

SKRIPSI

PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA
DI SMA N 1 BATANG KAPAS

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam
Menyelesaikan Pendidikan Strata S-1 Kebidanan



Disusun oleh:

BUNGA ELIZA

22152011003

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAH ALIFAH PADANG

2023

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap : Bunga Eliza

NIM : 22152011003

Tempat/ tgl lahir : Anakan, 08 November 2000

Program Studi : Alih Jenjang Sarjana Kebidanan STIKes Alifah Padang

Nama Pembimbing Akademik :

Nama Pembimbing I : Desi Sarli, M.Keb, Ph.D

Nama Pembimbing II : Trya Mia Intani, M.Keb

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan

Skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Batang Kapas Tahun 2023”.

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan usulan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Januari 2024

Bunga eliza

PERNYATAAN PERSETUJUAN

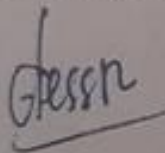
Skripsi ini diajukan oleh:

Nama Lengkap : Bunga Eliza
Nim : 2215011003
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul : Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri
Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Batang
Kapas Tahun 2023

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

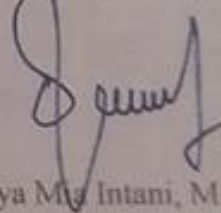
Padang, Januari 2024

Pembimbing I



Desi Sarli, M.Keb, Ph.D

Pembimbing II



Trya Ma Intani, M. Keb

Disahkan Oleh
Ketua Stikes Alifah



Dr. Na. Asmawati, S.Kep. M.Kep

PERNYATAAN PENGUJI

Nama : Bunga Eliza
NIM : 22152011003
Program Studi : SI Kebidanan
Judul : Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri
Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Batang
Kapas Tahun 2023.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji seminar Hasil Penelitian pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Desi Sarli, M.Keb, Ph.D

(Desi Sarli)

Pembimbing II
Trya Mia Intani, M.Keb

(Trya Mia Intani)

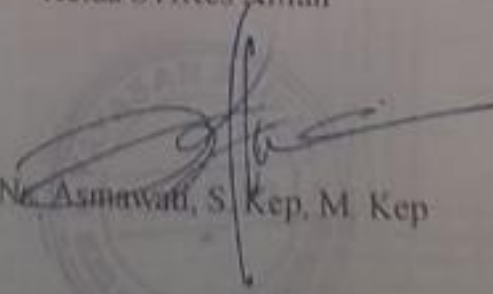
Dewan Penguji I
Arfianingsih Dwi Putri, M.Keb

(Arfianingsih Dwi Putri)

Dewan Penguji II
Afira Esa Putri, M.Keb

(Afira Esa Putri)

Disahkan oleh
Ketua STIKes Alifah


Dr. Ni Asmawati, S. Kep, M. Kep

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, Januari 2024

Bunga Eliza

PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 1 BATANG KAPAS TAHUN 2023

47 Halaman + 4 Tabel + Lampiran

ABSTRAK

Dismenorea merupakan salah satu masalah dan penyakit pada remaja saat menstruasi. Rata-rata wanita mengalami rasa tidak nyaman saat menstruasi, seperti rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah, yang biasanya disertai rasa mual, pusing bahkan hingga pingsan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan *Pra Eksperimental*. Jenis penelitian kuantitatif berupa eksperimental dengan rancangan penelitian (*pretest-posttest design*), populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X, XI dan XII dengan jumlah sampel 40 orang, yang diambil secara *simple random sampling*. Alat ukur untuk mengidentifikasi dismenorea menggunakan skala nyeri numerik.

nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan senam dismenorea untuk mengurangi nyeri haid 5,15 dan nilai rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan senam desminorhea adalah 2,75 dimana terjadi penurunan nyeri yang dibuktikan dengan 2,4. Analisa uji statistik didapatkan nilai *p value* (2 tailed) bernilai $0,000 < 0,05$ menunjukkan ada pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Batang Kapas.

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri . Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi remajaputri yang mengalami nyeri dismenorea.

Daftar pustaka : 21 (2013 – 2022)

Kata kunci : dismenorea , senam dismenorea