

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM *DISMENORE* UNTUK MENGURANGI
NYERI MENSTRUASI DI SMK AISYIYAH
PALEMBANG TAHUN 2024



Oleh :

MUTIARA

NIM : 211440101009

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2023-2024

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM *DISMENORE* UNTUK MENGURANGI
NYERI MENSTRUASI DI SMK AISYIAH
PALEMBANG TAHUN 2024



Oleh :
MUTIARA
NIM : 211440101009

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2023-2024

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM *DISMENORE* UNTUK MENGURANGI
NYERI MENSTRUASI DI SMK AISYIYAH
PALEMBANG TAHUN 2024**

**Diajukan kepada STIKES 'Aisyiyah Palembang Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan**



Oleh :

MUTIARA

NIM : 211440101009

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2023-2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Diterima dan disetujui untuk ujian Karya Tulis Ilmiah (Study Kasus)
yang berjudul :

**PENERAPAN SENAM *DISMINORE* UNTUK MENGURANGI NYERI
MENSTRUASI DI SMK AISYIYAH PALEMBANG**

TAHUN 2024

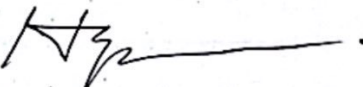
Pembimbing Utama

Ns. Kurniawaty, S.Kep. M.Kes
NIP. 2003. 10. 024

()


Pembimbing Pendamping

Suharwin, S.Kep. M.Kes
NIP. 2003. 10. 043

()

Mengetahui

Ketua Prodi DIII Keperawatan


Ns. Neng Annis Fathia, M.Kep
NIP. 2017.11.07

HALAMAN PERSETUJUAN

Dieterima dan disetujui untuk dipertahankan Karya Tulis Ilmiah (Study Kasus)
yang berjudul :

**PENERAPAN SENAM *DISMINORE* UNTUK MENGURANGI NYERI
MENSTRUASI DI SMK AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2024**

Pembimbing Utama
Ns. Kurniawaty, S.Kep. M.Kes
NIP. 2003. 10. 024


(.....)

Pembimbing Pendamping
Suherwin, S.Kep. M.Kes
NIP. 2003. 10. 043


(.....)

Mengetahui
Ketua STIKES Aisyiyah Palembang


Khoirun, SKM.M.Kes
NIP. 2000.12.01

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)

**PENERAPAN SENAM *DIMINORE* UNTUK
MENGURANGI NYERI MENTRUASI
DI SMK AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2024**

Disusun Oleh :

Mutiara

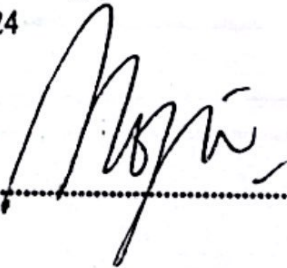
NIM : 211440101009

Telah di pertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal : 15 Juli 2024

Ketua Penguji

Nopianti, S.Kep.M.Kes

NIP.1999.010.028

()

Penguji 1

Ns. Kurniawaty, S.Kep.M.Kes

NIP.2003.10.024

()

Penguji 2

Subervin, S.Kep.M.Kes

NIP.2003.10.043

()

Mengetahui,

Ketua STIKES Aisyiyah Palembang

()

