

**PERBEDAAN *SELF TAPPING* DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT *DISMENORE* PRIMER PADA MAHASISWI
PUTRI**



SKRIPSI

**AISAH CATUR PRIATININGRUM
1611020196**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2020**

**PERBEDAAN *SELF TAPPING* DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT *DISMENORE* PRIMER PADA MAHASISWI
PUTRI**



SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

**AISAH CATUR PRIATININGRUM
1611020196**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Aisah Catur Priatiningrum

NIM : 1611020196

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

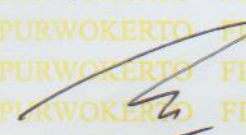
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Perbedaan *Self Tapping* dan *Senam Dismenore*
terhadap Perubahan Tingkat *Dismenore Primer*
pada Mahasiswi Putri

Telah diterima dan disetujui,

Purwokerto, 6 Mei 2020

PEMBIMBING


Ns. Devita Elsanti, M.Sc.

NIK. 2160194

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Aisah Catur Priatiningrum

NIM : 1611020196

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Perbedaan *Self Tapping* dan Senam *Dismenore* terhadap Perubahan Tingkat *Dismenore* Primer pada Mahasiswi Putri

telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penguji 1 : Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep.

Penguji 2 : Ns. Deisy Sri Hardini, M. Kep., Sp. Kep. An.

Penguji 3 : Ns. Devita Elsanti, M.Sc.

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 6 Mei 2020

Mengetahui,

Dekan FIKES

Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIK. 2160188

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Perbedaan *Self Tapping* dan Senam *Dismenore* terhadap Perubahan Tingkat *Dismenore* Primer pada Mahasiswi Putri. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh Karen itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

- (1) Dr. H. Anjar Nugroho, M.Si., M.H.I. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- (2) Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep. selaku Dekan FIKES yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi;
- (3) Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi;
- (4) Ns. Devita Elsanti, M.Sc. selaku pembimbing yang telah member berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan proposal skripsi, telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini;
- (5) Ns. Happy Dwi Aprilina, S. Kep., M. Kep. yang telah memberikan berbagai pertanyaan dan saran untuk menguji kelayakan skripsi;
- (6) Ns. Deisy Sri Hardini, M. Kep., Sp. Kep. An. yang telah memberikan berbagai pertanyaan dan saran untuk menguji kelayakan skripsi;
- (7) Bapak dan ibu serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral.

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

Purwokerto, 6 Mei 2020

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aisah Catur Priatiningrum
NIM : 1611020196
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi 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 dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 6 Mei 2020

Yang membuat pernyataan,



Aisah Catur Priatiningrum

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Aisah Catur Priatiningeum

NIM: 1611020196

Program Studi: Ilmu Keperawatan

Fakultas: Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi: Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jenis Karya: Skripsi

menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Perbedaan *Self Tapping* dan Senam *Dismenore* terhadap Perubahan Tingkat
Dismenore Primer pada Mahasiswi Putri

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Purwokerto

Pada tanggal: 6 Mei 2020

Yang menyatakan,



Aisah Catur Priatiningrum

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
KARYA ILMIAH	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	
A. Keaslian Penelitian.....	8
B. Landasan Teori.....	11
C. Kerangka Teori Penelitian.....	33
D. Kerangka Konsep dan Hipotesis Penelitian	34
BAB III. METODELOGI PENELITIAN.....	
A. Desain Penelitian.....	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	36
D. Variabel Penelitian.....	38
E. Definisi Operasional Penelitian.....	40
F. Instrument Penelitian	41
G. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data	42
H. Pengolahan Data.....	46
I. Alur Penelitian	48
J. Etika Penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Analisis Univariat	52
1. Karakteristik responden berdasarkan Usia.....	52
2. Karakteristik responden berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	53

3. Karakteristik responden berdasarkan Lama Haid	53
4. Hasil Perubahan tingkat Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Self Tapping	53
5. Hasil Perubahan tingkat Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Senam Dismenore	54
B. Hasil Analisis Bivariat	55
1. Uji Normalitas	55
2. Uji <i>Wilcoxon</i> Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi <i>Self Tapping</i>	56
3. Uji <i>Wilcoxon</i> Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Senam Dismenore	56
4. Uji <i>Mann-Whitney</i>	57
C. Pembahasan	57
1. Analisis Univariat	57
a. Karakteristik responden berdasarkan Usia	57
b. Karakteristik responden berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	58
c. Karakteristik responden berdasarkan Lama Haid	58
d. Perubahan tingkat <i>Dismenore</i> Primer Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi <i>Self Tapping</i>	58
e. Perubahan tingkat <i>Dismenore</i> Primer Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Senam <i>Dismenore</i>	59
2. Analisis Bivariat	60
a. Perubahan tingkat <i>Dismenore</i> Primer Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi <i>Self Tapping</i>	60
b. Perubahan tingkat <i>Dismenore</i> Primer Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Senam <i>Dismenore</i>	61
c. Perbedaan <i>Self Tapping</i> dan Senam <i>Dismenore</i> terhadap perubahan Tingkat <i>Dismenore</i> Primer pada Mahasiswi Putri	62
D. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	30
Gambar 2.2 Kerangka teori.....	33
Gambar 2.3 Kerangka konsep.....	34



