# EFEKTIFITAS SENAM DISMENORE DAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA

# SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi**
**Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)**

**Oleh :**

**NADYA URMILA DWI SAFITRI**
**NIM 141510066**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK**
**2020**

# EFEKTIFITAS SENAM DISMENORE DAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA

# SKRIPSI

**OLEH :**

**NADYA URMILA DWI SAFITRI**
**NIM 141510066**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK**
**TAHUN 2020**

# LEMBAR PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)

Pada Tanggal 15-Mei-20

Oleh :

**Nadya Urmila Dwi Safitri.S**
**NPM. 141510066**

Dewan Penguji :

1. M. Taufik, S.K.M., M.K.M .....
2. Ahrori, M.Kes .....
3. Dr. Linda Suwarni, S.K.M., M.Kes .....

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK**

**Dekan**

**Dr. Linda Suwarni, M.Kes**
**NIDN.1125058301**

# SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh**
**Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)**
**Peminatan Kesehatan Reproduksi**

**Oleh :**

**NADYA URMILA DWI SAFITRI**
**NIM 141510066**

Pontianak, 13 Oktober 2020
Mengetahui,

| Pembimbing I | Pembimbing II |
| --- | --- |
| **Ismael Saleh, S.K.M, M.Sc.** | **Dedi Alamsyah, S.K.M., M.Kes. (Epid).** |
| **NIDN. 1204097901** | **NIDN. 1114047701** |

**KEASLIAN PENELITIAN**

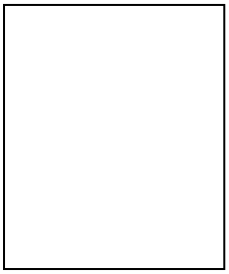
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NADYA URMILA DWI SAFITRI
Nim : 141510066
Fakultas : Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Judul : EFEKTIFITAS SENAM DISMENORE DAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA

Yang dibuat untuk melengkapi persyaratan di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan jenjang pendidikan strata satu bukan merupakan tiruan atau duplikasi dan atau pernah dipakai untuk menetapkan gelar kesarjanaan di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak maupun di perguruan tinggi atau instasi manapun kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya

**Pontianak, 13 Oktober 2020**
**Penulis**

**NADYA URMILA DWI SAFITRI**
**NIM 141510066**



## BIODATA PENULIS

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Nadya Urmila Dwi Safitri |
| Tempat, Tanggal lahir | : | Sekadau 14 February |
| Jenis Kelamin | : | Perempuan |
| Agama | : | Islam |
| Nama Orang Tua | | |
| Ayah | : | Suryadi |
| Ibu | : | Hajijah Lailawati |
| Alamat | : | Jln. Abadi Bersama Sekadau |

JENJANG PENDIDIKAN

| | | |
|---|---|---|
| SD | : | SD Negeri 01 Sekadan tahun 2003-2008 |
| SMP | : | SMP Negeri 01 Sekadan tahun 2008-2011 |
| SMA | : | Negri 01 Sekadan tahun 2011-2014 |
| PT | : | Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak tahun 2014-2020 |

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Efektifitas Senam Dismenore Dan Senam *Aerobik Low Impact* Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA" sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat, di Universitas Muhammadiyah Pontianak Peminatan Kesehatan Reproduksi

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak dapat melaksanakan sesuai dengan rencana apabila tidak didukung oleh Bapak M. Taufik, SKM., MKM., selaku pembimbing pertama dan Bapak Abrori, M.Kes., selaku pembimbing kedua dalam penyusunan skripsi ini, serta berbagai pihak baik tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Helman Fachri, SE., MM., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak
2. Ibu Dr. Linda Suwarni, S.K.M, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak dan penguji dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Staf pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak
4. Orangtua yang kusayangi, di mana telah banyak memberikan motivasi, dan perhatian sehingga selesainya skripsi ini.
5. Teman-teman angkatan 2014 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak yang sangat aku sayangi yang telah banyak mengorbankan waktu dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti telah berusaha seoptimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diperlukan guna penyempurnaan penelitian ini. Peneliti berharap semoga bermanfaat untuk kita semua.

Pontianak, September 2020

Peneliti

# ABSTRAK

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**SKRIPSI, September 2020**
Nadya Urmila Dwi Safitri

**EFEKTIFITAS SENAM DISMENORE DAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA**

Hasil skrining dua sekolah yang ada di Kota Pontianak, yaitu SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 10 di peroleh jumlah siswa yang mengalami dismenore, untuk SMA N 8 berjumlah 17 orang dengan tingkatan nyeri ringan sebanyak 1 orang (5,88%), nyeri sedang sebanyak 12 orang (70,59%) dan nyeri berat sebanyak 4 orang (23,53%). Sedangkan untuk SMA Negeri 10 yang mengalami dismenore sebanyak 17 orang dengan tingkatan nyeri ringan sebanyak 2 orang (11,76%), nyeri sedang sebanyak 13 orang (76,48%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang (11,76%)

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam dismenore dan senam aerobik low impact terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 10. Penelitian ini bersifat *Quasi Eksperimental* (eksperimen semu) dengan rancangan penelitian *Two Group Pretest-Postest* Design. Lokasi pengambilan sampel di Kota Pontianak pada siswa SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 10 di peroleh jumlah siswa yang mengalami dismenore, untuk SMA N 8 berjumlah 15 orang dan SMA Negeri 10 di peroleh jumlah siswa 15 orang. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji T berpasangan *(Paired Sample T-Test)* dan uji *Independent Sample T-Test.*

hasil penelitian menunjukkan Terdapat Perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 sebelum dan setelah diberikan senam dismenore, Tidak terdapat penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 sebelum dan setelah diberikan senam aerobik low impact dan Terdapat perbedaan skor point yang berarti antara kelompok senam dismenore (SMA N 08) dan senam *aerobil low impact*. Berdasarkan nilai deskriptifnya terbukti kelompok senam dismenore mengalami gejala penurunan yang sangat significant

Sebagai masukkan dalam menentukan kebijakan program promosi kesehatan mengenai efektifitas senam dismenore dan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan dismenore

Kata kunci : Senam Dismenore, Aerobik low impact, dismenore

# DAFTAR ISI

**Halaman**


HALAMAN JUDUL ..... i
LEMBAR PENGESAHAN ..... ii
LEMBAR PERSETUJUAN ..... iii
BIODATA PENELITI ..... iv
BIODATA PENELITI ..... v
KATA PENGANTAR ..... vi
DAFTAR ISI ..... viii
DAFTAR TABEL ..... x
DAFTAR GAMBAR ..... xi
DAFTAR LAMPIRAN ..... xii

**BAB I PENDAHULUAN**

I.1. Latar belakang ..... 14
I.2. Rumusan Masalah ..... 17
I.3. Tujuan Penelitian ..... 18
I.4. Manfaat Penelitian ..... 19
I.5. Keaslian Penelitian ..... 19