Khoirin, SKM.M.Kes

NIP.2000.12.014

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

Studi Kasus, 15 Juli 2024

Mutiara

PENERAPAN SENAM *DISMENORE* UNTUK MENGURANGI NYERI
MENSTRUASI DI SMK AISYIYAH PALEMBANG TAHUN 2024

XIX + 64 Halaman + 15 Tabel + 4 Gambar +2 Bagan

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya ditandai dengan sensasi kram yang terkonsentrasi di perut bagian bawah. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan adalah penerapan senam dismenore yang dapat mengatasi masalah nyeri menstruasi. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh penerapan senam dismenore pada siswi SMK dengan masalah nyeri menstruasi di Di SMK Aisyiyah Palembang Tahun 2024. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus bertujuan untuk mengeksplorasi yaitu Penerapan Senam Dismenore untuk mengurangi nyeri menstruasi. Subjek penelitian ini adalah siswi SMK Aisyiyah Palembang analisis data dilakukan sejak peneliti dilapangan, mengumpulkan data sampai data terkumpul semua, analisa data dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya ditungkan dalam opini pembahasan. **Hasil:** hasil evaluasi keperawatan setelah dilakukan penerapan senam dismenore selama tiga hari pada pasien I dan pasien II dengan skala nyeri 7-9 (nyeri berat). setelah dilakukan penerapan senam disminore ini turun menjadi 1-3 (nyeri ringan). **Saran :** diharapkan peneliti selanjutnya dapat meningkatkan dan menggunakan metode penerapan senam dismenore sebagai salah satu implementasi untuk mengurangi angka kejadian dismenore pada remaja putri

Kata kunci : Senam dismenore, Nyeri

Daftar Pustaka : 32 (2017-2023)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
DIPLOMA OF NURSING PROGRAM**

Case Study, July 15, 2024

Mutiara

*Implementation of Dysmenorrhea Exercises to Reduce Menstrual Pain at
Aisyiyah Vocational School, Palembang in 2024*

XIX + 64 Pages + 15 Tables + 4 Figures + 2 Chart

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually characterized by a cramping sensation concentrated in the lower abdomen. One of the nursing interventions that can be used is the application of dysmenorrhea exercises which can overcome the problem of menstrual pain. **Objective:** To determine the effect of implementing dysmenorrhea exercises on vocational school students with menstrual pain problems at Aisyiyah Vocational School, Palembang in 2024. **Method:** This type of research is descriptive in the form of a case study aimed at exploring the application of dysmenorrhea exercises to reduce menstrual pain. The subjects of this research were female students at Aisyiyah Vocational School, Palembang. Data analysis was carried out from the time the researcher was in the field, collecting data until all the data was collected, analyzing the data by presenting facts, then comparing it with existing theory and then taking it into account in the opinion discussion. **Results:** results of nursing evaluation after applying dysmenorrhea exercises for three days in patient I and patient II with a pain scale of 7-9 (severe pain). After implementing dysmenorrhea exercises this decreased to 1-3 (mild pain). **Suggestion :** It is hoped that future researchers can improve and use the method of implementing dysmenorrhea exercise as one of the implementations to reduce the incidence of dysmenorrhea in young women.

Keywords : Dysmenorrhea exercise, pain

Reference : 32 (2017-2023)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN I	ii
LEMBAR PERSETUJUAN II	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN PUBLIKASI	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Dismenore	6
B. Konsep Senam Dismenore.....	18
C. Pengukuran Intensitas Nyeri.....	23
D. Konsep Keperawatan	25
E. Penelitian Terdahulu	32
BAB III METODELODI PENELITIAN	

A. Desain Penelitian	34
B. Kerangka Konsep.....	34
C. Definisi Operasional	3
D. Subyek Penelitian.....	37
E. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	37
F. Prosedur Penelitian	37
G. Fokus Studi Kasus.....	38
H. Teknik Pengumpulan Data	39
I. Instrument Pengumpulan Data	40
J. Keabsahan Data	40
K. Etika Studi Kasus.....	42
L. Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Lokasi Pengambilan Data	36
B. Hasil Penelitian Studi Kasus	39
C. Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Pengkajian

Berdasarkan pengkajian yang penulis lakukan pada pasien 1 dengan keluhan sakit perut bagian bawah seperti di tusuk-tusuk di SMK Aisyiyah Palembang pada tanggal 10 Juni 2024 didapatkan data subjektif dengan keluhan nyeri menstruasi. Data objektif klien tampak meringis, tidak nyaman dan sakit pinggang

Pengkajian yang penulis lakukan pada pasien 2 dengan keluhan sakit perut bagian bawah seperti di tusuk-tusuk di SMK Aisyiyah Palembang pada tanggal 10 Juni 2024 didapatkan data subjektif dengan keluhan sakit perut, merasa tidak nyaman. Data objektif klien tampak gelisah, tidak nyaman dan susah beraktifitas.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan pada pasien 1 dan 2 pasien di SMK Aisyiyah Palembang yaitu nyeri akut

