

**PENERAPAN SENAM DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DENGAN MASALAH NYERI HAID (*DISMENORE*)**



**KARYA TULIS ILMIAH**

YOLANDA DWI RAHAYU

1811010023

**KEPERAWATAN D3  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

**2021**

**PENERAPAN SENAM DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DENGAN MASALAH NYERI HAID (DISMENORE)**



**KARYA TULIS ILMIAH**

Tugas Akhir diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Ahli Madya Keperawatan D3

YOLANDA DWI RAHAYU

1811010023

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh;

Nama : Yolanda Dwi Rahayu

NIM : 1811010023

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri

Dengan Masalah Nyeri Haid (*Dismenore*)

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 17 Juni 2021

**PEMBIMBING**

  
**Ns. Devita Elsanti, M.Sc**  
**NIK. 2160194**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh;

Nama : Yolanda Dwi Rahayu

NIM : 1811010023

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri dengan Masalah Nyeri Haid (Dismenore)

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan D3 pada Program Studi Keperawatan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah purwokerto.


**DEWAN PENGUJI :**

Penguji 1 : Ns. Devita Elsanti, M.Sc (.....)  
NIK. 2160194

Penguji 2 : Ns. Happy Dwi Apriliana, M.Kep (.....)  
NIK. 2160532

Ditetapkan di : Purwokerto  
Tanggal : 17 Juni 2021

Mengetahui:  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
**Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd, S.Kep., M.Kep**  
NIK. 2160188

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yolanda Dwi Rahayu  
NIM : 1811010023  
Program studi : Keperawatan D3  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas muhammadiyah Purwokerto

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 21 Mei 2021

Yang membuat pernyataan



Yolanda Dwi Rahayu

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri dengan Masalah Nyeri Haid (Dismenore)” . Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini lakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma pada Program Studi Keperawatan D3 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Ns. Jebul Suroso, S.Kp., M.Kep, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
2. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fikes yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah;
3. Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep, selaku ketua Program Studi Keperawatan D3 yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah;
4. Ns. Devita Elsanti, S.Kp., M.Sc, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
5. Ns. Happy Dwi Apriliana, M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran tentang penyusunan Karya Tulis Ilmiah;

6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan banyak sekali ilmu selama masa perkuliahan;
7. Adik-adik di Desa Kertayasa yang telah bersedia menjadi responden dalam Karya Tulis Ilmiah;
8. Kedua orang tua penulis yang telah mendo'akan, memberi dukungan, motivasi, solusi dan bantuan baik berupa moril maupun materil selama ini;
9. Yuanita Eka Maulinda dan Nining Setiowati selaku sahabat dan teman seperjuangan yang telah memberikan segala bentuk informasi dan dukungan sehingga penulis semangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini; serta

Akhir kata, semoga Allah SWT memberi balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.

Purwokerto, 17 Juni 2021

Penulis

## LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai aktivitas akademik Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yolanda Dwi Rahayu  
NIM : 1811010023  
Program Studi : Keperawatan D3  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Menyetujui untuk Hak Royalti Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul "Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Masalah Nyeri Haid (*Dismenore*)"

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih informasikan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*Data base*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Tulisan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat : Purwokerto

Pada tanggal : 17 Juni 2021

Yang menyatakan



Yolanda Dwi Rahayu

PENERAPAN SENAM DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI  
DENGAN MASALAH NYERI HAID (DISMENOIRE) Yolanda  
Dwi Rahayu<sup>1</sup>, Devita Elsanti<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan *dismenore*. *Dismenore* adalah gangguan fisik pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri/kram perut. Pencegahan yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara melakukan senam *dismenore*. Senam *dismenore* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam, otak dan susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan *endorphin*, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.

**Tujuan penelitian :** Teridentifikasinya efektivitas terhadap senam *dismenore* dalam mengatasi nyeri pada remaja yang mengalami *dismenore*.

**Metode penelitian:** Desain studi kasus ini menggunakan metode deskriptif yaitu metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul.

**Hasil penelitian:** Hasil yang didapat dari dua kasus *dismenore* dengan penerapan senam *dismenore* pada remaja putri yang mengalami nyeri haid terdapat perubahan penurunan skala nyeri. Responden I mengalami penurunan nyeri dari 8 (nyeri berat terkontrol) menjadi 2 (nyeri ringan), Responden II dari 7 (nyeri berat terkontrol) menjadi 2 (nyeri ringan).

**Kesimpulan:** penerapan senam *dismenore* pada remaja putri yang mengalami nyeri haid dapat menurunkan skala nyeri *dismenore*.