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

II.1. Remaja ..... 23
II.2. Dismnore ..... 25
II.3. Senam Dismenore ..... 33
II.4. Senam Aerobik Low Impact ..... 34
II.5. Teori ..... 34
II.6. Kerangka Terori ..... 36

**BAB III KERANGKA KONSEP**

III.1. Kerangka Teori ..... 37
III.2. Variabel Penelitian ..... 37
III.3. Definisi Operasional ..... 38
III.4. Hipotesis ..... 38

**BAB IV METODE PENELITIAN**

IV.1. Desain Penelitian ..... 39
IV.2. Waktu dan Tempat Penelitian ..... 40
IV.2.1 Waktu Penelitian ..... 40
IV.2.2 Tempat Penelitian ..... 40
IV.3. Populasi dan Sampel ..... ..... 40
IV.3.1 Populasi ..... 40
IV.3.2 Sampel ..... 40
IV.4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data ..... 41
IV.4.1 Data Primer ..... 41
IV.4.2 Data Sekunder ..... 41
IV.5. Teknik Pengolahan Data dan Penyajian Data ..... 42
IV.5.1 Teknik Pengolahan Data ..... 42
IV.5.2 Penyajian Data ..... 43
IV.6. Teknik Analisa Data ..... 43

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran

# DAFTAR TABEL

**Halaman**

Tabel I.1. Keaslian Penelitain ..... ..

Tabel III.1. Definisi Operasional ..... .

# DAFTAR GAMBAR

**Halaman**

Gambar II.1 Kerangka Teori .....

Gambar III.1 Kerangka Konsep .....

# DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuesioner

# DAFTAR SINGKATAN

| | |
|---|---|
| ACSM | *: American College of Sport Medicine* |
| CD | : Compad Disc |
| Depkes RI | : Departemen Kesehatan Republik Indonesia |
| DO | : Defenisi Operasional |
| OR | : Odds Ratio |
| KB | : Keluarga Berencana |
| Kemenkes | : Kementerian Kesehatan |
| SMA | : Sekolah Menengah Atas |
| MHR | : Maximal Heart Rate |
| NAB | : Nilai Ambang Batas |
| RISKESDAS | : Riset Kesehatan Dasar |
| RSUD | : Rumah Sakit Umum Daerah |
| PTM | : Penyakit Tidak Menular |
| WHO | : World Heart Organization |

# KATA ISTILAH

| | | |
|---|---|---|
| Aerobik low impact | : | gerakan-gerakan yang dapat mengurangi nyeri dismenore karena bertumpu pada otot-otot bagian perut dan pinggang yang dapat mempengaruhi berkurangnya nyeri pada saat menstruasi |
| *Adolescence proper* | : | Masa kesempurnaan remaja |
| *Ablasio endometrium* | : | suatu prosedur dimana lapisan rahim dibakar atau diuapkan dengan alat pemana |
| Alkohol | : | racun bagi tubuh dan hati bertanggungjawab terhadap penghancur estrogen untuk disekresi oleh tubuh |
| *Bloating* | | Kembung |
| *Coding* | : | data-data yang diperoleh diperiksa dan diberi kode ke dalam kartu, ini dimaksudkan untuk mempermudah dalam pengolahan data |
| Dismenore | : | nyeri selama atau sebelum menstruasi yang terjadi akibat peningkatan hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi uterus |
| *Entry* | : | Proses pengolahan DaTA |
| *Early adolescence* | | Masa remaja awal atau dini |
| *Editing* | | memeriksa kuesioner yang masuk, apakah pertanyaan terjawab dengan jelas dan sesuai dengan pertanyaan |
| Fatigue | | Keadaan lelah |
| Hormone | : | obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman |
| *Late adolescence* | : | Masa remaja lanjut |
| Menstruasi | : | proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan |
| *Middle adolescence* | : | Masa remaja pertengahan |
| *Menarche* | : | Mentruasi pertama kali |
| Nyeri haid primer | | nyeri kram yang berulang yang terjadi saat menstruasi tanpa ada kelainan patologik pada *pelvis* |

| | | |
|---|---|---|
| Nyeri haid sekunder | | nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik seperti *endometrosis*. |
| Olahraga | : | Kegiatan olah tubuh |
| Paragraf | : | Susunan beberapa kalimat |
| Prostaglandin | : | Kontraksi yang terjadi akibat suatu zat |
| Populasi | | keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti |
| Ratio | : | Bangkitnya akal |
| *reason* | : | Nalar |
| Remaja | : | *fase* perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa |
| Sampel | : | Keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti |
| *Skoring* | : | Memberikan skor terhadap item-item yang perlu diberi skor. Berikut adalah pengskoringan dalam penelitian ini |
| Self consciousness | : | Kesadaran diri |
| *Strom and stress) heightened emotionality* | : | masa yang menggambarkan keadaan emosi pada remaja yang tidak menentu, tidak stabil, dan meledak-ledak, dihadapkan pada pencarian pengetahuan tentang dirinya, apa dan dimana serta bagaimana tentang dirinya |
| Senam dismenore | : | aktivitas fisik berupa gerakan–gerakan yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi |
| Tabulating | : | mengelompokkan data tersebut dalam suatu tabel tertentu menurut sifat-sifat yang dimilikinya, sesuai dengan tujuan penelitian |
| Treatment | : | Perlakuan |
| *Urinary frequency* | : | Sering kencing |
| *Independent* | | Variabel bebas |
| *Dependent* | | Variabel terikat |

# BAB I

# PENDAHULUAN

## I.1 Latar Belakang

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 menyatakan bahwa upaya kesehatan adalah setiap kegiatan dan serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintregasi dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan penyakit, dan pemulihan kesehatan oleh pemerintah dan/atau masyarakat (Kemenkes RI, 2009).

Salah satu upaya yang dilakukan guna meningkatkan derajat kesehatan ialah pencegahan. Pelayanan kesehatan promotif adalah suatu kegiatan dan serangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan kegiatan yang bersifat promosi kesehatan. Pelayanan kesehatan preventif adalah suatu kegiatan pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan seperti masalah mentruasi pada wanita usia subur (Kemenkes RI, 2015)

Menstruasi adalah proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Periode menstruasi yang tidak teratur atau masalah lainnya merupakan permasalahan paling sering pada wanita, yaitu nyeri haid (*dysmenorrhea*). Dismenore adalah nyeri selama atau sebelum menstruasi yang terjadi akibat peningkatan hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi uterus (Anurogo, 2011; Astria dkk, 2015).

