

**PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP INTENSITAS NYERI  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS X  
DI SMAN 1 CANGKRINGAN  
SKRIPSI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan (S1)



**Oleh:**

**Nabila Hafizhah Arwa Putri**

**KP.20.01.425**

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA**

**2024**



## SKRIPSI

PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP INTENSITAS NYERI  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS X

DI SMAN 1 CANGKRINGAN

Disusun Oleh :

Nabila Hafizhah Arwa Putri

KP.20.01.425

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal **12 Juli 2024**

### Susunan Dewan Penguji

**Ketua Dewan Penguji**

**Dr. Atik Badi'ah, S.Pd., S.Kep., M.Kes**  
**Pembimbing Utama/Penguji I**

**Heni Febriani, S.Si., M.P.H.**  
**Pembimbing Pendamping/Penguji II**

**Maria Margaretha Marsiyah, S.Kep., Ns., M.Kep**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, 8 Agustus 2024

**Ketua Prodi Keperawatan-Program Sarjana**



**Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.**





## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila Hafizhah Arwa Putri

NIM : KP2001425

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Cangkringan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, ..8. Agustus 2029.

Yang membuat pernyataan,



Nabila Hafizhah Arwa Putri  
NIM. KP.20.01.425



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Cangkringan”.

Skripsi ini disusun sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan (S1) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

Skripsi ini dapat tersusun atas bantuan dari berbagai pihak, maka dengan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Heni Febriani, S.Si., M.P.H. selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Maria Margaretha Marsiyah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMAN 1 Cangkringan, yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Teman-teman angkatan 2020 Prodi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah mendukung penyelesaian skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan motivasi dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka peneliti mengharapkan sumbangsih berupa saran dan kritik yang bersifat membangun demi kemajuan dan pengembangan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024



Nabila Hafizhah Arwa Putri

## **MOTTO**

“Tak mengapa jika keluhan itu kerap hadir, namun hiduplah seperti air mengalir. Terus mengalir mengikuti arus meski terkadang rintangan menghalangi jalanmu. Karena percayalah, semua pasti ada hikmahnya dan keindahan akan menyambut di ujung waktu yang ditakdirkan.”

**(Nabila Hafizhah)**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan terima kasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT, pencipta semesta alam yang telah memberikan kesehatan, rahmat, hidayah, dan rizkinya.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Suraji dan Ibu Hesti Indriyani yang telah senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta doa kepada anaknya. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan.
3. Kedua adik saya Safira Noor Rahezha Putri dan Aisyah Ayudia Inara yang telah memberikan semangat, semoga kita semua menjadi anak yang membanggakan kedua orang tua.
4. Teman-teman seperjuangan yang selalu ada dalam suka dan duka, memberikan dukungan serta kebersamaan yang tak ternilai harganya.
5. Sahabat terdekat saya, yaitu Latifah Dwi Nur Riyanti, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk saya dalam menyelesaikan skripsi.
6. Ibu Heni Febriani, S.Si., M.P.H. dan ibu Maria Margaretha Marsiyah, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan arahnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dan arahan dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
8. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Nabila Hafizhah Arwa Putri atas segala kerja keras, keteguhan hati dan semangatnya yang telah melewati setiap tantangan, keraguan, dan kelelahan sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Terimakasih kepada diri saya sendiri yang sudah kuat melewati lika liku kehidupan hingga bisa bertahan sampai saat ini. Terimakasih pada raga dan jiwa yang masih tetap kuat serta hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Saya bangga pada diri saya sendiri, kedepannya semoga bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Keep fighting! You've done your best so far.

**PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP INTENSITAS NYERI  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS X  
DI SMAN 1 CANGKRINGAN**

Nabila Hafizhah Arwa Putri.<sup>1</sup>, Heni Febriani<sup>2</sup>, Maria Margaretha Marsiyah<sup>3</sup>

**INTISARI**

**Latar belakang :** Keluhan yang paling banyak dialami remaja putri saat menstruasi ialah dismenorea. Wanita merasakan rasa tidak nyaman maupun nyeri pada perut bagian bawah sebelum, selama, maupun setelah menstruasi dikatakan menderita dismenorea. Salah satu penanganan non farmakologi untuk mengurangi dismenorea yaitu dengan cara olahraga secara teratur atau senam dismenorea.

