

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI DIII
KEBIDANAN STIKES AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2023**



DISUSUN OLEH:
AYU SPALIA BAHRI
211540102003

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PROGRAM
STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
PALEMBANG
2023**

**PENGARUH SENAM DISMONORE TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMONORE PADA MAHASISWI DIII
KEBIDANAN STIKES AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2023**

**Karya Tulis Ilmiah ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar AHLI MADYA KEBIDANAN (Amd.Keb)**



**DISUSUN OLEH:
AYU SPALIA BAHRI
211540102003**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
PALEMBANG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah (KTI)
Prodi D III Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Palembang

Dosen Pembimbing :

I. Rhipiduri Rivanica, S.SiT., M.Kes
NIK.2009.07.002

Rhipiduri
(.....)

[Signature]

II. Sri Handayani, S.Tr.Keb., SKM., M.Si., M.Kes (.....)
NIK.2010.05.030

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan

Rhipiduri
Rhipiduri Rivanica, S.SiT., M.Kes
NIK.2009.07.002

KARYA TULIS ILMIAH

Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada
Mahasiswi D III Kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2023

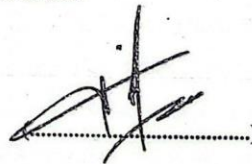
Di Susun Oleh
Ayu Spalia Bahri
211540102003

Telah Di Pertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal 28 Desember 2023

SUSUNAN TIM PENGUJI

Penguji I

- I. Adelina Pratiwi, SST., M.Kes
NIP. 2011.11.029



Penguji II

- II. Sri Handayani., S.Tr.Keb., SKM., M.Si., M.Kes (.....)
NIK.2010.05.030



Penguji III

- III. Rhipiduri Rivanica, S.SiT., M.Kes
NIK.2009.07.002



Mengetahui

Ketua STIKES Aisyiyah Palembang



MOTO DAN PERSEMBAHAN

Jangan memulai sesuatu jika terbesit keraguan di dalamnya. Karena jalan terasa mulus, bagi mereka yang berniat kuat sampai ketujuan

KTI ini ku persembahkan untuk :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta nikmat-Nya.
Dan berkat kehendak-Nya lah hambah dapat menyusun KTI ini dengan semangat.
2. Kedua orang tua ku (Samsul Bahri dan Armela Eni Mulya) yang telah memberikan restu, dukungan dan do'anya dan tidak pernah mengeluh terhadap anaknya, terima kasih yang sebesar besar nya kepada kedua orang tua ku yang selalu siap mendengarkan keluh kesah ku nasehat bapak dan ibu lah yang membuat ku kuat seperti sekarang ini, anakmu ini tidak bisa membalas atas semua yang telah bapak dan ibu berikan, tapi anak mu ini harap bapak dan ibu bangga atas apa yang anak mu ini cita-citakan
3. Kakak dan adik tersayang (Anjas dan Azizah) yang telah memberikan dukungan di saat saya merasa terpuruk.
4. Diriku sendiri terima kasih telah semangat dalam menghadapi apapun, kuat jasmani dan rohani hingga mampu melewati cobaan yang telah menghalangiku.
5. Dosen Pembimbingku (Ibu Sri Handayani, S.Tr.Keb., SKM., M.Si., M.Kes dan Ibu Rhipiduri Rivanica, S.SiT, M.Kes). Terima kasih selama ini sudah dengan sabar membimbing, memberikan motivasi, dan semangat dalam menyelesaikan KTI ini.
6. Teman seperjuanganku yang telah membuat hari hari ku di kampus menjadi indah berkat canda tawa kalian, setiap masa ada orang nya, setiap orang ada masa nya, dalam kebersamaan kita selama menempuh pendidikan akanku jadikan masa paling indah di ingatan ku
7. Kampus Tercinta (Stikes Aisyiyah palembang). Yang telah memberi wadah untuk menimbah ilmu

RIWAYAT HIDUP



IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap	: Ayu Spalia Bahri
Tempat/ Tanggal Lahir	: Kuala Lebung Hitam , 23 Oktober 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2010-2015	: SD Negeri 1 Sungai Pedada
Tahun 2015-2018	: SMP Negeri 5 Tulung Selapan
Tahun 2018-2021	: SMK Negeri 4 Palembang
Tahun 2021- Sekarang	: Prodi D III Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Palembang

SURAT PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Spalia Bahri
NIM : 211540102003
Tempat/ Tanggal Lahir : Kuala Lebung Hitam 23 Oktober 2003
Alamat : Jalan Batu Giok, RT.71/RW.14, Kebun Bunga,
Sukarami, Kota Palembang
Telepon/HP : 0813 7368 9054
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan
Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D III Kebidanan
STIKES 'Aisyiyah Palembang
Dipublikasikan di : STIKES 'Aisyiyah Palembang

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa penelitian ini dibuat sendiri (bukan plagiat). Apabila dikemudia hari ternyata saya memberi pernyataan yang tidak benar sehubungan dengan pernyataan diatas, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Palembang, Desember 2023