Angka kejadian nyeri haid primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah tipe sekunder sekitar 41,9%, dimana 31,5% sampai 41,9% terjadi pada usia 9-13 tahun, dan 57,1% sampai 79,4% pada usia 14-18 tahun). Sebanyak 50% wanita mengalami dismenore tanpa patologi pelvis, 10% mengalami nyeri hebat hingga tak mampu beraktivitas 1-3 hari setiap bulan, dan 25 % mengalami ketidakhadiran di sekolah (Proverawati, 2009) dalam Monika, 2014)

Dampak nyeri haid yang terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya. Kondisi organ tubuh yang lemah, apalagi jika sering disertai pusing pada kepala dan nyeri dibagian perut pada saat menstruasi misalnya dapat menurunkan daya ingat dalam menerima pelajaran (Endah, 2017).

Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu dismenorea, dimana bisa menyebabkan penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Respon perilaku terhadap nyeri dapat mencakup pernyataan verbal, perilaku vocal, ekspresi wajah gerakkan tubuh, kontak fisik dengan orang lain, atau perubahan respons terhadap lingkungan (Zumrotun, 2017)

Remaja adalah sosok yang berada dalam fase perkembangan emosi mereka belum stabil. Mereka adalah satu kesatuan antara fisik dan psikis atau kesatuan antara jasmani dengan rohani yang sedang mengalami perkembangan dan perubahan menuju tahap kematangan diri (Almawaliy, 2010). Remaja putri yang mengalami dismenorea sangat mengganggu dalam

proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena rasa ketidaknyamanan tersebut (Zumrotun, 2017)

Hasil penelitian Sarifah, (2015) menunjukan bahwa sebelum dilakukan senam dismenore mengalami nyeri haid, sebagian besar dengan nyeri sedang 13 responden (65.0%). Viky (2012) menyatakan bahwa sebelum dilakukan dilakukan senam dismenore sebanyak 20 responden (100%) mengalami nyeri haid. Senam dismenore efektif dalam menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore (Monika, 2014). Suparto (2011) senam dismenore efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja.

Penelitian Fajarwati (2017) sebagian besar mengalami penurunan dimana berjumlah 72 (93,5%) remaja yang mengalami nyeri dismenore setelah diberikan perlakuan senam *aerobic low impact* pada posisi ringan, sedangkan sebagian kecil berjumlah 5 (8,5%) remaja mengalami nyeri dismenore sedang setelah diberikan perlakuan senam *aerobic low impact*.

Untuk penurunan skala dysmenorrhea pada responden yang diberi perlakuan senam *aerobik low impact* sebesar 19.00, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* didapatkan p = 0,317 dan nilai mean penurunannya sebesar 8.00 (Nurjanah, 2014)

Berbagai upaya yang dilakukan remaja untuk menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri, misalnya dengan memberikan obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat) pada saat sakit. obat ini akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi (Nugroho, 2014).

Upaya pencegahan yang dilakukan remaja dapat dilakukan pula dengan cara melakukan senam maupun latihan-latihan olahraga yang ringan seperti senam dismenore sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid. Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, dikarenakan saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman (Sarifah, 2015)

Berdasarkan hasil skrining dua sekolah yang ada di Kota Pontianak, yaitu SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 10 di peroleh jumlah siswa yang mengalami dismenore, untuk SMA N 8 berjumlah 17 orang dengan tingkatan nyeri ringan sebanyak 1 orang (5,88%), nyeri sedang sebanyak 12 orang (70,59%) dan nyeri berat sebanyak 4 orang (23,53%). Sedangkan untuk SMA Negeri 10 yang mengalami dismenore sebanyak 17 orang dengan tingkatan nyeri ringan sebanyak 2 orang (11,76%), nyeri sedang sebanyak 13 orang (76,48%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang (11,76%)

Berdasarkan uraian paragraf-paragraf sebelumnya maka peneliti, tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektifitas senam dismenore dan senam *aerobik low impact* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 10

## I.2 Rumusan masalah

Berbagai upaya yang dilakukan remaja untuk menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri, misalnya dengan memberikan obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat) pada saat sakit, selain itu perlu ada upaya dalam pencegahan terjadi nyeri di saat haid,

karena hal ini terjadi setiap bulan waktu datangnya haid. Salah satu upaya pencegahan yang dilakukan remaja dapat dilakukan pula dengan cara melakukan senam. Maka peneliti tertarik untuk membandingkan mana yang lebih efektif senam dismenore atau senam aerobik low impact. Hal inilah yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah efektifitas senam dismenore dan senam aerobik low impact terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 10"?

## I.3 Tujuan Penelitian

### I.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam dismenore dan senam aerobik low impact terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 10.

### I.3.1 Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui efektifitas senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8
2. Untuk mengetahui efektifitas senam aerobik low impact terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 10.
3. Untuk mengetahui perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 menggunakan sebelum dan setelah senam dismenore
4. Untuk mengetahui perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 10 menggunakan senam *aerobik low impact*

5. Untuk mengetahui perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 10 menggunakan senam dismenore dan senam *aerobik low impact*.

## I.4 Manfaat penelitian

### I.4.1 Bagi Puskesmas

Sebagai masukkan dalam menentukan kebijakan program promosi kesehatan mengenai efektifitas senam dismenore dan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

### I.4.2 Bagi Remaja

Menambah pemahaman dan pengetahuan mengenai efektifitas senam dismenore dan senam aerobik low impact terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

### I.4.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini merupakan sarana bagi peneliti selanjunya, dalam mengaplikasikan berbagai ilmu pengetahuan maupun pengalaman yang telah diperoleh selama masa perkuliahan dan meningkatkan kemampuan dalam melakukan pendekatan sebagai ahli kesehatan, serta media penerapan ilmu tentang kesehatan reproduksi.

## I.5 Keaslian penelitian

Berdasarkan penelusuran peneliti terhadap review dari beberapa sumber yang didapat ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul penelitian ini, antara lain:

Tabel I.1

Keaslian Penelitian

| No | Peneliti | Judul penelitian | Metode | Hasil | Persamaan dan Perbedaan |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Nancy Monika Sormin (2014) | Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak | Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimental*. Responden adalah siswi di SMP Negeri 2 Siantan, Kabupaten Pontianak yang berjumlah 20 orang, diambil secara *Purposive Sampling* dan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi | Uji hipotesis data pada kelompok intervensi menggunakan uji T berpasangan menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 (p<0,05). Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 2 Siantan, Kabupaten Pontianak, senam dismenore terbukti efektif dalam mengurangi dismenore dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi dismneore | Persamaan sama-sama menggunakan penelitian *Quasi Eksperimental* . sedangkan perbedaan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis senam yaitu senam dismenore dan senam aerobik low impact |
| 2 | Tutik Sarifah (2015) | Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X Dan XISman 14 Semarang | Quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel adalah probability sampling, dengan sampel sebanyak 20 responden | Hasil penelitian menunjukan menunjukan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid, terlihat bahwa ( *p- value 0,0001).* Disimpulkan terdapat efektifitas senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada siwi kelas X dan XI SMAN 14 Semarang | Persamaan sama-sama menggunakan penelitian *Quasi Eksperimental* . sedangkan perbedaan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis senama yaitu senam dismenore dan senam aerobik low impact |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Fitri Fajarwati (2017) | Pengaruh senam aerobik *low impact* Terhadap *dismenore* primer pada remaja Putri di pondok pesantren As salafiyyah mlangi Yogyakarta | Penelitian ini menggunakan *preexperimental design,* karena tidak adanya variable kontrol. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 77 remaja | pemberian perlakuan senam aerobic *low impact* terhadap intensitas nyeri haid *dismenore* primer pada remaja putri di Pondok Pesantren As Salafiyyah Mlangi Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan sebagai salah satu penanganan nyeri *dismenore primer* | Persamaan sama-sama menggunakan penelitian *Quasi Eksperimental* . sedangkan perbedaan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis senama yaitu senam dismenore dan senam aerobik low impact Persamaan sama-sama menggunakan penelitian *Quasi Eksperimental* . sedangkan perbedaan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis senama yaitu senam dismenore dan senam aerobik low impact |
| 4 | Ana Afita Afiah Nurjanah (2014) | Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan *Dysmenorrhea* primer pada mahasiswi diploma iii Fisioterapi universitas muhammadiyah surakarta | Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif jenis quasi eksperimental dengan pendekatan *pre and post test with control group design.* Responden pada penelitian ini yaitu Mahasiswi Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 26 responden yang | Pada penelitian ini responden mengalami penurunan nyeri yang cukup signifikan bisa dilihat dari p = 0,004 dan nilai mean untuk penurunan skala *dysmenorrhea* pada responden yang diberi perlakuan senam aerobik *low impact* sebesar 19.00, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* didapatkan p = 0,317 dan nilai mean | Persamaan sama-sama menggunakan penelitian *Quasi Eksperimental* . sedangkan perbedaan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis senam yaitu senam dismenore dan senam aerobik low impact |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | diambil secara *purposive sampling*. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif jenis quasi eksperimental dengan pendekatan *pre and post test with control group design.* Responden pada penelitian ini yaitu Mahasiswi Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 26 responden yang diambil secara *purposive sampling*. | penurunannya sebesar 8.00. Adapun uji beda pengaruh antara kelompok senam aerobik *low impact* dan kelompok kontrol sebesar p = 0,000. | |

# BAB V

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## V.1 Hasil

### V.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian

Kota Pontianak merupakan salah satu kota di Indonesia yang dilintasi garis khatulistiwa. Karena posisinya tersebut, kota yang merupakan ibukota provinsi Kalimantan Barat ini di kenal sebagai "Bumi Khatulistiwa". Letaknya yang dilintasi garis khatulistiwa menjadikan kota Pontianak sebagai tempat tujuan wisata, baik domestik maupun mancanegara. Letak Geografis : 00 02’ 24” – 00 01’ 37” LU dan 1090 16’ 25” – 1090 23’ 04” BT dan Luas wilayah : 107,82 $km^2$. Adapun batas wilayah sebagai berikut :

1. Sebelah Utara : Kecamatan Sungai Ambawang
2. Sebelah Timur : Kecamatan Sungai Raya dan Kecamatan Sungai Ambawang
3. Sebelah Selatan : Kecamatan Sungai Raya dan Kecamatan Sungai Kakap
4. Sebelah Barat : Kecamatan Sungai Kakap

1. **SMA Negeri 08 Pontianak**

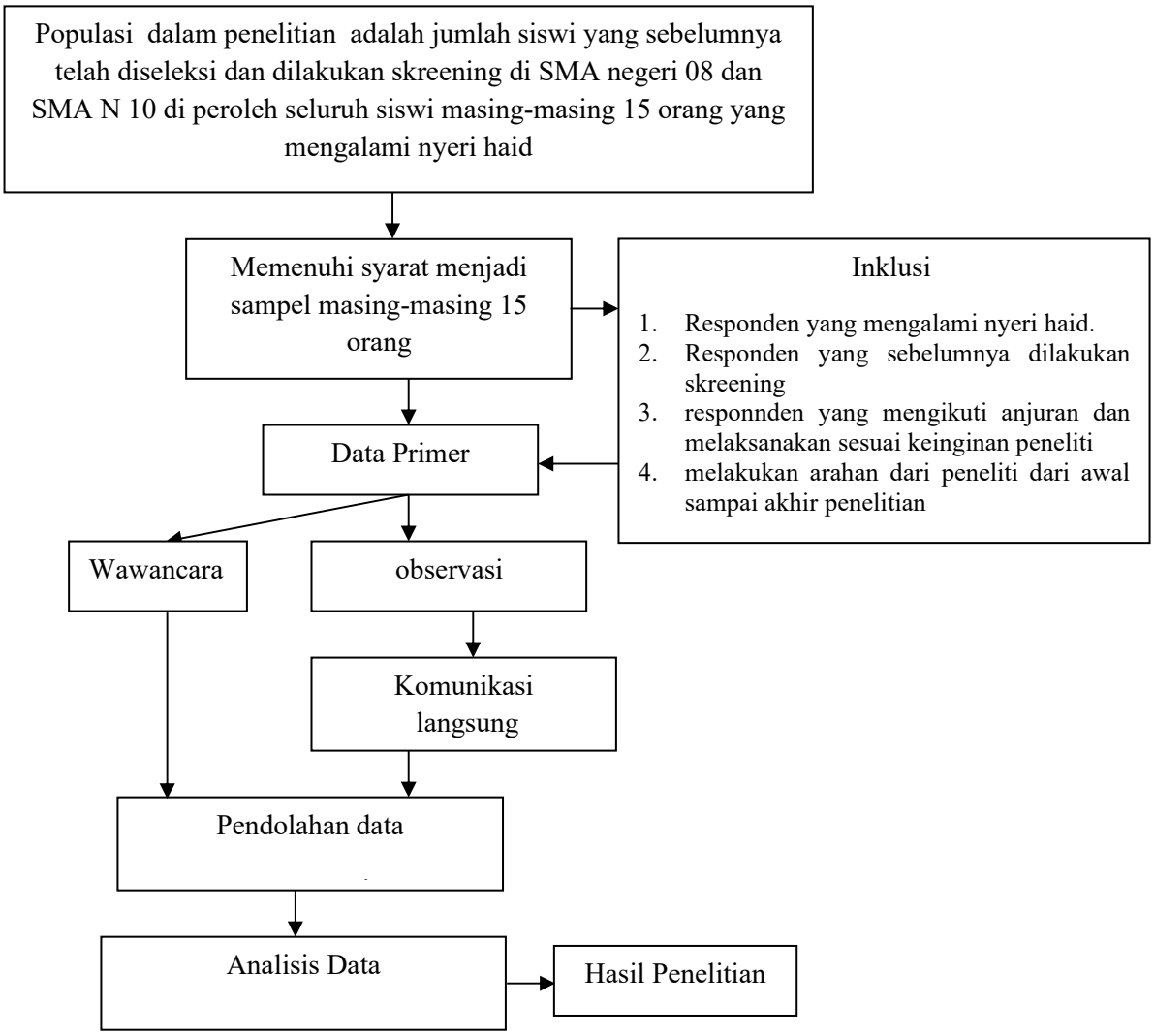
SMAN 8 Pontianak adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri yang berlokasi di Propinsi Kalimantan Barat Kabupaten Kota Pontianak dengan alamat Jl. Ampera.