**Tujuan penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Cangkringan.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode *pre experimental* dengan desain penelitian *one group Pretest-Posttest without control group*. Responden pada penelitian ini adalah 30 siswi yang mengalami nyeri menstruasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik non-probability sampling* (total sampling). Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu kuesioner *Numeric Ranting Scale (NRS)*.

**Hasil :** Rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum senam yaitu 5,13 (Nyeri Sedang) dan setelah senam yaitu 2,23 (Nyeri Ringan) dengan nilai *P Value* = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah dilakukan intervensi berupa senam dismenorea.

**Kesimpulan :** Senam dismenorea mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Cangkringan.

**Kata kunci :** *Dismenorea, Intensitas Nyeri Menstruasi, Senam Dismenorea*

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKES Wira Husada Yogyakarta

**THE EFFECT OF DYSMENORRHEA EXERCISES ON MENSTRUAL PAIN  
INTENSITY IN CLASS X ADOLESCENT GIRLS  
AT SMAN 1 CANGKRINGAN**

Nabila Hafizhah Arwa Putri.<sup>1</sup>, Heni Febriani<sup>2</sup>, Maria Margaretha Marsiyah<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background :** The most common complaint experienced by adolescent girls during menstruation is dysmenorrhea. Women who feel discomfort or pain in the lower abdomen before, during, or after menstruation are said to suffer from dysmenorrhea. One of the non-pharmacological treatments to reduce dysmenorrhea is by exercising regularly or dysmenorrhea gymnastics.

**Objective :** This study aims to determine the effect of dysmenorrhea gymnastics on menstrual pain intensity in class X adolescent girls at SMAN 1 Cangkringan.

**Methods :** This study used a pre experimental method with a research design of one group pretest-posttest without control group. Respondents in this study were 30 female students who experienced menstrual pain. The sampling technique used non-probability sampling technique (total sampling). The measuring instrument used to collect data is the Numeric Ranting Scale (NRS) questionnaire.

**Results :** The average menstrual pain scale before gymnastics was 5.13 (Moderate Pain) and after gymnastics was 2.23 (Mild Pain) with a P Value = 0.000. This shows that there is a significant difference after the intervention in the form of dysmenorrhea exercises.

**Conclusion :** Dysmenorrhea gymnastics has an effect on reducing the intensity of menstrual pain in class X adolescent girls at SMAN 1 Cangkringan.

**Keywords :** *Dysmenorrhea, Menstrual Pain Intensity, Dysmenorrhea Gymnastics*

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Study Program of STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer of Public Health Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing Study Program Diploma Three STIKES Wira Husada Yogyakarta

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
INTISARI.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Landasan Teori.....	13
1. Konsep Remaja.....	13
2. Menstruasi.....	16
3. Dismenorea .....	17
4. Teori Nyeri.....	22
5. Senam Dismenorea .....	25
B. Kerangka Teori .....	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis.....	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	33
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
D. Variabel Penelitian .....	35
E. Definisi Operasional .....	35
F. Instrumen Penelitian .....	36
G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	36
H. Teknik Pengumpulan Data .....	37
I. Jalannya Penelitian.....	39
J. Pengolahan dan Analisa Data.....	40
K. Etika Penelitian .....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	44
A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan Penelitian .....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN.....	64

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	35
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner Skala Nyeri <i>Numeric Ranting Scale</i> .....	36
Tabel 4. 1 Karakteristik Remaja Putri Kelas X.....	45
Tabel 4. 2 Skala Nyeri Senam Dismenorea.....	46
Tabel 4. 3 Skala Nyeri Senam Dismenorea dalam Kategorik.....	47
Tabel 4. 4 Rerata Skala Nyeri Senam Dismenorea.....	47
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Data.....	48
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis.....	48