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Matriks keaslian penelitian	8
Tabel 3.1 Pembagian sampel.....	38
Tabel 3.2 Definisi operasional	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia.....	52
Table 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	53
Table 4.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Lama Haid	53
Table 4.4 Distribusi Frekuensi tingkat <i>Dismenore</i> Primer Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Self Tapping</i>	53
Table 4.5 Distribusi Frekuensi tingkat <i>Dismenore</i> Sebelum dan Sesudah Senam <i>Dismenore</i>	54
Table 4.6 Uji Normalitas Perbedaan <i>Self Tapping</i> dan Senam <i>Dismenore</i> terhadap Tingkat <i>Dismenore</i> Primer pada Mahasiswi Putri	55
Table 4.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Perubahan tingkat <i>Dismenore</i> Primer Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi <i>Self Tapping</i>	56
Table 4.8 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Perubahan tingkat <i>Dismenore</i> Primer Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Senam <i>Dismenore</i>	56
Table 4.9 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> untuk Perbedaan <i>Self Tapping</i> dan Senam <i>Dismenore</i> terhadap Perubahan Tingkat <i>Dismenore</i> Primer pada Mahasiswi Putri	57

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Observasi Sebelum Intervensi
- Lampiran 4 Lembar Observasi Sesudah Intervensi
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur *Self Tapping*
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Senam *Disemenore*
- Lampiran 7 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Izin Etik Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 11 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal
- Lampiran 12 Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 14 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Skripsi
- Lampiran 15 Lembar Tanda Terima Publikasi
- Lampiran 16 Data Penelitian
- Lampiran 17 Hasil Analisis Data
- Lampiran 18 Dokumentasi Kegiatan

PERBEDAAN *SELF TAPPING* DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT *DISMENORE* PRIMER PADA MAHASISWI PUTRI

Aisah Catur Priatiningrum¹, Devita Elsanti²

ABSTRAK

Latar belakang: Menstruasi merupakan hal fisiologis pada wanita yang terjadi dari masa *menarche* sampai menopause. *Dismenore* primer adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi atau ginekologi, tapi murni karena kontraksi uterus yang berlebih. Penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenore* yaitu *self tapping* dan senam *dismenore*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara *self tapping* dan senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat *dismenore* primer pada mahasiswi putri.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, desain *pre eksperimental* dengan pendekatan *two group pre test-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Central limit theorem* dengan jumlah sampel 30 untuk intervensi *self tapping* dan 30 untuk intervensi senam *dismenore*, sehingga total 60 responden. Instrumen yang digunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perubahan tingkat *dismenore* primer sebelum dan sesudah intervensi *self tapping* dan senam *dismenore* dan uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan *self tapping* dan senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat *dismenore* primer.

Hasil Penelitian: Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan *self tapping* dan senam *dismenore* terhadap perubahan tingkat *dismenore* primer dengan nilai *p* sebesar 0.007 ($p < 0.05$) pada uji *Mann-Whitney*. Intervensi *self tapping* lebih efektif daripada senam *dismenore*.

Kesimpulan: Intervensi *self tapping* lebih efektif daripada senam *dismenore*.

Kata Kunci: *Dismenore* primer, *self tapping*, senam *dismenore*.

(1) Mahasiswa Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

(2) Dosen Program Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

THE DIFFERENCE BETWEEN SELF TAPPING AND DYSMENORRHEA GYMNASTICS TOWARDS THE LEVEL CHANGE OF PRIMARY DYSMENORRHEA ON FEMALE STUDENTS

Aisah Catur Priatiningrum¹, Devita Elsanti²

ABSTRACT

Background: Menstruation is a physiological matter on female that occurs from menarche to menopause. Primary dysmenorrhea is menstrual cramps without any disorders in reproductive or gynecological organs, but caused by excessive uterine contractions. Non-pharmacological management such as self tapping and dysmenorrhea gymnastics may relieve dysmenorrhea.

Objectives: This research aims to find out the difference between self tapping and dysmenorrhea gymnastics towards the level change of primary dysmenorrhea on female students.

Method: This research used quantitative method of pre-experimental design with two group pretest posttest design. Sampling technique used central limit theorem method with 30 respondents of self tapping intervention and 30 respondents of dysmenorrhea gymnastics intervention. The sample total was 60 respondents. The research instrument used was *Numeric Rating Scale* (NRS). Bivariate analysis used *Wilcoxon* test to find out the level change of primary dysmenorrhea before and after self tapping and dysmenorrhea gymnastics interventions. *Mann-Whitney* test was used to find out the difference between self tapping and dysmenorrhea gymnastics towards the level change of primary dysmenorrhea.

Research Results: The research result shows the difference between self tapping and dysmenorrhea gymnastics towards the level change of primary dysmenorrhea with p of 0.007 ($p < 0.05$) on Mann-Whitney test. Self tapping is more effective than dysmenorrhea gymnastics.

Conclusion: It can be concluded that Self tapping is more effective than dysmenorrhea gymnastics.

Key words: primary dysmenorrhea, self tapping, dysmenorrhea gymnastics.

⁽¹⁾Student, Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Purwokerto

⁽²⁾Lecturer, Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Purwokerto