2. **SMA Negeri 10 Pontianak**

SMA Negeri 10 Pontianak, merupakan satu di antara Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Kalimantan Barat, Indonesia. Sama dengan SMA pada umumnya di Indonesia masa pendidikan sekolah di SMAN 10 Pontianak ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII.

SMA Negeri 10 Pontianak beralamat beralamat: Komplek Purnama agung V, Jalan Purnama, Parit Tokaya, Kec. Pontianak Sel., Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124 Jam buka: Buka dan Tutup pukul 17.00, saat Jumlah siswa: 600

### V.1.2 Gambaran Pelaksanaan Penelitian




1. Tahap Persiapan

Persiapan yang dilakukan peneliti sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juli. Ada pun persiapan untuk penelitian yaitu membuat kuesioner kedua membuat video untuk senam dismenore dan senam aerobik low impact, senam dismenore dibuat pada tanggal 22 Juli dibantu oleh adik untuk merekam

gerakkan video senam sedangkan senam aerobik low impact dibuat pada tanggal 24 Juli.

2. Tahap Pelaksanaan

Adapun langkah–langkah pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

a. Setelah mendapat surat izin penelitian dari akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah ke SMA Negeri 08 dan SMA N 10

Sebelum peneliti melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti meminta surat izin penelitian di Akademik Fakultas Kesehatan pada tanggal 23 Juli 2020. Selanjutnya peneliti mengantarkan surat izin penelitian kepada bagian tata usaha SMA 8 dan SMA 10.

b. Menyerahkan surat izin penelitian ke SMA Negeri 08 dan SMA N 10

Setelah itu meminta izin kepada ibu andini selaku wakil kesiswaan SMA 10 dan izin kepada bapak heru selaku wakil kesiswaan SMA 8 untuk menyebarkan video senam kepada siswi melalui via whatsaap pada tanggal 27 Juli. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Agustus sampai dengan 31 Agustus 2020

c. Proses intervensi dilakukan dibantu seorang nomerator.

### V.1.3 Karateristik Responden

**1. Umur**

Tabel V.1
Distribusi umur Responden

| SMA | Mean | Minimum | Maksimum | SD |
|---|---|---|---|---|
| SMA N 08 | 15,07 | 14 | 16 | 0,704 |
| SMA N 10 | 16 | 15 | 17 | 0,534 |

Berdasarkan tabel V.1 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden SMA Negeri 08 berusia 15,07 tahun, umur terendah 14 tahun dan tertua 16 tahun. Sedangkan SMA Negeri 10 rata-rata umur responden berusia 16 tahun, umur terendah 15 tahun dan tertua 17 tahun

**2. Usia Pertama Kali Datang Haid**

Tabel V.2
Distribusi Umur Responden Berdasarkan Pertama kali datang Haid

| SMA | Mean | Minimum | Maksimum | SD |
|---|---|---|---|---|
| SMA N 08 | 11,86 | 10 | 14 | 1,245 |
| SMA N 10 | 11,93 | 10 | 14 | 1,099 |

Berdasarkan tabel V.2 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden SMA Negeri 08 usia pertama kali datang haid 11,86 tahun, umur termudah 10 tahun dan tertua 14 tahun. Sedangkan SMA Negeri 10 rata-rata umur responden berusia 11,93 tahun, umur terendah 10 tahun dan tertua 14 tahun

### 3. Waktu Lamanya Mentruasi

Tabel V.3
Distribusi Responden Berdasarkan Waktu lama mentruasi

| SMA | Mean | Minimum | Maksimum | SD |
|---|---|---|---|---|
| SMA N 08 | 6,8 | 4 | 10 | 1,424 |
| SMA N 10 | 6,33 | 5 | 8 | 1,046 |

Berdasarkan tabel V.3 menunjukkan bahwa rata-rata lamanya waktu mentruasi responden SMA Negeri 08 selama 6,8 hari, waktu tercepat 4 hari dan waktu terlama 10 tahun. Sedangkan untuk SMA Negeri 10 rata-rata lama mentruasi responden selama 6,33 hari, waktu tercepat 5 hari dan waktu terlama responden sampai 8 hari.

### 4. Berat Badan (BB) Responden

Tabel V.4
Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan

| SMA | Mean | Minimum | Maksimum | SD |
|---|---|---|---|---|
| SMA N 08 | 53,13 | 40 | 69 | 10,041 |
| SMA N 10 | 50,06 | 40 | 70 | 8,859 |

Berdasarkan tabel V.4 menunjukkan bahwa rata-rata berat badan responden responden SMA Negeri 08 sebesar 53,13 kg, berat badan terendah 40 kg dan berat badan tertinggi 69 kg. Sedangkan untuk SMA Negeri 10 rata-rata berat badan responden 50,06 kg, berat terendah 40 kg dan berat tertinggi 70 kg.

**5. Tingg Badan (TB) Responden**

Tabel V.5
Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan

| SMA | Mean | Minimum | Maksimum | SD |
|---|---|---|---|---|
| SMA N 08 | 154,5 | 150 | 161 | 3,440 |
| SMA N 10 | 156,7 | 150 | 165 | 4,317 |

Berdasarkan tabel V.5 menunjukkan bahwa rata-rata tinggi badan responden responden SMA Negeri 08 154,5 cm, tinggi badan terendah 150 cm dan tinggi badan responden tertinggi 161 cm. Sedangkan untuk SMA Negeri 10 rata-rata tinggi badan responden 156,7 cm, tinggi badan terendah 150 cm dan tertinggi 165 cm

**V.1.4 Analisa *Univariat***

Analisis *un*ivari*at* dimaksudkan untuk mendeskripsikan variabel – variabel yang diteliti,.

