-orang mukmin, jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu (Qs. Muhammad: 7)<sup>1)</sup>

Ketahuiilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu (Qs. Al Hadiid: 20)<sup>2)</sup>

Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan (Qs. Al Mujaadilah: 11)<sup>3)</sup>

- 
- 1) Departemen Agama Republik Indonesia. 2005. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Jumanatul Ali-Art (J-ART)
  - 2) Departemen Agama Republik Indonesia. 2005. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Jumanatul Ali-Art (J-ART)
  - 3) Departemen Agama Republik Indonesia. 2005. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Jumanatul Ali-Art (J-ART)

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Nurul Laili

NIM : 072310101048

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember” yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, 23 Februari 2012  
yang menyatakan,

Nurul Laili  
NIM. 072310101048

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Kamis, 23 Februari 2012

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji  
Ketua,

Ns. Nurfika Asmaningrum, M. Kep.  
NIP. 19800112 200912 2 002

Anggota I,

Anggota II,

Ns. Wantiyah, M.Kep.  
NIP. 19810712 200604 2 001

Iis Rahmawati, S.Kp., M. Kes.  
NIP. 19750911 200501 2 001

Mengesahkan  
Ketua Program Studi,

dr. Sujono Kardis, Sp.KJ  
NIP. 19490610 198203 1 001

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI HAID (DISMENORE)  
SEBELUM DAN SESUDAH SENAM DISMENORE  
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 JEMBER**

***THE MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) LEVEL  
DIFFERENCE of FEMALE ADOLESCENT BEFORE AND  
AFTER DISMENORE GYMNASTIC at SMAN 2  
JEMBER***

**Nurul Laili**

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is menstrual pain caused by uterus muscle spasms. There are 64,25% dysmenorrhea secondary incidences and 54,89% dysmenorrhea primary incidences. Dysmenorrhea could make somebody left their activity to take a rest. One of non-pharmacological therapies that could be used to decrease the dysmenorrhea was dysmenorrhea gymnastic. The aim of this research was to identify the difference of dysmenorrhea pain before and after dysmenorrhea gymnastic on SMAN 2 Jember female students. This study used quasy experimental design with non equivalent control group in December 2011 to January 2012. The sample of this study was thirty students, divided in to two groups they are experiment group was about 15 students and control group was about 15 students, determined using purposive sampling method. T dependen and T independent test were used to analysis data. The result of experimental group showed that p value (0,000) was less than  $\alpha$  (0,05) so that it could be concluded that there was a difference of menstrual pain level before and after gymnastic dysmenorrhea. The result of control group showed that p value (1,000) was more than  $\alpha$  (0,05) so that it could be concluded that there was not a difference of menstrual pain level before and after gymnastic dismenorrhea on female students who didn't do the gymnastic. The conclusion of the study was that there is a significant difference of menstrual pain level after dysmenorrhea gymnastic. Dysmenorrhea gymnastic is recommended for decreasing menstrual pain level.*

*Key words : Adolescent, Dysmenorrhea, Dysmenorrhea gymnastic*



## RINGKASAN

**Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sabelum dan Sesudah Senam Dismenore pada Remaja Putri SMAN 2 Jember;** Nurul Laili, 072310101048; 2012; 146; Program Studi ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Kata Kunci: Remaja, Dismenore, Senam Dismenore

Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan psikososial, perkembangan kognitif dan perubahan fisik. Perubahan fisik ditandai dengan percepatan pertumbuhan pada remaja yang disertai dengan adanya perubahan hormonal dalam tubuh. Perubahan hormon pada remaja mengakibatkan terjadinya sekresi estrogen dapat menyebabkan penebalan dan diferensiasi dari endometrium, terjadinya peningkatan jumlah sel actinomysin, creatin fosfokinase dan ATP dari miometrium, kemudian sebagai persiapan untuk terjadinya menstruasi awal (*menarche*) dan kelahiran (Soetjiningsih, dkk. 2002).

Keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu *dismenore* (Saifuddin dan Rachimhadhi, 2005). Dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Penyebab dismenore primer karena adanya jumlah prostaglandin F<sub>2α</sub> yang berlebihan pada darah menstruasi, yang merangsang *hiperaktifitas* uterus (Price, 2006). Penanganan Dismenore Primer dapat dilakukan dengan cara nonfarmakologi yaitu senam dismenore. Senam dismenore adalah salah satu bentuk olahraga yang merupakan rangkaian gerakan

secara dinamis yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri saat haid. Gerakan yang dilakukan dapat dikerjakan secara mandiri, berkelompok atau dengan bantuan instruktur. Tujuan senam dismenore, untuk membantu mengurangi keluhan nyeri pada saat menstruasi dan membantu remaja putri untuk rileks (Achjar, 2009).

Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri SMAN 2 Jember. Jenis penelitian adalah penelitian *quasi experiment design* dengan rancangan *non equivalent control group*. Rancangan *non equivalent control group* adalah rancangan penelitian yang digunakan untuk membandingkan hasil intervensi program kesehatan dengan kelompok kontrol yang serupa tetapi tidak perlu kelompok yang benar-benar sama (Notoatmodjo, 2010). Penelitian kali ini, peneliti mengambil sampel 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 15 orang untuk kelompok kontrol.

Hasil penelitian Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri SMAN 2 Jember, perbedaan tingkat nyeri haid pada remaja putri SMAN 2 Jember untuk remaja yang diberikan terapi baik sebelum dan sesudah senam dismenore pada bulan Desember 2011-Januari 2012 (N=15), menunjukkan nilai t hitung  $> t$  tabel yaitu  $6,959 > 1,761$  dan nilai  $p < \alpha$  yaitu  $0,000 < 0,05$ ; sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  gagal ditolak artinya ada perbedaan tingkat nyeri haid dengan diberikan intervensi yaitu senam dismenore pada kelompok eksperimen karena nilai  $p=0,000$  berarti ada perbedaan yang amat sangat bermakna.

## PRAKATA

Assalammu'alaikum wr. wb,

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan ridho-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Jember”. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan, baik dari teknik penulisan maupun materi. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang sifatnya membangun. Penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, saran, keterangan dan data-data baik secara tertulis maupun secara lisan, maka pada kesempatan ini juga penulis ingin menyampaikan ucapan terimah kasih kepada:

1. dr.Sujono Kardis, Sp.KJ selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan;
2. Ns. Wantiyah, M.Kep., Ns. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes., selaku dosen pembimbing dan Ns. Nurfika Asmaningrum, M. Kep., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, bimbingan dan arahan serta motivasi demi kesempurnaan skripsi ini;
3. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
4. teman-teman PSIK angkatan 2007 yang memberikan motivasi;
5. semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Wassalammu'alaikum wr. wb.

Jember, Februari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PEMBIMBINGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERNYATAA</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	
<b>+</b>	
<b>+ -</b>	
<b>+ + -</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>9</b>
<b>1.3 Tujuan</b> .....	<b>9</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	<b>9</b>
1.3.2 Tujuan Khusus .....	<b>9</b>
<b>1.4 Manfaat</b> .....	<b>10</b>

1.4.1	Manfaat Bagi Perawat di Instansi Pendidikan.....	10
1.4.2	Manfaat Bagi Peneliti.....	10
1.4.3	Manfaat Bagi Instansi Kesehatan.....	10
1.4.4	Manfaat bagi Masyarakat .....	10
<b>1.5</b>	<b>Keaslian Penelitian.....</b>	<b>11</b>
<b>BAB 2.</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1</b>	<b>Konsep Dasar Remaja.....</b>	<b>13</b>
2.1.1	Definisi Remaja .....	13
2.1.2	Klasifikasi Remaja .....	14
2.1.3	Tugas Perkembangan Remaja .....	21
<b>2.2</b>	<b>Menstruasi.....</b>	<b>24</b>
2.2.1	Definisi Menstruasi.....	24
2.2.2	Tanda dan Gejala Menstruasi .....	27
<b>2.3</b>	<b>Dismenore.....</b>	<b>28</b>
2.3.1	Definisi Dismenore.....	28
2.3.2	Dismenore Primer.....	28
2.3.3	Dismenore Sekunder .....	33
<b>2.4</b>	<b>Senam.....</b>	<b>37</b>
2.4.1	SejarahSenam .....	37
2.4.2	Jenis-jenis Senam.....	38
<b>2.5</b>	<b>Senam Dismenore .....</b>	<b>39</b>
2.5.1	Pengertian Senam Dismenore .....	39
2.5.2	Tujuan.....	39
2.5.3	Teknik Senam Dismenore .....	39
2.5.4	Manfaat Senam Dismenore .....	41
<b>2.6</b>	<b>Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri.....</b>	<b>43</b>
<b>BAB 3.</b>	<b>KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>44</b>

