PENGARUH SENAM *DISMENOREA* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID *(DISMENOREA)* PADA REMAJA PUTRI SMP DAARUL TAUHID BOARDING SCHOOL BATAM TAHUN 2024

SKRIPSI

AMINAH

616080620004

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA KOTA BATAM

2024

PENGARUH SENAM *DISMENOREA* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID *(DISMENOREA)* PADA REMAJA PUTRI SMP DAARUL TAUHID BOARDING SCHOOL BATAM TAHUN 2024

SKRIPSI

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Kebidanan

AMINAH

616080620004

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN ISNTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA KOTA BATAM

2024

PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS

Saya Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Aminah
NIM	616080620004
Program Studi	: Sarjana Kebidanan
Jurusan	: Sarjana Kebidanan
Fakulitas	: Institut Kesehatan Mitra Bunda
Jenjang Pendidikan	: Starta Satu (S-1)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan skripsi dengan judul : "Pengaruh Senam *Dismenorea* terhadap Penuruanan Nyeri Haid (*dismenorea*) pada Remaja Putri disekolah SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam Tahun 2024" ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri . Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Proposal ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku .

Batam , 22 November 2024

Yang membuat pernyataan

Aminah

Diketahui Oleh:

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Bdn. Catur Yulinawati S.ST.,M.Keb	**Ns. Hidayat Hartanto, S.Kep**

PERSETUJUAN

JUDUL PROPOSAL	: **PENGARUH SENAM *DISMENOREA* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID *(DISMENOREA)* PADA REMAJA PUTRI SMP DAARUL TAUHID BOARDING SCHOOL BATAM TAHUN 2024**
Nama Mahasiswa	: Aminah
Nim	616080620004
Program Studi	: Sarjana Kebidanan
Jurusan	: Sarjana Kebidanan
Fakulitas	: Institut Kesehatan Mitra Bunda

Skripsi Ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Akan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi Institut Kesehatan Mitra Bunda

Batam, 22 November 2024

Pembimbing 1	**Pembimbing 11**
Bdn. Catur Yulinawati S.ST.,M.Keb	**Ns. Hidayat Hartanto, S.Kep**

Diketahui Oleh :

Ketua Prodi Studi Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan

Bdn.Desi Ernita Amru, SST., MKM

PENGESAHAN

Skripsi ini Dipertahankan dan Telah Diperbaiki Sesuai Dengan Masukan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda Pada Tanggal

31 Oktober 2024

Mengesahkan

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Institut Kesehatan Mitra Bunda

Pembimbing I



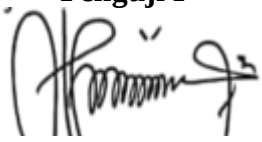
Bdn. Catur Yulinawati S.ST.,M.Keb

Pembimbing II



Ns. Hidayat Hartanto, S.Kep

Penguji I



Bdn. Desi Ernita Amru, S.ST.,MKM

Penguji II



Ns.Resi Novia,M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan



Bdn. Desi Ernita Amru, S.ST.,MKM

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT , atas seluruh Rahmat serta Hidayah-Nya dan Salam serta Taslim kepada Nabi Muhammad SAW , penyusunan proposa l yang berjudul "Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Penuruanan Nyeri Haid (*dismenorea*) pada Remaja Putri SMP Daarul Tauhid Boarding School Batam Tahun 2024".

Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir menyelasaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Institut Kesehatan Mitra Bunda

1. Ibu Dr.Hj. Gusnawati S.Tr.Keb.,MKM, selaku Ketua Yayasan Harapan Bunda Batam
2. Bapak Dr.dr. H. Mawardi Badar ., MM , selaku Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
3. Ibu Bdn . Desi Ernita Amru , SST ., MKM , sebagai Ketua Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda
4. Ibu Bdn. Catur Yulinawati S.ST.,M.Keb selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan , nasehat , dan pengarahan kepada penulis .
5. Bapak Ns. Hidayat Hartanto, S.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan , nasehat , dan pengarahan kepada penulis .
6. Ibu Bdn. Desi Ernita Amru , SST., MKM , selaku penguji I yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, nasehat, dan pengarahan pada penulis.

7. Ibu Ns. Resi Novia, M.Kep selaku penguji II yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan , nasehat , dan pengaraha n pada penulis.