6. Untuk mengetahui efektifitas senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8.

Tabel V.6
Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Haid sebelum dan setelah dilakukan senam dismenore

| SMA 08 | Mean | Minimum | Maksimum | SD |
|---|---|---|---|---|
| Sebelum | 6,33 | 4 | 9 | 1,496 |
| Setelah | 3,933 | 2 | 6 | 1,162 |

Berdasarkan tabel V.6 menunjukkan bahwa rata-rata gejala nyeri haid responden SMA Negeri 08 sebelum diberikan senam dismenore sebesar 6,33, terendah dengan jumlah skor 4 dan tinggi 9. Sedangkan setelah diberikan senam dismenore rata-rata mengalami nyeri haid sebesar 3,933, terendah 2 dan tertinggi 6.

7. Untuk mengetahui efektifitas senam *aerobik low impact* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 10.

Tabel V.7
Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Haid sebelum dan setelah dilakukan senam *aerobik low impact*

| **SMA 08** | **Mean** | **Minimum** | **Maksimum** | **SD** |
|---|---|---|---|---|
| Sebelum | 5,867 | 4 | 9 | 1,355 |
| Setelah | 6,400 | 5 | 9 | 1,121 |

Berdasarkan tabel V.7 menunjukkan bahwa rata-rata gejala nyeri haid responden SMA Negeri 10 sebelum diberikan senam *aerobik low impact* sebesar 5,867 terendah dengan jumlah skor 4 dan tinggi 9. Sedangkan setelah diberikan senam *aerobik low impact* rata-rata mengalami nyeri haid sebesar 6,400, terendah 5 dan tertinggi 9.

### V.1.5 Analisa Bivariat

1. Mengetahui perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 sebelum dan setelah diberikan senam dismenore

:Tabel V.8

Perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 sebelum dan setelah diberikan senam dismenore

| Variabel | Mean | Nilai rata-rata penurunan | CI 95% | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Senam dimenore | 6,333<br>3,933 | 2,400 | 1,595-3,205 | 6,393 | 0,000 |

Berdasarkan tabel V.8 diperoleh rata-rata gejala nyeri haid sebelum diberikan senam dismenore sebesar 6,333 dan setelah 3,933, nilai rata-rata penurunan gejala nyeri haid 2,400 dengan nilai CI 95% (1,595-3,205), dengan nilai probabilitas 0,000<0,05 yang berarti terdapat Perbedaan

penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 sebelum dan setelah diberikan senam dismenore.

2. Mengetahui perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 10 sebelum dan setelah diberikan senam *aerobik low impact*

:Tabel V.8

Perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 10 sebelum dan setelah diberikan senam senam *aerobik low impact*

| Variabel | Mean | Nilai rata-rata penurunan | CI 95% | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Senam *aerobik low impact* | 5,867<br>6,400 | -0,533 | -0,9449-0,1217 | -2,779 | 0,015 |

Berdasarkan tabel V.8 diperoleh rata-rata gejala nyeri haid sebelum diberikan senam *aerobik low impact* sebesar 5,867 dan setelah 6,400, nilai rata-rata kenaikan gejala nyeri haid -0,533 dengan nilai CI 95% (1-0,9449-0,1217), dengan nilai probabilitas 0,015>0,05 yang berarti tidak terdapat penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 10 sebelum dan setelah diberikan senam *aerobik low impact*

3. Untuk mengetahui perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 10 menggunakan senam dismenore dan senam aerobik low impact.

Tabel 8
Hasil Uji Independent Samples Test

| t hitung | p |
|---|---|
| -5,914 | 0,000 |

Tabel berikut merupakan tabel utama dari analisis independent sample t test. Terlihat nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) 0,000 < 0,05. Sehingga terdapat perbedaan skor point yang berarti antara kelompok senam dismenore dan senam aerobik low impact. Berdasarkan nilai deskriptifnya terbukti kelompok perlakuan dengan senam dismnore skor lebih tingg Tabel berikut merupakan tabel utama dari analisis independent sample t test. Terlihat nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) 0.000 < 0.05. Sehingga terdapat perbedaan skor point yang berarti antara kelompok senam dismenore (SMA N 08) dan senam *aerobil low impact*. Berdasarkan nilai deskriptifnya terbukti kelompok senam dismenore mengalami gejala penurunan yang sangat significant.

## V.2 Pembahasan

### V.2.1 Efektifitas senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8

Hasil analisis diperoleh rata-rata gejala nyeri haid sebelum diberikan senam dismenore sebesar 6,333 dan setelah 3,933, nilai rata-rata penurunan gejala nyeri haid 2,400 dengan nilai CI 95% (1,595-3,205), dengan nilai

probabilitas 0,000<0,05 yang berarti terdapat Perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 sebelum dan setelah diberikan senam dismenore.

Hasil penelitian Sarifah, (2015) menunjukan bahwa sebelum dilakukan senam dismenore mengalami nyeri haid, sebagian besar dengan nyeri sedang 13 responden (65.0%). Viky (2012) menyatakan bahwa sebelum dilakukan dilakukan senam dismenore sebanyak 20 responden (100%) mengalami nyeri haid. Senam dismenore efektif dalam menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore (Monika, 2014). Suparto (2011) senam dismenore efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja.

Senam dismenore adalah aktivitas fisik berupa gerakan–gerakan yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Senam dismenore dapat meningkatkan aliran darah lokal pada daerah pelvis dan meningkatkan kadar hormon endorphin yang dapat membantu menurunkan intensitas skala nyeri haid (Firdayanti, 2017)

Menurut Monika (2014) senam dismenore dapat digunakan untuk mengurangi maupun mengatasi dismenore tanpa efek samping dalam penggunaan jangka panjang. Senam dismenore dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme, yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Firdayanti, 2017)

**V.2.2 Efektifitas senam aerobik low impact terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 10**.

Hasil analisis diperoleh rata-rata gejala nyeri haid sebelum diberikan senam *aerobik low impact* sebesar 5,867 dan setelah 6,400, nilai rata-rata kenaikan gejala nyeri haid -0,533 dengan nilai CI 95% (1-0,9449-0,1217), dengan nilai probabilitas 0,015>0,05 yang berarti terdapat penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 10 sebelum dan setelah diberikan senam *aerobik low impact.*

Penelitian Fajarwati (2017) sebagian besar mengalami penurunan dimana berjumlah 72 (93,5%) remaja yang mengalami nyeri dismenore setelah diberikan perlakuan senam *aerobic low impact* pada posisi ringan, sedangkan sebagian kecil berjumlah 5 (8,5%) remaja mengalami nyeri dismenore sedang setelah diberikan perlakuan senam *aerobic low impact*.