**Kata kunci:** Menstruasi, *Dismenore*, Senam *Dismenore*

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

DYSMENORRHEA EXERCISE ON ADOLESCENT WOMEN  
EXPERIENCING HAID PAIN

Yolanda Dwi Rahayu<sup>1</sup>, Devita Elsanti<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Menstruation is the discharge of blood and body cells from the vaginal wall of a woman's uterus on a regular basis. Many women suffer from menstrual difficulties, such as dysmenorrhea (pain during menstruation). Dysmenorrhea is a physical ailment that causes abdominal pain and cramps in women who are menstruating. One method of prevention is to engage in dysmenorrhea exercise. Dysmenorrhea exercise is one of the pain-relieving relaxation techniques because exercise causes the brain and spinal cord to produce endorphins, hormones that act as natural sedatives and provide a sense of well-being comfort.

**Objective:** To determine the effectiveness of dysmenorrhea exercise in reducing pain in adolescents experiencing dysmenorrhea.

**Method:** The descriptive technique was employed in the design of this case study, which is a method for analyzing data by describing the data collected.

**Result:** The pain scale decreased in two cases of dysmenorrhea with the administration of dysmenorrhea exercise in adolescent females who experienced menstrual pain. Respondent I's pain decreased from 8 (controlled severe pain) to 2 (mild pain), whereas Respondent II's pain decreased from 7 (controlled severe pain) to 2 (mild pain) (mild pain).

**Conclusion:** Adolescents with menstrual pain can benefit from dysmenorrhea exercise. Keywords: Menstruation, Dysmenorrhea

**Keywords:** Menstruation, Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics

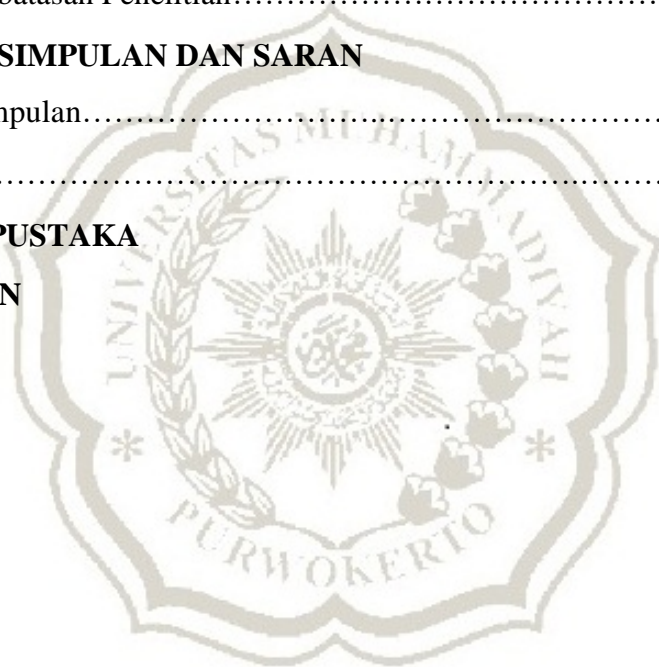
<sup>1</sup>Student of Nursing Diploma III University of Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup>Lecture of Nursing Diploma III University of Muhammadiyah Purwokerto

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Menstruasi.....	8
B. Konsep Dismenore.....	13
C. Senam Dismenore .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Studi Kasus.....	29
B. Tempat dan Waktu Studi.....	29
C. Subjek Studi Kasus .....	30
D. Definisi Operasional.....	31
E. Instrumen Studi Kasus.....	33

F. Metode Pengumpulan Data.....	34
G. Analisa data dan Penyajian Data.....	38
H. Etika Studi Kasus.....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Penelitian.....	40
B. Hasil Penelitian.....	40
C. Pembahasan .....	44
D. Keterbatasan Penelitian.....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Defisi Operasional.....	32
Tabel 4.1	Karakteristik Responden.....	40
Tabel 4.2	Pengaruh hasil skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.....	43



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	senam dismenore gerakan pemanasan .....	21
Gambar 2.2	senam dismenore gerakan pemanasan.....	21
Gambar 2.3	senam dismenore gerakan pemanasan.....	22
Gambar 2.4	senam dismenore gerakan pemanasan.....	22
Gambar 2.5	senam dismenore gerakan pemanasan.....	23
Gambar 2.6	senam dismenore gerakan inti.....	23
Gambar 2.7	senam dismenore gerakan inti.....	24
Gambar 2.8	senam dismenore gerakan inti.....	24
Gambar 2.9	senam dismenore gerak badan II .....	25
Gambar3.0	senam dismenore gerak badan II.....	25
Gambar 3.1	senam dismenore gerak badan II.....	26
Gambar 3.2	senam dismenore gerakan pendinginan.....	26
Gambar 3.3	senam dismenore gerakan pendinginan.....	27
Gambar 3.4	senam dismenore gerakan pendinginan.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informed Consen
- Lampiran 2 Lembar Informasi
- Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 5 Kuesioner
- Lampiran 6 Skala Pengukuran Nyeri
- Lampiran 7 Lembar Observasi Gerakan Senam
- Lampiran 8 Lembar Observasi Nyeri
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Kartu Bimbingan
- Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 12 Modul Senam *Dismenore*

