

**PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP PERUBAHAN
NYERI HAID PADA SISWI DI SMA WIRA BHAKTI
KABUPATEN BONE BOLANGO**

SKRIPSI

OLEH

MUTMAINNAH BAKARI

841 412 061



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
2016**



**PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP PERUBAHAN
NYERI HAID PADA SISWI DI SMA WIRA BHAKTI
KABUPATEN BONE BOLANGO**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mengikuti
Ujian Sarjana Keperawatan*

OLEH

MUTMAINNAH BAKARI

841 412 061



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

2016

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai norma, kaidah etika, penulisan ilmiah dan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Gorontalo, 14 Juli 2016



Mutmainnah Bakari
841 412 061

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada
Siswi Di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango**

Oleh

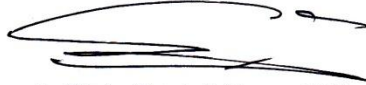
MUTMAINNAH BAKARI

841412061

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II



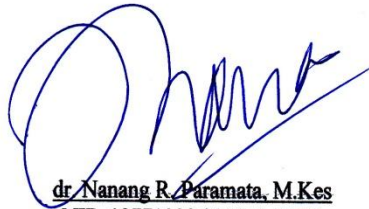
dr. Edwina Rugaiyah Monayo M.Biomed
NIP. 19830906 200812 2 004



Andi Mursyidah S.Kep. Ns. M.Kes

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



dr. Nanang R. Paramata, M.Kes
NIP. 19771028 200812 2 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada
Siswi Di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango**

Oleh

Mutmainnah Bakari

841 412 061

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/ Tanggal : Kamis, 14 Juli 2016

Waktu : 14.00 WITA

Penguji:

- | | |
|---|--------|
| 1. dr. Edwina Rugaiyah Monayo M.Biomed
NIP. 19830906 200812 2 004 | 1..... |
| 2. Andi Mursyidah S.Kep, Ns, M.Kes | 2..... |
| 3. DR. Hj. Rosmin Ilham, S.Kep, Ns, MM
NIP. 19631126 198703 2 004 | 3..... |
| 4. dr. Vivien Novarina A. Kasim, M.Kes
NIP. 19830519 200812 2 002 | 4..... |

Gorontalo, 14 Juli 2016

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintie Boekoesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Mutmainnah Bakari. 2016. *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Siswi di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango.* Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I dr. Edwina Rugaiyah Monayo, M.Biomed dan Pembimbing II Andi Mursyidah, S.Kep, Ns, M.Kes.

Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan hormon *endorphin*. Hormon ini dapat berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi, sehingga senam akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemberian senam dismenorea terhadap perubahan nyeri haid pada siswi di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment*. Populasi penelitian sejumlah 100 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sample yaitu *Purposive Sampling* didapatkan 20 responden yang terbagi atas 10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol. Analisa data dilakukan dengan menggunakan *Uji Independent Sample Test*. Hasil uji *Independent Sample Test* menunjukkan *P value* sebesar 0,011 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi terhadap perubahan nyeri haid pada siswi di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango. Disarankan bagi siswi yang menderita dismenorea untuk melakukan senam ini, agar dapat membantu siswi mengurangi nyeri saat menstruasi sehingga dapat mencegah siswi untuk tidak masuk sekolah.

Kata Kunci : *Dismenorea, Senam*
Daftar Pustaka : 31 (2002-2015)

ABSTRACT

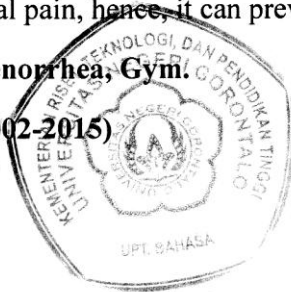
Mutmainah Bakari. 2016. The Influence of Dysmenorrhea Gym on reducing Menstrual Pain on the Female Students of Wira Bhakti School of District Bone Bolango. Skripsi, Department of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Principal Supervisor is dr. Edwina Rugaiyah Monayo, M. Biomed and Co-supervisor is Andi Mursyidah, S. Kep., Ns., M. Kes.