Untuk penurunan skala dysmenorrhea pada responden yang diberi perlakuan senam *aerobik low impact* sebesar 19.00, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam aerobik *low impact* didapatkan p = 0,317 dan nilai mean penurunannya sebesar 8.00 (Nurjanah, 2014)

Senam *aerobik low impact* yaitu latihan senam yang gerakannya menggunakan seluruh otot, terutama otot-otot besar, sehingga memacu kerja jantung paru, dan gerakan-gerakan badan secara berkesinambungan pada bagian-bagian badan bentuk gerakan-gerakan dengan satu atau dua kaki tetap menempel pada lantai serta diiringi musik (Nurjanah, 2014)

### V.2.3 Perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 10 menggunakan senam dismenore dan senam aerobik low impact.

Tabel berikut merupakan tabel utama dari analisis independent sample t test. Terlihat nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) 0.000 < 0.05. Sehingga terdapat perbedaan skor point yang berarti antara kelompok senam dismenore dan senam aerobik low impact. Berdasarkan nilai deskriptifnya terbukti kelompok perlakuan dengan senam dismnore skor lebih tingg Tabel berikut merupakan tabel utama dari analisis independent sample t test. Terlihat nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) 0.000 < 0.05. Sehingga terdapat perbedaan skor point yang berarti antara kelompok senam dismenore (SMA N 08) dan senam aerobil low impact. Berdasarkan nilai deskriptifnya terbukti kelompok senam dismenore dengan senam aerobik low impact mengalami gejala penurunan yang sangat significant.

Hasil penelitian Monica (2014) Uji hipotesis data pada kelompok intervensi menggunakan uji T berpasangan menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 (p<0,05). Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 2 Siantan, Kabupaten Pontianak, senam dismenore terbukti efektif dalam mengurangi dismenore dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi dismneore

Hasil penelitian Fajarwati (2017) pemberian perlakuan senam aerobic *low impact* terhadap intensitas nyeri haid *dismenore* primer pada remaja putri di Pondok Pesantren As Salafiyyah Mlangi Yogyakarta. Hasil

penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan sebagai salah satu penanganan nyeri *dismenore primer.*

Pada penelitian Afita (2014) ini responden mengalami penurunan nyeri yang cukup signifikan bisa dilihat dari p = 0,004 dan nilai mean untuk penurunan skala dysmenorrhea pada responden yang diberi perlakuan senam aerobik low impact sebesar 19.00, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam *aerobik low impact* didapatkan p = 0,317 dan nilai mean

## V.3 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka keterbatasan penelitian yang di alami peneliti diantarannya:

a. Dalam pelaksanaan penelitian ini responden sulit memberikan informasi yang sebenarnya dan sulit di temui sehingga memperlambat proses penelitian
b. Pada saat melakukan dokumentasi penelitian peneliti mengalami kesulitan karena responden tidak mau untuk dilakukan dokumentasi dengan alasan takut fotonya di sebar luaskan

Dengan keterbatasan tersebut peneliti berupaya mengatasi dengan cara

a. Berusaha memberikan pemahaman kepada responden yang berkaitan dengan penelitian yang di lakukan.
b. Untuk mengambil data dan dokumentasi peneliti beserta responden memilih waktu yang tepat agar peneliti dan responden secara individu berhadapan langsung tanpa ada pihak yang lain.

# BAB VI

# KESIMPULAN DAN SARAN

## V1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata gejala nyeri haid responden SMA Negeri 08 sebelum diberikan senam dismenore sebesar 6,33, terendah dengan jumlah skor 4 dan tinggi 9. Sedangkan setelah diberikan senam dismenore rata-rata mengalami nyeri haid sebesar 3,933, terendah 2 dan tertinggi 6
2. Rata-rata gejala nyeri haid responden SMA Negeri 10 sebelum diberikan senam *aerobik low impact* sebesar 5,867 terendah dengan jumlah skor 4 dan tinggi 9. Sedangkan setelah diberikan senam *aerobik low impact* rata-rata mengalami nyeri haid sebesar 6,400, terendah 5 dan tertinggi 9.
3. Terdapat Perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 sebelum dan setelah diberikan senam dismenore.
4. Tidak terdapat penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 sebelum dan setelah diberikan senam *aerobik low impact*
5. Terdapat perbedaan skor point yang berarti antara kelompok senam dismenore (SMA N 08) dan senam *aerobil low impact*. Berdasarkan nilai deskriptifnya terbukti kelompok senam dismenore mengalami gejala penurunan yang sangat significant

## V1.2 Saran

### VI.2.1 Bagi Instansi Terkait

Sebagai masukkan dalam menentukan kebijakan program promosi kesehatan mengenai efektifitas senam dismenore dan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Kota Pontianak seperti promosi kesehatan yang berkesinambungan misalnya dengan melakukan penyuluhan yang dilakukan dalam satu bulan sekali yang dibantu oleh Dinas kesehatan maupun Pihak Puskesmas setempat.

.

### VI.2.2 Bagi Responden

1. Bagi responden yang mengalami dismnore diharapkan dalam melakukan pencegahan nyeri haid dapat menggunakan cara yang aman, jangan menggunakan obat-obatan yang menyebabkan timbulnya penyakit lain. Senam dismore merupakan salah satu alternatif dalam melakukan pencegahan nyeri haid karena aman dan mudah untuk dilakukan.
2. Perlu diperhatikan dalam melakukan senam sebelum harus didampingi oleh tenaga ahli supaya gerakkkan yang dilakukan lebih efektif dan benar sehingga tidak terjadi hal-hal yang diinginkan, seperti cedera dan keseleo/ salah urat .
3. Menjaga pola hidup dan pola makan konsumsi gizi yang sehat.

### VI.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian mengenai *pengaruh* aktivitas fisik terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

# DAFTAR PUSTAKA


Abbaspour Z, Rostami dan Najjar, 2006. *The Effect of Exercise on Primary Dysmenorrhea.* Dept. of Nursing & Midwifery, Ahwaz Jondishapoor University of Medical Sciences.

Almawaliy, 2010. *Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) ; Perhatian Besar bagi Islam.* Fokus Edisi 30. Pusat Pendidikan dan Informasi Islam dan Hak-Hak Perempuan. Jakarta

Andira, Dita. 2013. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. A Plus Books. Jogjakarta :

Anjasmara, 2018. Penerapan Senam Dismenore Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon II. *Karya Ilmiah* Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta

Anurogo, D. & Wulandari, A, 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI Yogyakarta.

Bobak L., 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC. Jakarta :

Boby & Hotma. 2004. Dismenore. Avaible online at http:// medicastore. com/penyakit/ 101/dismenore diperoleh tanggal 27 Maret 2020.

Arikunto , S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta.*

Astria, I., Utami, S., & Utomo, W. 2015. Efektivitas Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing dan Teknik Effleurage terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *JOM*, *2* (2), 1169-1177.

Depkes RI, 2009. *Undang-Undang Tentang Kesehatan*. Depkes RI. Jakarta

Endah Puspita Sari, 2017. Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Journal* of Physical Education and Sports http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes

Ernawati. 2010. *Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Seminar Nasional Unimus.