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 <i>Visual Analog Scale</i> .....	23
Gambar 2. 2 <i>Numerical Ranting Scale</i> .....	23
Gambar 2. 3 <i>Verbal Rating Scale</i> .....	24
Gambar 2. 4 <i>Wong Baker FACES Pain Rating Scale</i> .....	25
Gambar 2. 5 Gerakan Senam Dismenorea 1 .....	26
Gambar 2. 6 Gerakan Senam Dismenorea 2 .....	26
Gambar 2. 7 Gerakan Senam Dismenorea 3 .....	26
Gambar 2. 8 Gerakan Senam Dismenorea 4 .....	26
Gambar 2. 9 Gerakan Senam Dismenorea 5 .....	27
Gambar 2. 10 Gerakan Senam Dismenorea 6 .....	27
Gambar 2. 11 Gerakan Senam Dismenorea 7 .....	28
Gambar 2. 12 Gerakan Senam Dismenorea 8 .....	28
Gambar 2. 13 Gerakan Senam Dismenorea 9 .....	29
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	33
Gambar 4. 1 Letak Geografis Sekolah.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Izin Studi Pendahuluan.....	65
Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden.....	66
Lampiran 3. Persetujuan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 4. Pernyataan Menjadi Responden.....	68
Lampiran 5. Persetujuan Menjadi Asisten.....	69
Lampiran 6. SOP Senam Dismenorea.....	70
Lampiran 7. Survei Pendahuluan.....	72
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian.....	73
Lampiran 9. Komisi Etik.....	77
Lampiran 10. Data Statistik.....	78
Lampiran 11. Lembar Observasi.....	87
Lampiran 12. Dokumentasi.....	89
Lampiran 13. Waktu Penelitian.....	90
Lampiran 14. <i>Implementation of Agreement</i> .....	91
Lampiran 15. Turnitin.....	93
Lampiran 16. Lembar Bimbingan.....	94

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja ialah salah satu tahapan perkembangan pada manusia. Pergeseran perkembangan dari bayi ke dewasa terjadi sepanjang masa remaja. Gejala pubertas pertama kali berkembang semasa remaja dan berlangsung hingga kematangan seksual tercapai. Masa remaja awal akan mengalami masa pubertas yaitu perubahan dalam kematangan fisik secara perlahan, termasuk perubahan hormonal dan fisiologis (Hidayah & Palila, 2018). Datangnya menstruasi merupakan salah satu tanda pubertas pada remaja putri disebabkan karena adanya perubahan hormonal. Setiap wanita mengalami perubahan fisiologis yaitu dengan terjadinya menstruasi, dimana ditandai dengan keluarnya darah akibat lepasnya endometrium maupun lapisan dinding rahim disebabkan kurangnya pembuahan dinding rahim (Suherman *et al.*, 2022).

Keluhan yang paling banyak dialami remaja putri saat menstruasi ialah dismenorea. Wanita merasakan rasa tidak nyaman maupun nyeri pada perut bagian bawah sebelum, selama, maupun setelah menstruasi dikatakan menderita dismenorea (Nurfadillah *et al.*, 2021). Namun, tidak semua orang mengalami dismenorea atau nyeri haid karena faktor yang mempengaruhi nyeri haid dapat bervariasi antar individu dan tingkat keparahannya bisa berbeda-beda (Wulandari, 2021). Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot rahim jadi tegang dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada saat mengalami menstruasi (Qomarasari, 2021).

Nyeri pada perut bagian bawah, kadang-kadang menjalar ke pinggang, punggung bawah, dan paha, dikenal dengan istilah dismenorea (Maimunah & Yanti, 2017). Nyeri menstruasi mempengaruhi sebagian besar remaja berusia antara 12 dan 17 tahun, merujuk Sarifah dkk. (2015). Namun merujuk penelitian lain, remaja berusia antara 15 dan 17 tahun sebanyak 71% penderita

nyeri haid (Aziz, 2014). Dismenorea bisa muncul 2-3 tahun setelah siklus menstruasi pertama seorang wanita dan mencapai puncaknya antara usia lima belas dan dua puluh lima tahun, saat rahim berfungsi dengan baik (Widyantini *et al.*, 2021).