Dysmenorrhea is pain during menstrual period; the usual symptom is cramping sensation in the lower part of the abdomen. The menstrual pain complaints can vary from slight discomfort to severe pain. Gym is one of relaxation technique to reduce the pain, due to during the gym, the body releases endorphin hormone. This hormone serves as natural calming agent produced by the brain to create a comfortable sensation and reduce the pain during contraction; hence, the gym will be effective in reducing the pain, especially dysmenorrhea. This research aims at finding out the administration of dysmenorrhea gym on reducing menstrual pain on the female students of Wira Bhakti High School of district Bone Bolango.

This research uses quasi experiment design. The population of this research are 100 female respondents, while the samples are 20 respondents selected through Purposive Sampling technique. These respondents are divided into 2 groups of intervention and control group with equal number of respondents in each group. The data are analyzed using the independent sample test which reveals that the P value is 0.011. Therefore, it is concluded that there is an influence of the control group and the intervention group toward the change in menstrual pain on female students of Wira Bhakti high school in the district of Bone Bolango. It is recommended for the students that suffer from dysmenorrhea to practice this gym. It can help them to reduce the menstrual pain, hence, it can prevent them from skipping class.

Keywords: Dysmenorrhea, Gym.

References: 31 (2002-2015)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN



"Barangsiapa yang keluar untuk mencari ilmu maka ia berada di jalan Allah sampai ia kembali" (H.R. Tirmidzi)

"Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung lalu Dia memberikan petunjuk" (Q.S ADL-Dluha)

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain, dan hanya kepada tuhan-mulah hendaknya kamu berharap" (Q.S Al-Insyirah Ayat 6-8)

"Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya" (Q.S Al-Baqarah Ayat 233)

"Yang pasti, kalau kita tidak mencoba, ya sudah pasti gagal" Merry Riana

Dengan Rahmat Allah SWT yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang dan dengan atas izin dan kuasa-Nya Alhamdulillahirabbil'amin Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya tulis ini ku persembahkan untuk mama dan papa tercinta, Ibu Nurhayati Odja dan Bapak Abdul Rahman Bakari. Terimakasih atas doa dan dukungan yang telah diberikan kepada saya hingga pada akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih mama,, terimakasih mama,, terimakasih mama terimakasih telah mengajarkan arti berjuang dan bertahan itu seperti apa, terima kasih untuk semua pengorbanan dan ketulusanmu, tanpamu aku hanyalah sebutir kerikil yang takmampu terlihat dihampanan pasir yang luas.

Terimakasih untuk kakak tercinta Yuliana Bakari, S.P M.P yang telah banyak memberikan bantuan, yang selalu memberikan support dan motivasi untuk terus maju.

Terimakasih untuk keluarga besar ODJA yang sudah banyak memberikan bantuan hingga sampai pada tahap ini.

Kupersembahkan karya ini untuk semua penyemangatku. Rasanya seuntai kata Terimakasih tak mampu membalaskan budi baik kalian. FIGHTING and NEVER GIVE UP. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi orang lain.

**ALMAMATER TERCINTA
TEMPATKU MENIMBA ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH atas limpahan rahmat dan hidayahNYA yang telah menuntun penulis sehingga berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Perubahan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing I dr. Edwina Rugaiyah Monayo, M.Biomed dan pembimbing II Andi Mursyidah S.Kep, Ns, M.Kes selaku dosen pembimbing yang selama ini telah meluangkan waktu untuk membimbing dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmu pengetahuan, nasehat serta arahan kepada penulis, sehingga hambatan dan kesulitan selama penyusunan skripsi ini dapat diatasi dengan mudah oleh penulis.

Penyusunan skripsi ini tak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Maka dengan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruwadi, M.P selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo
3. Bapak Eduart Wolok, ST, MT selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo
4. Bapak Dr. Fence M. Wantu, SH, MH selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
5. Bapak Prof. Dr. Hasanudin Fatsah M. Hum, M.Si selaku wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.