Yang Menyatakan



Ayu Spalia Bahri
NIM. 211540102003

**HALAMAN PERYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas STIKES 'Aisyiyah Palembang, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayu Spalia Bahri
NIM : 211540102003
Program Studi : D III Kebidanan
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah (KTI)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES 'Aisyiyah Palembang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non- Exclusive Royalty-Free Right*) atas KTI yang berjudul Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D III Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Palembang Tahun 2023. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebada Royalti Noneksklusif ini STIKES 'Aisyiyah Palembang berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Palembang, Desember 2023

Yang Menyatakan



Ayu Spalia Bahri
NIM. 211540102003

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan Rahmat dan hidayahnya, karena berkat dan rahmat-nya penulis dapat menyelesaikan tugas pembuatan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul “Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswa D III Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Palembang Tahun 2023 ” dapat diselesaikan dengan tepat waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan tugas dalam rangkaian ujian tingkat III semester V. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) penelitian ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka Karya Tulis Ilmiah (KTI) penelitian ini dapat diselesaikan.

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Khoirin., SKM.M.Kes, Selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Palembang.
2. Ibu Rhipiduri Rivanica., S.SiT.,M.Kes, Selaku ketua Prodi D III Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Palembang dan dosen pembimbing I.
3. Ibu Sri Handayani., S.Tr.Keb., SKM., M.Si., M.Kes, Selaku dosen pembimbing II yang banyak memberikan masukan dan pengarahan serta motivasinya baik berupa tenaga maupun pikiranya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga dapat menyelesaikan dengan tepat waktu.
4. Para dosen dan Staf Pendidikan di STIKES ‘Aisyiyah palembang yang telah memberikan Pendidikan dan pengetahuan selama menempuh pendidikan dibangku kuliah.

5. Kedua Orang Tua, yang tidak pernah putus berdoa untuk keberhasilan dan kesuksesanku , yang selalu memberikan support dalam hal apapun di segala kegiatanku.

Sesungguhnya masih banyak pihak yang membantu, namun tidak sempat penulis sebutkan satu persatu disini. Untuk penulis Mohon maaf dan menyampaikan terima kasih atas segala bantuan dan kebaikanya.

Semoga limpahan Rahmat Allah Subhanahu Wata'ala tercurahkan untuk kita semua.sehingga kita selalu diberikan kemudahan dan kelancaran sehingga proposal ini dapat diterima dan dimudahkan untuk melakukan sebuah penelitiannya.

Palembang, Desember 2023

Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN**

KARYA TULIS ILMIAH, DESEMBER 2023

Ayu Spalia Bahri

**Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada
Mahasiswi D III Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Palembang**

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenorea* adalah nyeri haid pada perut bagian bawah yang dirasakan pada saat menstruasi dan dapat bersifat primer atau sekunder akibat adanya peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot uterus berkontraksi, dampak yang terjadi jika *dismenorea* tidak segera ditangani adalah terganggunya aktifitas sehari-hari. Ada beberapa cara untuk mengatasi *dismenorea* salah satunya dengan cara senam dismenore. **Tujuan Penelitian:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam *Dismenorea* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* Pada Mahasiswi D III Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Palembang. **Metode Penelitian:** metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif Quasi Eksperimen Dengan Rancangan One Group Pre And Posttest. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian derajat dismenore dari 20 responden sebelum senam dismenore, diketahui bahwa Mahasiswi mengalami Nyeri Ringan (1-3) sebanyak 13 (65,0%), Mahasiswi mengalami Nyeri Sedang (4-6) sebanyak 7 (35,0%). Dan sesudah senam dismenore mahasiswi tidak mengalami nyeri (0) sebanyak 4 (20,0%), mahasiswi mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 16 (80,0%). Ada Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D III Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Palembang Tahun 2023

Kata Kunci : Dismenore, Senam Dismenore

**'AISYIYAH PALEMBANG SCHOOL OF HEALTH SCIENCE STUDT
DEGREE PROGRAM OF MIDWIFERY**

Ayu Spalia Bahri

**The Effect of Dysmenorrhea Gymnastics on Dysmenorrhea Pain in Students
of D III Midwifery STIKES 'Aisyiyah Palembang In 2023**

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhoea is menstrual pain in the lower abdomen that is felt during menstruation and can be primary or secondary due to an increase in prostaglandin hormones that cause uterine muscles to contract, the impact that occurs if dysmenorrhoea is not treated immediately is the disruption of daily activities there are several ways to overcome dysmenorrhoea, one of which is by means of dysmenorrhea gymnastics. **Research Objective:** this study aims to determine the Effect of Dysmenorrhoea Gymnastics on Reducing Dysmenorrhea Pain in Students of D III Midwifery STIKES 'Aisyiyah Palembang. **Research Method:** the method used in this study is Quantitative Quasi Experiment with One Group Pre And Posttest Design. **Research Results:** The results of research on the degree of dysmenorrhea from 20 respondents before dysmenorrhea gymnastics, it is known that female students experience mild pain (1-3) as much as 13 (65.0%), Female students experienced moderate pain (4-6) as much as 7 (35.0%). And after dysmenorrhea gymnastics female students did not experience pain (0) as much as 4 (20.0%), female students experienced mild pain (1-3) as much as 16 (80.0%). There is an influence of dysmenorrhea gymnastics on dysmenorrhea pain in female students of D III Midwifery STIKES 'Aisyiyah Palembang in 2023