Merujuk statistik Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, 10–16% wanita mengalami dismenorea berat, dan 1.769.425 wanita mengalami dismenorea dengan jumlah keseluruhan (90%). Secara global, dismenorea sangat umum terjadi, rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenorea (Herawati, 2017). Prevalensi dismenorea di Indonesia ialah 64,25%, dengan dismenorea primer sejumlah 54,89% kasus dan dismenorea sekunder sejumlah 9,36%. 75% wanita melaporkan pernah mengalami kram menstruasi dalam 50 tahun terakhir (Indah & Susilowati, 2022). Wanita usia subur di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang menderita dismenorea sebesar 52%. Para wanita ini mempergunakan obat pereda nyeri untuk mengobati dismenorea yang mereka alami, dan mereka tidak mengetahui cara lain untuk meredakan nyeri pada saat menstruasi (Ananda & Mahmudah, 2023).

Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta terdiri dari Kota Yogyakarta, Kabupaten Bantul, Kabupaten Gunungkidul, Kabupaten Sleman, dan Kabupaten Kulon Progo. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, dengan total penduduk sejumlah 123.659 jiwa, Kabupaten Sleman termasuk kabupaten dengan konsentrasi remaja putri tertinggi pada tahun 2021, urutan kedua yakni Kabupaten Bantul dengan total remaja putri sebesar 110.010 jiwa, Kabupaten Gunungkidul 72.232 jiwa, Kabupaten Kulon Progo 50.514 jiwa sementara itu Kota Yogyakarta mempunyai remaja putri sebesar 46.911 jiwa (Rosyidah, 2022).

Berdasarkan laporan Ananda dan Mahmudah (2023) terkait terjadinya dismenorea di wilayah Sleman, sejumlah 88,64% responden melaporkan mengalami dismenorea, sementara itu 11,36% melaporkan tidak merasakan adanya nyeri semasa menstruasi. Kecamatan Cangkringan ialah salah satu dari 17 kecamatan pada Kabupaten Sleman (Triyanto & Keban, 2019). Merujuk data kementerian pendidikan, kebudayaan, riset dan teknologi (2023) pada Kecamatan Cangkringan mempunyai total SMA dan SMK sejumlah 4 sekolah yakni SMKN 1 Cangkringan yang mempunyai 401 siswi, SMAN 1 Cangkringan sejumlah 241 siswi, SMKS Muhammadiyah Cangkringan sejumlah 194 siswi, dan yang terakhir SMAS Sunan Kalijogo mempunyai 22 siswi. Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa nyeri menstruasi dialami 90,5% siswi di salah satu SMA Negeri pada wilayah Cangkringan. Nyeri menstruasi dilaporkan 81,4% peserta dalam penelitian berbeda yang dilaksanakan oleh Hikmawati dkk. di SMAN 1 Cangkringan (Anggraeni dkk., 2017).

Gangguan yang menyebabkan nyeri saat menstruasi tidak boleh diabaikan karena bisa menimbulkan dampak buruk. Nyeri menstruasi yang tidak diatasi bisa menyebabkan gangguan pada rutinitas sehari-hari, infeksi, perforasi rahim dari IUD, kista pecah, ektopik pecah, kehamilan tidak terdeteksi, *retrograde menstruation*, dan infertilitas, depresi, serta gelisah. Darah menstruasi yang berlebihan (*menorrhagia*) dan rasa nyeri sepanjang siklus menstruasi ialah keluhan yang sering menyerang wanita ketika mengalami dismenorea. (Luli *et al.*, 2020).

Ada dua jenis intervensi untuk mengurangi dismenorea: farmakologis dan non-farmakologis. Cara farmakologis yakni dengan pemberian pengobatan hormonal, analgesik, dan obat-obatan. Namun, penggunaan obat-obatan akan mengakibatkan ketergantungan dan bisa menimbulkan efek samping yang bisa merugikan kesehatan individu tersebut. Terapi

nonfarmakologis ialah pelayanan medis tanpa menggunakan obat-obatan. Melaksanakan yoga, dipijat, sering berolahraga, melaksanakan senam dismenorea, tidur cukup, serta mengompres perut dengan air hangat ialah contoh dari terapi nonfarmakologis untuk mengatasi dismenorea (Hanifah, 2022).