6. Ibu Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
8. Ibu dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak Ruslan S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Ibu dr. Nanang Roswita Paramata, M. Kes selaku ketua Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo
11. Ibu dr. Vivien Novarina A. Kasim, M. Kes selaku sekretaris Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.
12. Ibu DR. Hj. Rosmin Ilham, S.Kep, Ns, MM selaku Penguji I dan ibu dr. Vivien Novarina A. Kasim, M. Kes selaku Penguji 2 yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
13. Ibu Nurhayati Odja (Mama, mama dan mama) dan bapak Abdul Rahman Bakari yang telah memberikan doa dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Kakak tercinta Yuliana Bakari, S.P M.P yang telah banyak memberikan bantuan, masukan, kritikan dan dukungan selama ini.
15. Keluarga Besar ODJA yang telah memberikan banyak bantuan selama ini.
16. Bapak Yusnan Yusuf Ekie Selaku Kepala Sekolah SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo Kabupaten Bone Bolango
17. Kepada seluruh staf dewan guru dan staf tata usaha yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo Kabupaten Bone Bolango.
18. Bapak Bripda Maston Djauhari selaku pelatih kedisiplinan di SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo yang telah memperlancar proses penelitian.
19. Adik-adik Taruni-taruni SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo angkatan 13 (W13BEST) dan angkatan 14 (DI4MOND) selaku responden dalam penelitian ini.

20. Rekan-rekan seangkatan (STRHINE FI_08) di SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo Isnawaty Mohammad, Lidyawati Mustafa, Veniwaty Mangase, Titi Julia Sune serta semua teman seangkatan STRHINE FI_08 yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu selama penelitian dan telah memberikan support selama ini.
21. Sahabat-sahabatku Sri Reziki H. Papeo, Tya Arum Nintyas A. Pakaya, Fiqih Nurmazia Hemu, Selin Albakir, Sri Desy Arsyad dan Fadhilah Radjak (KEEP SPIRIT & NEVER GIVE UP).
22. Kak Rosniati Ishak, Silvia Ahmad, Mutia Gobel, Kak Susanti Hunowu, Nurelan Lumbato, Nazly Juliasty Lamalat, Ratih Setiawati Mbadi dan Sri Wahyuni Adam terima kasih untuk bantuannya selama proses penyelesaian skripsi ini.
23. Rekan-rekan Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo Khususnya angkatan LENTERA 2012.
24. Teman-teman seperjuangan WE ARE THE B yang selama 4 tahun melewati hari-hari bersama di Universitas Negeri Gorontalo.
25. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan banyak bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dari awal perkuliahan sampai akhir studi.

Semoga Allah SWT membalas budi dan jasa kebaikan kalian yang telah banyak membantu, membimbing, serta memberikan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini. Manusia tak pernah luput dari kesalahan begitupun dengan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan sehingga penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Gorontalo, 14 Juli 2016
Penulis

Mutmainnah Bakari

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.4.1 Tujuan Umum	7
1.4.2 Tujuan Khusus	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.5.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Remaja	9
2.1.1 Definisi Remaja	9
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja	9
2.1.3 Perubahan Fisik Remaja	11
2.1.4 Sikap dan perilaku remaja.....	12
2.2 Konsep Menstruasi.....	14
2.2.1 Definisi Menstruasi.....	14
2.2.2 Siklus Menstruasi.....	15
2.2.3 Mekanisme siklus menstruasi	18
2.2.4 Hormon-hormon Yang Berpengaruh Pada Siklus Menstruasi ...	20
2.2.5 Manifestasi klinis menstruasi.....	21