Fajarwati, 2017. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyyah Mlangi Yogyakarta. *Skripsi* Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Firdayanti, 2017. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dysmenorrhea)* Pada Mahasiswi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. *Skripsi* Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar

Hakim,W.2016. Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016. http://eprints.undip.ac.id/50871/3/WIZURAI_HAKIM_22010112110125_Lap.KTI_2016_BAB_II.pd

Hendrik, H. 2006. *Problema Haid*: *Tinjauan Syariat Islam Dan Medis* . Jakarta: Tiga Serangkai.

Kirana. 2011. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Artikel penelitian.* Universitas Diponegoro

Kowalak. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC

Monika Sormin, 2014. Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak. *Skripsi* Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak

Morgan, Geri dan Hamilton Carole. 2009. *Obstetri & Ginekologi*. EGC. Jakarta :

Munandar, Utami. 2013. *Pengembangan Remaja dan Permasalahannya*. Rineka Cipta, Jakarta:

Manuaba, I.B.G. 2009. *Memahami Kesehatan reproduksi Wanita*. EGC. Jakarta:

Nurjanah, 2014. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Dysmenorrhea Primer Pada Mahasiswi Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi* Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pollock, M.L. & Wilmore, J.H. 1990. *Exercise in Health and Disease : Evaluation and Prescription for Prevention and Rehabilitation*. 2nd. Ed. Saunders, Philadelphia

Sarifah, 2015. Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X Dan XI SMAN 14 Semarang. *Skripsi.* Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

Sarwono, S. W, 2004. *Psikologi Remaja*, Raja Grafindo Persada, Jakarta

Soetjiningsih dkk. 2004. Buku Ajar: *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalah*annya. Sagung Seto. Jakarta

Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian*. Alfa Beta. Bandung

Suparto, Achmad. 2011. *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri* . Phederal. Vol 4 No.1. Mei 2011. Hal. 7

Vicky, 2010. *Pengaruh Senam Aerobic Dalam Derajat Nyeri Haid* . Terdapat dalam htpp://staff.uny.ac. id/sites/default/files/laporan%20 penelitian 20 aerobik diperoleh tangal 08 Januari 2020

Widyastuti, 2009. *Kesehatan Reproduksi.* Fitramaya. Yogyakarta

Yatim F. 2001. *Dismenorrhoe.* Dalam: Haid Tidak Wajar dan Menopause. Pustaka Populer Obor Jakarta:

Lampiran 1

## SURAT PERNYATAAN RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini saya tidak berkeberatan, untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "EFEKTIFITAS SENAM DISMENORE DAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA" dan kami bersedia untuk ikut membantu demi lancarnya penelitian ini sampai selesai.

Demikianlah surat persetujuan ini, saya buat dengan sebenarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun, setelah mengerti betul akan proses penelitian ini.

Pontianak, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan

( )

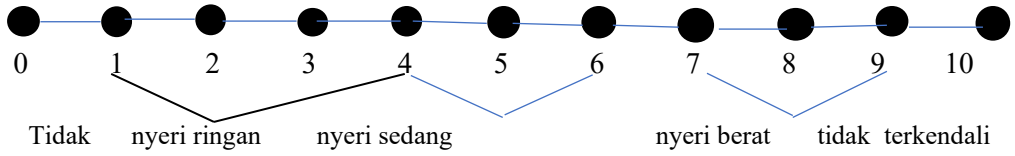
# LEMBAR PENILAIAN TINGKAT NYERI
# (PRE-TEST)

**1. KARAKTERISTIK RESPONDEN**

Kode responden :
Usia saat ini : tahun
Sejak usia berapa anda mulai mentruasi.....tahun
Berapa lama anda mengalami mentruasi..... hari

**2. PENGUKURAN SKALA NYERI**

Petunjuk :
Lingkari salah satuangka pada grafik di bawahini !
Berapakahskalanyerihaid yang andarasakansaatini ?




Skala Deskriptif Verbal, Potter (2005)

Ket :
0 :Tidak mengalami nyeri
1-3 : Berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari
4-6 :Diperlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan kerjanya
7-9 :Perluistirahat beberapa hari dan dapat disertai; sakit kepala, kemeng (ngilu, pegal) pada pinggang, diare, dan rasa tertekan
10 : Nyeri yang sangat berat atau nyeri tidak terkendali

**3. Apa yang anda rasakan selama mengalami mentruasi? Jawaban boleh lebih dari 1**

a. Nyeri pada pinggang
b. Nyeri pada paha
c. Mual
d. Nyeri sendi
e. Mudah marah
f. Sakit kepala
g. Tidak dapat berkonsentrasi
h. Tidak dapat masuk sekolah
i. Tidak melakukan pekerjaan (belajar)
j. Menangis
k. ……..
l. ……

4. Berapa lama gejala sakit yang anda rasakan.....

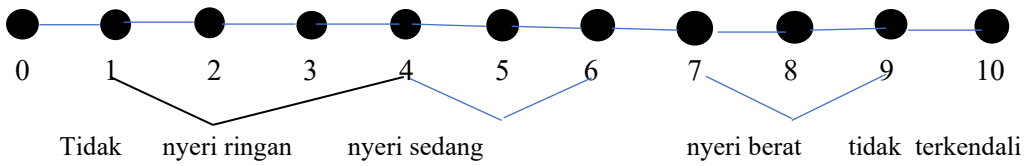
# LEMBAR PENILAIAN TINGKAT NYERI
# (POST-TEST)

**1. KARAKTERISTIK RESPONDEN**

Koderesponden :
Usiasaatini : tahun
Usiahaidpertama kali :

**2. PENGUKURAN SKALA NYERI**

Petunjuk :
Lingkari salah satua ngka pada grafik di bawahini !
Berapakah skala nyeri haid yang anda rasakan saat ini ?




Skala Deskriptif Verbal, Potter (2005)

Ket :
0 :Tidak mengalami nyeri
1-4 : Berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari
4-6 :Diperlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan kerjanya
7-9 :Perlu istirahat beberapa hari dan dapat disertai; sakit kepala, kemeng (ngilu, pegal) pada pinggang, diare, dan rasa tertekan
10 : Nyeri yang sangat berat atau nyeri tidak terkendali

**3. Apa yang anda rasakan selama mengalami mentruasi? Jawaban boleh lebih dari 1**

a. Nyeri pada pinggang
b. Nyeri pada paha
c. Mual
d. Nyeri sendi
e. Mudah marah
f. Sakit kepala
g. Tidak dapat berkonsentrasi
h. Tidak dapat masuk sekolah
i. Tidak melakukan pekerjaan (belajar)
j. Menangis
k. ……..
l. ……

4. Berapa lama gejala sakit yang anda rasakan.....