Peregangan otot pinggang, perut, dan panggul pada saat senam dismenorea ialah salah satu jenis relaksasi yang membantu meringankan rasa tidak nyaman dan dapat mengurangi intensitas nyeri saat mengalami dismenorea (Maharani & Hartutik, 2023). Olahraga menyebabkan tubuh memproduksi hormon endorfin, yakni hormon kebahagiaan dimana dengan cara alami mengurangi rasa sakit. Hasilnya, produksi hormon endorfin bisa membantu seseorang yang mengalami dismenorea bisa menjadi rileks, mengurangi nyeri menstruasi, serta menyebabkan otot menerima lebih banyak oksigen. Selain itu, senam dismenorea juga mempunyai manfaat lain seperti meningkatkan kesadaran tubuh, mengurangi kram atau rasa tidak nyaman, merelaksasi tubuh, meningkatkan kesehatan mental, dan mengurangi dismenorea saat menstruasi (Sarlis & Wilda, 2020).

Merujuk penelitian Astuti (2021) sebelumnya, Remaja putri yang diberikan senam dismenorea mengalami penurunan derajat nyeri bulanan dari sedang sejumlah 4 orang (26,7%) dan berat sejumlah 11 orang (73,3%) menjadi sedang sejumlah 13 orang (86,7%). Intensitas nyeri mengalami penurunan rata-rata dari 6,73 jadi 4,67. Di Kecamatan Alam Jaya Tangerang, pemberian intervensi senam dismenorea terbukti berhasil menurunkan ketidaknyamanan menstruasi pada remaja putri  $P = 0,000$  ( $P < 0,05$ ).

Temuan dari investigasi awal yang dilaksanakan peneliti di SMAN 1 Cangkringan. Sembilan (90%) dari sepuluh orang yang telah diwawancarai melaporkan mengalami dismenorea. Tiga (33,3%) melaporkan nyeri ringan, lima (55,6%) melaporkan nyeri sedang, dan satu (11,1%) melaporkan nyeri

hebat. Ada berbagai cara siswi mengatasi nyeri menstruasinya yaitu dengan 1 (11,1%) orang melaporkan mengonsumsi obat antinyeri, 3 (33,3%) melaporkan mempergunakan kompres air hangat, dan 6 (66,7%) membiarkan rasa sakitnya hilang dengan sendirinya. Nyeri menstruasi menyebabkan banyak siswi bolos sekolah dan terganggu dari tugas sekolah. Berbagai siswi mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui tentang senam dismenorea dan tidak pernah melakukan senam dismenorea.

Mengingat konteks masalah ini, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Cangkringan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini ialah "Apakah ada pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Cangkringan?".

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Cangkringan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui intensitas skala nyeri saat menstruasi yang diderita remaja putri sebelum dilaksanakan senam dismenorea di SMAN 1 Cangkringan
- b. Untuk mengetahui intensitas skala nyeri saat menstruasi yang diderita remaja putri setelah dilaksanakan senam dismenorea di SMAN 1 Cangkringan

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat dan menambah pengetahuan khususnya di bidang keperawatan terutama terkait pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini bisa dipergunakan untuk menambah informasi tentang metode mencegah nyeri menstruasi, dimana akan menurunkan frekuensinya dan menghindari mengganggu kegiatan akademis.

###### b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan reputasi institusi pendidikan dalam bidang penelitian kesehatan dan sebagai dasar untuk pengembangan program kesehatan di sekolah, kampus, atau komunitas.

###### c. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan bisa jadi sumber bagi pelayanan asuhan keperawatan tentang masalah kesehatan reproduksi, khususnya dimana berkaitan dengan dismenorea.

###### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa penelitian ini akan berfungsi sebagai referensi dan acuan untuk penelitian yang akan datang.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

##### 1. Lingkup Masalah

Penelitian ini termasuk lingkup keperawatan maternitas

##### 2. Lingkup Subjek

Responden penelitian ini ialah remaja putri kelas X di SMAN 1 Cangkringan

### 3. Lingkup Waktu dan Tempat

#### a. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2024

#### b. Lingkup Tempat

Lingkup tempat dari penelitian ini ialah SMAN 1 Cangkringan

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Penelitian	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Diah Ayu Astuti, Nofri Zayani, dan Zahrah Maulidin Septimar (2021)	Efektivitas Senam Dismenorea terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang	Desain penelitian <i>pre experimental</i> dengan rancangan <i>one group Pretest-Posttest</i> . Pemilihan subjek penelitian menggunakan metode <i>purposive sampling</i> yaitu hanya remaja putri yang terindikasi nyeri haid. Sampel berjumlah 15 orang.	Pemberian senam dismenorea berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang P=0,000 ( $p < 0,05$ ). Pemberian senam dismenorea pada remaja putri mampu mengurangi intensitas nyeri	Desain penelitian <i>pre experimental</i> dengan rancangan <i>one group Pretest-Posttest</i> .	Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2021) pemilihan subjek penelitian menggunakan metode <i>purposive sampling</i> sedangkan pada peneliti sekarang menggunakan teknik <i>non-probability sampling</i> (total sampling).

---

haid dari berat  
 terkontrol  
 sebanyak 11 orang  
 (73,3%) dan  
 sedang sebanyak 4  
 orang (26,7%)  
 menjadi nyeri  
 berat sebanyak 2  
 orang (13,3%) dan  
 sedang sebanyak  
 13 orang (86,7%).  
 Rata-rata  
 penurunan  
 intensitas nyeri  
 yaitu 6,73 menjadi  
 4,67.

---

2. Rizky Amalia & Hendro Djoko (2016) Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Nyeri Haid *pra eksperimental* Desain yang digunakan yaitu *pra eksperimental* yang Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penelitian Rancangan penelitian menggunakan Amalia & Djoko Penelitian yang dilakukan oleh
-

---

pada	Mahasiswi	<i>(one group pre-</i>	dilakukan senam	<i>one group (2016)</i>
Tingkat	1 Prodi	<i>post test design).</i>	dismenorea	<i>pre-post test</i> menggunakan
Kebidanan	Stikes	Populasi penelitian	sebanyak 18	<i>design dan desain pra-</i>
William	Booth	adalah seluruh	responden (67%)	teknik <i>eksperimental,</i>
Surabaya		mahasiswi tingkat	mengalami nyeri	pengambilan sedangkan pada
		1 prodi kebidanan	haid dengan skala	sampel peneliti sekarang
		Stikes William	ringan dan setelah	menggunakan menggunakan
		Booth Surabaya	dilakukan senam	teknik <i>non-</i> desain <i>pre</i>
		yang mengalami	dismenorea	<i>probability</i> <i>eksperimental.</i>
		nyeri haid	sebanyak 19	<i>sampling</i>
		sejumlah 27	responden (70%)	(Total
		responden, sampel	tidak mengalami	Sampling)
		penelitian	nyeri haid, hasil	
		sebanyak 27	uji <i>statistic</i>	
		responden,	<i>wilcoxon</i>	
		menggunakan	menunjukkan	
		<i>teknik non-</i>	adanya pengaruh	
		<i>propability</i>	senam dismenorea	
			terhadap nyeri	

---

				<i>sampling</i> (total haid dengan <i>sampling</i> ). tingkat signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ )	
3.	Tutik Sarifah, Asti Nuraeni, & Mamat Supriyanto (2015)	Efektivitas Senam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi Kelas X dan XI SMAN 14 Semarang	Penelitian menggunakan metode penelitian <i>quasi eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group Pretest-Posttest design</i> . Teknik <i>sampling</i> yang digunakan adalah teknik <i>probability sampling</i> dengan metode <i>simple random sampling</i> .	ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah senam terhadap penurunan nyeri haid, terlihat bahwa ( $p$ -value 0,0001). Disimpulkan terdapat efektivitas senam	Rancangan penelitian menggunakan <i>one group pre-post test design</i> . Penelitian yang dilakukan oleh Sarifah <i>et al.</i> (2015) menggunakan desain <i>quasi eksperimental</i> dan teknik <i>sampling</i> yang digunakan adalah teknik <i>probability sampling</i> , sedangkan pada peneliti sekarang menggunakan