<b>3.1 Kerangka Konsep .....</b>	<b>44</b>
<b>3.2 Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>45</b>
<b>BAB 4. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
<b>4.1 Jenis Penelitian .....</b>	<b>46</b>
<b>4.2 Populasi Dan Sampel Penelitian .....</b>	<b>47</b>
4.2.1 Populasi Penelitian .....	47
4.2.2 Sampel Penelitian .....	47
4.2.3 Teknik Penentuan Sampel .....	47
4.2.4 Kriteria Sampel Penelitian.....	48
<b>4.3 Lokasi Penelitian .....</b>	<b>48</b>
<b>4.4 Waktu Penelitian .....</b>	<b>49</b>
<b>4.5 Definisi Operasional .....</b>	<b>49</b>
<b>4.6 Pengumpulan Data .....</b>	<b>50</b>
4.6.1 Sumber Data .....	50
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data .....	50
4.6.3 Alat Pengumpulan data .....	51
4.6.4 Rencana Analisa Data .....	52
<b>4.7 Pengolahan Data.....</b>	<b>53</b>
4.7.1 <i>Entry</i> .....	53
4.7.2 <i>Editing</i> .....	53
4.7.3 <i>Coding</i> .....	53
4.7.4 <i>Cleaning</i> .....	54
<b>4.8 Etika Penelitian.....</b>	<b>54</b>
4.8.1 Lembar Persetujuan.....	54
4.8.2 Keanoniman.....	54
4.8.3 Kerahasiaan.....	55
4.8.4 Asas Kemanfaatan .....	55

4.8.5	Asas Keadilan .....	55
<b>BAB 5.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
5.1	Hasil Penelitian.....	57
5.2	Pembahasan.....	62
5.2.1	Nyeri Haid Sebelum Senam Dismenore.....	63
5.2.2	Nyeri Haid Sesudah Senam Dismenore.....	64
5.2.3	Perbedaan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore.....	65
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	73
5.3.1	Instrumen Pengumpulan Data.....	74
<b>BAB 6.</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>74</b>
6.1	Simpulan.....	74
6.2	Saran .....	75
6.2.1	Bagi Peneliti .....	75
6.2.2	Bagi Perawat di Instansi Pendidikan.....	75
6.2.3	Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan .....	76
6.2.4	Bagi Masyarakat .....	76
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	43
Gambar 4.1 Rancangan <i>non equivalent control group</i> .....	46



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	51
Tabel 5.1 Distribusi Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMAN 2 Jember pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol pada bulan Desember 2011-Januari 2012 (N=30).....	57
Tabel 5.2 Distribusi Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMAN 2 Jember pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol pada bulan Desember 2011-Januari 2012 (N=30).....	58
Tabel 5.3 Distribusi Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri SMAN 2 Jember pada Kelompok Eksperimen pada bulan Desember 2011-Januari 2012 (N=15).....	60
Tabel 5.4 Distribusi Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri SMAN 2 Jember pada Kelompok Kontrol pada bulan Desember 2011-Januari 2012 (N=15).....	60
Tabel 5.5 Distribusi Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri SMAN 2 Jember pada Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol Sesudah Senam Dismenore pada bulan Desember 2011-Januari 2012 (N=30).....	61

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
Grafik 5.1 Rata-rata Perubahan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri SMAN 2 Jember pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol pada bulan Desember 2011 Januari 2012 (N=30).....	59
Grafik 5.2 Perubahan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri SMAN 2 Jember pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol pada bulan Desember 2011-Januari 2012 (N=30).....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
A. Lembar <i>Informed</i> .....	80
B. Lembar <i>Consen</i> .....	81
C. Lembar Observasi Penelitian .....	82
D. Skala Nyeri Numerik.....	84
E. Catatan Harian Nyeri.....	86
F. SOP Senam .....	88
G. Hasil Uji SOP.....	93
H. Alur Kegiatan penelitian.....	94
I. Hasil Uji Statistik .....	95
J. Dokumentasi .....	128
K. Lembar Konsultasi .....	132
L. Surat Ijin dan Surat Keterangan .....	137
M. Kuesioner .....	145