Keywords: Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL.....	
HALAMAN JUDUL.....	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iii
RIWAYAT HIDUP.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR ISTILAH.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruang Lingkup.....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dismenore.....	9
B. Senam Dismenore.....	22
C. Kerangka Teori.....	28
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Definisi Operasional.....	33
C. Hipotesis.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi Dan Sampel.....	36
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	36
D. Etika Penelitian.....	36
E. Pengumpulan Data.....	37
F. Pengelolaan Data.....	39
G. Analisis Data.....	40

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	43
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Analisa Univariat.....	45
D. Analisa Bivariat.....	49

BAB VI PEMBAHASAN

A. Keterbatasan Penelitian.....	52
B. Pembahasan.....	52

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional.....	32
Tabel 5.1 Karakteristik Penelitian.....	46
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Sebelum Dilakukan Senam Dismenore.....	47
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Sesudah Dilakukan Senam Dismenore.....	48
Tabel 5.4 Skala Nyeri Dismenore Sebelum Senam Dismenore.....	49
Tabel 5.5 Skala Nyeri Dismenore Sesudah Senam Dismenore.....	49
Tabel 5.6 Uji Normalitas Data Pekajian Nyeri Pretest dan Posttest.....	50
Tabel 5.7 Perbedaan Pengkajian Nyeri Pretest dan Posttest.....	51
Tabel 5.8 Test Statistics.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Deskriptif.....	17
Gambar 2.2 Skala Intensitas Nyeri Numerik.....	17
Gambar 2.3Skala Intensitas Nyeri	19
Gambar Gerakan Pemanasan.....	23
Gambar Gerakan Pendingin.....	25
Gambar 3.1 Kerangka Teori Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penurunan <i>Nyeri Dismenore</i>	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR ISTILAH

<i>Abses tubo-ovarian</i>	: Radang bernanah yang terjadi ovarium
<i>Adenomiosis</i>	: Pembengkakan pada rahim
<i>Corpus luteum</i>	: Massa jaringan kuning di ovarium
<i>Dismenorea</i>	: Rasa nyeri pada saat menstruasi
<i>Endometrial carcinoma</i>	: Kanker endometrium.
<i>Endometriosis</i>	: Pembengkakan pada rahim
<i>Endorphin</i>	: Hormon kebahagiaan
<i>Hipoplasia uterus</i>	: Perkembangan rahim yang tak lengkap
<i>Idiopatik</i>	: Belum diketahui secara pasti.
<i>Intrauterine contraceptive devices</i>	: Alat kontrasepsi dalam rahim.
<i>Irritable bowel syndrome</i>	: Penyakit pencernaan yang mempengaruhi kerja usus besar
<i>Laparoscopic</i>	: Sebuah tindakan medis untuk meneropong dan memperbaiki organ yang mengalami masalah
<i>Mastodina menstruasi.</i>	: Rasa sakit di payudara sebelum
<i>Mittelschmerz</i>	: Rasa nyeri saat ovulasi
<i>Menarche</i>	: Menstruasi pertama
<i>Menopause</i>	: Masa berakhirnya siklus menstruasi
<i>Mioma submukosa</i>	: Tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot.
<i>Mioma uteri</i>	: Pertumbuhan sel tumor di dalam atausekitar rahim
<i>Obstruksi kanalis servikalis</i>	: Sumbatan saluran jalan lahir
<i>Ovarian cyst</i>	: Kista ovarium

<i>Ovulasi</i>	: Pematangan sel telur. <i>Pelvic</i>
<i>inflammatory disease</i>	: Penyakit radang panggul.
<i>Premenstual tension</i>	: Ketegangan sebelum haid.
<i>Pre test</i>	: Data awal
<i>Post test</i>	: Data akhir
<i>Retrofleksia uterus</i>	: Kelainan letak arah anatomis rahim.
<i>Scientific attitude</i>	: Sikap ilmiah
<i>Stenosis serviks</i>	: Penyempitan leher rahim
<i>Urtikaria</i>	: Biduran.
<i>Uterine leiomyoma</i>	: Tumor jinak otot rahim.

DAFTAR SINGKATAN

COX	: <i>CycloOxygenase</i>
FSH	: <i>Folicle Stimulazing Hormone</i>
IUD	: <i>Intra Uterine Device</i> atau Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
LH	: <i>Luitenizing Hormon</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Non Steroid Inflammatory Drugs</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
VDS	: <i>Verbal Descriptor Scale</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran Lembar Kuesioner Pretest

Lampiran Lembar Kuesioner Posttest

Lampiran Lembar SOP Senam Dismenore

Lampiran Foto Dokumentasi senam Dismenore

Lampiran Surat Pengajuan Penelitian

Lampiran Surat Selesai Penelitian

Lampiran Lembar Konsultasi

Lampiran Master Tabel