---

dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang.	desain <i>pre</i> <i>eksperimental</i> dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil observasi pengukuran skala nyeri numerik (0-10), rata-rata intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dilakukannya senam dismenorea adalah 5,13 (Nyeri Sedang).
2. Rata-rata intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri setelah dilakukannya senam dismenorea adalah 2,23 (Nyeri Ringan).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Cangkringan.

#### **B. Saran**

1. Bagi Remaja Putri  
Remaja putri sebaiknya menerapkan latihan senam dismenorea secara rutin untuk mencegah dan mengurangi intensitas nyeri menstruasi.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Menyediakan program kesehatan khusus yang mencakup senam dismenorea dan memastikan adanya fasilitas serta instruktur yang terlatih untuk membantu remaja putri melakukan senam dismenorea.
3. Bagi Tenaga Kesehatan  
Menyediakan layanan konseling bagi remaja putri yang mengalami dismenorea untuk memberikan dukungan dan panduan dalam menerapkan senam dismenorea.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Melakukan penelitian jangka panjang dan menggunakan rancangan penelitian kelompok kontrol agar dapat membandingkan efek dari intervensi yang telah dilakukan serta meneliti pengaruh faktor-faktor atau metode lain yang dapat mengurangi nyeri menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia & Tjahjono. (2016). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Kebidanan STIKES William Booth Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 9-17.
- Ananda & Mahmudah. (2023). *The Correlation between Knowledge and Attitude in Overcoming Dysmenorrhea in Female Students at SMP Muhammadiyah 2 Gamping. Menara Journal of Health Science*, 2(3), 357-368.
- Anggraeni *et al.* (2017). Hubungan Nyeri Menstruasi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswi SMA Negeri di Wilayah Cangkringan. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 1(3), 140-148.
- Astuti *et al.* (2021). Efektivitas Senam Dismenorea Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56-66.
- Azizah. (2014). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) Pada Siswi Mts. Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 5(1).
- Bahrudin. (2017). Patofisiologi nyeri (*pain*). *Saintika Medika*, 13(1), 7-13.
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan dismenore primer pada remaja putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 16-21.
- Danielle. (2014). *Women's Health in General Practice. Australia; Churchill Livingstone*.
- Dawood. (2016). "Multisurface Interpersonal Assessment in a Cognitive-Behavioral Therapy Context," *Journal of Personality Assessment*.
- Dina, Y., & Feriani. (2021). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea*: Metode *Literature Review*. Kalimantan. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

- Fadjriyaty, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Skala Dismenorea Primer pada Siswi SMAN 4 Tangerang Selatan di Masa Pandemi COVID-19 (*Doctoral dissertation*, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Fauziah, D. A. (2021). S E-Skripsi Studi Pustaka Tentang Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Beberapa wilayah di Indonesia Tahun 2021. Skripsi Kedokteran/Pendidikan Dokter.
- Fitria, Ana. (2016). Panduan Lengkap Kesehatan Wanita. Kalimantan Barat. Derwati Press.
- Hanifah, Tiffa Ayu. (2022). Edukasi Senam Dismenorea Sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Haid Melalui Media Booklet. Surakarta. Universitas Aisyiyah Surakarta.
- Hapsari. (2020). Efektivitas Senam Dismenorea dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Dismenorea *Systematic Literature Review*. Kalimantan. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Harahap & Afdila, R. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(2), 113–119.
- Herawati. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. Riau. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 2(3), 161-172.
- Hidayah & Palila (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107-114.
- Hikmandayani *et.al.* 2023. Psikologi Perkembangan Remaja. Jawa Tengah. Eureka Media Aksara.
- Indah & Susilowati (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 1(6), 459-465.
- Luli *et al.* (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea pada Siswi Kelas XII SMKN 2 Godean Sleman. Yogyakarta. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.