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan pada pasien nyeri menstruasi dengan penerpan terapi senam *dismenore* untuk mengatasi nyeri menstruasi di SMK Aisyiyah Palembang

4. Implementasi Keperawatan

Penulis memberikan implementasi keperawatan Senam *Dismenore* terhadap nyeri akut pada remaja putri. Implementasi

DAFTAR PUSTAKA

- Aat Agustini (2022) Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore). E-Journal STIKES YPIB Majalengka Vol.10, No.2, Page. 182-191.
- Angelica , Eryani. P & Putri Atik (2021). Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. Keperawatan Sriwijaya, 5(2355), 8-15. <https://core.ac.uk/download/pdf/267824125.pdf>
- Amita. Y (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Siswi Smp Negeri 3 Karawang Barat Kabupaten Karawang Tahun 2018. 10, 39-48. <https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/article/view/>
- Darmawan (2018) Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. 1(2), 118-123.
- Deswari (2018). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. X(1).
- Dianti (2023). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia, 5(2), 55. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i2.923>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2022. Profil Kesehatan Tahun 2022.
- Distya Maharani dan Sri Hartutik (2023) Penerapan Senam Dismenore terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Jatitoyoso Kabupaten Karanganyar. Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan Vol. 1, No. 4 Oktober 2023

Fitri, H. N. (2020). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi D III Kebidanan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan* 3(2), pp. 159-164.

Fitriani & Martini. (2018) Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. Skripsi.

Gendis. (2021). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat II Keperawatan Di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun (Skripsi, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, Madiun, Indonesia). <http://repository.stikes-bhm.ac.id/211/>

Harahap, L, vb K., Yuniwati, C., Afdila, R. 2022. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan* 2(2) : 113-119.

Ilmi (2017). Karya Tulis Ilmiah Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIII Kebidanan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.

Judha, M., & Fauziah A, 2021. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore. Yogyakarta. Deepublish.

Kemenkes RI, (2022). Dismenore Pada Remaja Putri Profil Kesehatan Indonesia.

Linda (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Mensteuasi Pada Mahasiswa Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 55. <https://doi.org/10.32502/sm.v10i1.174>

Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. In Rineka Cipta. Rineka Cipta.

Nursalam. 2020. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edited By P. P. Lestari. Jakarta: Salemba Medika

Oktariani (2019). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja. Vol.2 No.1.

Priandarini (2017). Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore [Pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71–79. <http://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1176/624>

Puji (2019) Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN Semarang. *Cendekiawan: Jakarta*. Vol. 3 No.2

Rusli, Y., Angelina, Y., & Hadiyanto. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi di Sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta
The Association between Stress Level and Dysmenorrhea Intensity among Female Students in One Medical Faculty in Jakarta. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 7(2), 122–126.
<https://doi.org/10.23886/ejki.7.10101>. Abstrak

Sunarsih (2019). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Cet. 1. Yogyakarta : Nuha Medika.

Shely Vionica dan Piharyanti Wulandari, 2023. Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Dan Kecemasan Pada Remaja Di Desa Merbuh. *E-Jurnal: PROCEEDINGBOOK*

Tifanny Aquilia Kusuma, dkk (2023). Penerapan Senam Dismenore Untuk Meringankan Nyeri Dismenore *jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, P-Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622-6030 Volume 6 Nomor 9 Tahun 2023] Hal 3896-3909

Tim Pokja SDKI PPNI (2017) *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI

Tim Pokja SLKI PPNI (2018) *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI

Tim Pokja SIKI PPNI (2018) Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI

Wardoyo, A. V., & Oktarlina, R. Z. (2019). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut. 10(2).

Waji (2020). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna / Atikah Proverawati. <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1176/624>

Wahyuni & Oktaviani (2018). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2017. Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia, 5(2), 55. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i2.923>

Wirakusumah (2017) Buku ajar maternitas Edisi 2 Volume 2. EGC. Jakarta.