8. Seluruh Dosen dan staf Institut Kesehatan Mitra Bunda terima kasih segala bantuan yang telah diberikan

9. Bapak/ibu Dinas Kesehatan Kota Batam yang membantu dalam mempersiapkan data untuk penelitian

10. Terkhusus untuk orang spesial dalam kehidupan saya yaitu kedua orang tua saya **bapak (Ahmad yani), ibunda (puspa yanti)**, dan adik-adik yang selalu menjadi support system serta memberikan do‟a selama dalam penyusunan skripsi ini, beserta keluarga yang ikut mensupport dalam penyusunan skripsi saya.

11. Terimakasih untuk teman-teman saya yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini yaitu Sy. Rosida dan Rosiana

12. Terimakasih untuk teman teman seperjuangan mahasiswa prodi serjana kebidanan dan pendidikan profesi bidan angkatan 2020 yang sudah memberikan semangat dan motivasi.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua dan dapat dijadikan bahan pembelajaran.

Batam, 22 November 2024



Aminah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS ..... **iii**
PERSETUJUAN ..... **iv**
PENGESAHAN ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
INTISARI ..... **viii**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
12.1. Latar Belakang 1
12.2. Rumusan Masalah 8
12.3. Tujuan penelitian 9
12.4. Manfaat Penelitian 9
12.5. Keaslian Penelitian 10
BAB II TINJAUAN TEORI **13**
2.1. Konsep Dasar Remaja 13
2.2. Konsep Dasar Menstruasi 20
2.3. Konsep Dasar *Dismenorea* 35
2.4. Konsep Nyeri 49
2.5. Senam Dismenorea 54
2.6. Kerangka Teori 61
2.7. Hipotesi 62
BAB III METODE PENELITIAN **63**
3.1. Jenis dan Rancangan Penelitia 63
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian 64
3.3. Lokasi Dan Waktu Penelitian 69
3.4. Variabel Penelitian 69

3.5. Kerangka Kerja 70
3.6. Prosedur Penelitian 70
3.7. pengumpulan Data 72
3.8. pengolahan Data dan Analisa Data 73
3.9. Definisi Operasional 77
3.10. Etika Penelitian 78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 80
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian 80
4.2. Hasil Penelitian 80
4.3. Pembahasan 86
BAB V PENUTUP 95
5.1. Kesimpulan 95
5.2. Saran 96
DAFTAR PUSTAKA 97
LAMPIRAN 102

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Cobra Stretching 56

Gambar 2. 2 Double Jeg On The Chest 56

Gambar 2. 3 Single Jet On The Chest.....57

Gambar 2. 4 Nip Back Stretching.....58

Gambar 2. 5 Torso Rotsal 58

Gambar 2. 6 Torso Pelvia Rostal 58

Gambar 2. 7 Stretching Punggung.....59

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Yang Mengalami Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding Scool Batam 2024.....81

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Yang Mengalami Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding Scool Batam 2024.....81

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan lama haid Yang Mengalami Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding School Batam 2024.....82

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan riwayat keluarga Yang Mengalami Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMPN Daarul Tauhid Boarding School Batam 2024.....82

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dimenorea pada Remaja Putri Sebelum di Berikan Senam Dismenorea SMP Daarul Boarding School Batam Tahun 2024 83

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri Sesudah diberikanSenamDismenorea SNP Daarul Tauhid Boarding School Batam Tahun 2024 84

Tabel 4. 7 Rata - Rata Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Senam Dismenorea Pada Remaja Putri SMP Daarul Tauhid Boarding School Kota Batam 2024.....85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Dinas Kesehatan Kota Batam

Lampiran 2 Surat Balasan Izin Pengambilan Data Dinas Kesehatan Kota Batam

Lampiran 3 Rekapitulasi Data Dinas Kesehatan Kota Batam

Lampiran 4 Surat Izin Pengambilan Data Dinas Pendidikan Kota Batam

Lampiran 5 Rekapitulasi Data Dinas Pendidikan Kota Batam

Lampiran 6 Surat Izin Pengambilan Data Sekolah SMP Daarul Tauhid Boarding School Kota Batam

Lampiran 7 Rekapitulasi Data Sekolah SMP Daarul Tauhid Boarding School

Lampiran 8 Surat Balasan Sekolah SMP Daarul Tauhid Boarding School

Lampiran 9 Surat izin Penelitian Sekolah SMP Darul Tauhid Boarding School

Lampiran 9 Lembar Observasi Penelitian

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11 Master Tabel

Lam piran 12 Hasil Uji Statistik (SPSS 22)

Lampiran 13 Lembar Konsultasi Pembimbing