2.3 Konsep Dismenorea	22
2.3.1 Definisi Dismenorea	22
2.3.2 Klasifikasi Dismenorea	22
2.3.3 Etiologi Dismenorea	23
2.3.4 Derajat nyeri haid/dismenorea	25
2.3.5 Faktor-faktor yang memengaruhi respon nyeri	28
2.3.6 Faktor-faktor risiko yang mempengaruhi dismenorea.....	32
2.3.7 Dampak dismenorea pada remaja	34
2.3.8 Penatalaksanaan Dismenorea.....	34
2.4 Senam Dismenorea/olahraga	38
2.4.1 Definisi Senam/olahraga.....	38
2.4.2 Manfaat senam	39
2.4.3 Jenis-jenis olahraga/senam	40
2.4.4 Gerakan Senam Dismenorea.....	42
2.4.5 Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Perubahan Nyeri Haid..	43
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan	45
2.6 Kerangka Berpikir	47
2.6.1 Kerangka Teori	47
2.6.2 Kerangka konsep.....	48
2.6.3 Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	49
3.2 Desain penelitian.....	49
3.3 Variabel penelitian	50
3.3.1 Variabel independen	50
3.3.2 Variabel dependen	51
3.3.3 Definisi operasional	51
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	53
3.4.1 Populasi.....	53
3.4.2 Sampel	53
3.5 Teknik Pengumpulan Data	55
3.5.1 Jenis data.....	55
3.5.2 Instrumen	55
3.5.3 Teknik pengumpulan data.....	56
3.6 Pengelolaan data dan Teknik Analisa Data.....	56
3.6.1 Pengolahan Data	56
3.6.2 Teknik analisa data	57
3.7 Etika Penelitian	58
3.8 Alur penelitian	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60

4.1 Hasil Penelitian	60
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	60
4.1.2 Gambaran Umum Responden	61
4.1.3 Hasil Analisis Univariat	62
4.1.4 Hasil Analisis Bivariat	64
4.2 Pembahasan.....	67
4.2.1 Tingkat nyeri menstruasi pada siswi yang tidak diberikan intervensi senam dismenorea pada Kelompok kontrol	67
4.2.2 Tingkat nyeri menstruasi pada siswi yang diberikan intervensi senam dismenorea pada kelompok intervensi	68
4.2.3 Analisis Pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri haid pada Siswi di SMA Wira bhakti Kabupaten Bone Bolango	71
4.3 Keterbatasan penelitian	74
4.3.1 Keterbatasan responden	74
4.3.2 Keterbatasan Waktu	74
BAB V PENUTUP	75
5.1 Kesimpulan	75
5.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi operasional penelitian.....	52
Tabel 4.1 Jumlah siswa di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango tahun 2016.....	60
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden menurut usia siswi di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango.....	61
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden menurut hari menstruasi para siswi di SMA Wira Bhakti Kabupaten Bone Bolango.....	62
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum dan sesudah pada kelompok Kontrol.....	63
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi tingkat nyeri sebelum dan sesudah pada Kelompok Intervensi	64
Tabel 4.6 Uji T Berpasangan (<i>Paired sample test</i>) Kelompok Intervensi	65
Tabel 4.7 Uji T Berpasangan (<i>Paired sample test</i>) Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 4.8 Uji Independent Sample Test.....	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Siklus Mentruasi dalam Ovarium	17
Gambar 2.2 Siklus Mentruasi dalam Uterus.....	18
Gambar 2.3 Mekanisme Siklus Menstruasi.....	20
Gambar 2.4 Verbal Deskriptor Scales (VDS)	26
Gambar 2.5 Numerical Rating Scales (NRS).....	27
Gambar 2.6 Visual Analogue Scales (VAS)	28
Gambar 2.7 Skala Borbonnais	28
Gambar 2.8 Skala Wong & Baker	28
Gambar 2.9 Kerangka Teori	47
Gambar 2.10 Kerangka Konsep	48
Gambar 3.1 Desain Penelitian	49
Gambar 3.2 Skema Alur Penelitian	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Jurnal Penelitian	80
Lampiran 1 Lembar permintaan menjadi responden	94
Lampiran 2 Lembar persetujuan menjadi responden.....	95
Lampiran 3 SOP (Standart Operating Procedure).....	96
Lampiran 4 Lembar Observasi Nyeri.....	99
Lampiran 5 Master tabel penelitian.....	101
Lampiran 6 Hasil uji SPSS	103
Lampiran 7 Surat pengambilan data awal	111
Lampiran 8 Surat Meneliti dari Wirabakti.....	112
Lampiran 9 Surat Meneliti dari Kampus.....	113
Lampiran 10 Surat Rekomendasi dari Dinas Kebangsaan Dan Politik Kabupaten Bone Bolango.....	114
Lampiran11 Surat rekomendasi dari dinas pendidikan dan kebudayaan Kabupaten Bone Bolango.....	115
Lampiran 12 Dokumentasi penelitian	116