- Maharani & Hartutik. (2023). Penerapan Senam Dismenorea terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Jatiyoso Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 182-192.
- Maimunah & Yanti. (2017). Hubungan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea Mahasiswa Tingkat 1 Akper Pemkab Ngawi. *e-Journal Cakra Medika*, 4(2), 21-26.
- Maita, L. (2016). Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Pengurangan Rasa Nyeri saat Menstruasi. *Foton: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 7 (01), 45-47.
- Meliyana et al. (2021). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja DI SMAN 1 Cikarang Selatan 2021.
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al- Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59-75.
- Notoatmodjo, S. 2017. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, T., & Utama. (2014). *Masalah kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurdin, Ismail dan Sri Hartati. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Nurfadillah *et al.* (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1).
- Prayuni, ED, Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Terapi Haid Tidak Teratur Dengan Akupuntur dan Herbal Pegagan (*Centella Asiatica* (L.)). *Jurnal Ilmu Kesehatan Kejuruan*, 2 (2), 86-91.
- Pretynda, P. R., Nuryanto, I. K., & Darmayanti, P. A. R. (2022, September). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara. *In Jurnal Formil* (Forum Ilmiah) Kesmas Respati (Vol. 7, No. 3, pp. 226-236).
- Qomasari. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal* (BEMJ), 4(2), 30-38.

- Rahayu, M. A. (2016). Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Karawang. *HSG Journal*, 1(1).
- Rosyidah. (2022). Analisis Potensi Sektor Ekonomi Pada Kabupaten Dan Kota Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ekonomi*, 27(3), 296-316.
- Saputro. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Sari, Puspita Dian. (2021). Patologi Sosial Kelompok Remaja di Desa Malangke Kecamatan Malangke Kabupaten Luwu Utara (*Doctoral dissertation*, Institut Agama Islam Negeri Palopo).
- Sarifah *et al.* (2017). Efektivitas Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Sisiwi Kelas X Dan XI SMAN 14 Semarang. Jawa Tengah. Karya Ilmiah.
- Sarlis & Wilda. (2020). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswa AKBID Sempena Negeri Pekanbaru. Riau. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(3), 645-651.
- Sarwono, Prawirohardjo (2016). Buku Ilmu Kebidanan Edisi 4. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Shahrjerdi & Rezaei. (2015). "Best-worst multi-criteria decision-making method," *Omega*, 53, pp. 49-57.
- Sinaga, Ernawati *et al.* 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta. Universitas Nasional.
- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. 2022. Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas pada Kasus Tingkat Pengangguran di Jawa. *In Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Statistika* (Vol. 2).
- Siregar. 2020. Pengaruh Senam Dismenore terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Primer pada Remaja di SMA N 1 Kecamatan Batangtoru. Padangsidempuan. Universitas Afa Royhan.
- Sugiharti, R. K., & Sumarni, T. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Bidan Prada*, 9(1).
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung

:Alphabet.

- Suherman, *et al.* (2022). Analisis Dismenorea Pada Siklus Menstruasi Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Padang. In Prosiding Seminar Nasional Biologi (Vol. 2, No. 2, pp. 629-636).
- Swandari. 2022. Intervensi Fisioterapi pada Kasus Dismenorea. Surabaya. Um Publising.
- Triyanto & Keban. (2019). Disparitas Wilayah Antar Kecamatan di Kabupaten Sleman. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 3(1), 13-13.
- Wahyuningsih, M. W., & Letsoin, O. E. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri Di SMA Sanata Karya Langgur. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 11(1), 162-167.
- Wardani, Aanisah Kusuma. 2018. Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri. Magelang. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Widyanthi *et al.* (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745-1756.
- Wulandari. 2021. Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Dismenorea pada Remaja Putri SMAN 1 Kota Bengkulu. Bengkulu. Poltekkes Kemenkes Bengkulu:*Skripsi*.
- Yuli, Zuhkrina & Martina. (2024). BAB 4 Gangguan Kesehatan Reproduksi. *Dasar Kesehatan Reproduksi*, 37.
- Zuhkrina, Y., & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123-130.