

SKIRPSI

**PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP
PENURUNAN DISMENOREA PADA SISWI
DI SMP BINA JAYA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**



DHEA PUTRI ROSASYA LIDYA SARI

PO.71.24.2.24.292

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP
PENURUNAN DISMENOREA PADA SISWI
DI SMP BINA JAYA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



**DHEA PUTRI ROSASYA LIDYA SARI
PO.71.24.2.24.292**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA SISWI DI SMP BINA JAYA KOTA PALEMBANG TAHUN 2025

Disusun Oleh :

**DHEA PUTRI ROSASYA LIDYA SARI
PO.71.24.2.24.292**

Telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan pada
Sidang Skripsi tanggal :

03 Juni 2025

Pembimbing Utama



Muhamad Taswin, S.Si., Apt., MM., M.Kes
NIP. 196803012001121001

Pembimbing Pendamping



Sari Wahyuni, SST, M.Keb
NIP. 198502252008122002

Palembang, 03 Juni 2025
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan


Dahliana, SKM, M.Kes
NIP.196912151990032004

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP
PENURUNAN DISMENOREA PADA SISWI
DI SMP BINA JAYA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025

Disusun oleh :

DHEA PUTRI ROSASYA LIDYA SARI
PO.71.24.2.24.292

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :
03 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Dewan Sidang
Muhamad Taswin, S.Si., Apt., MM., M.Kes
NIP. 196803012001121001


(-----)

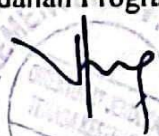
Ketua Penguji
Dra. Ratnaningsih Dewi Astuti, Apt, M.Kes
NIP. 196610161993012001


(-----)

Anggota Penguji
Rosyati Pastuty, S.ST, M.Kes
NIP. 197210141992032002


(-----)

Palembang, 03 Juni 2025
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan


Dahliana, SKM, M.Kes
NIP.196912151990032004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Dhea Putri Rosasya Lidya Sari

NIM : PO.71.24.2.24.292

Tanda Tangan :



Tanggal : 17 Mei 2025

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Only you can change your life. Nobody else can do it for you. Keep fighting start with Bissmillah until Alhamdulillah”

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan ridho-Nya untukku dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua ku, segala perjuanganku hingga di titik ini kupersembahkan untuk Papa (Muhammad Roni) dan Mama (Linda Wati) yang selalu menjadi support terbesarku, saudara kandungku (Muhamad Angga), ayuk iparku (Rika Meliyani) dan keponakan kecilku (Muhammad Arshaka) terima kasih telah menjadi penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing skripsi Bapak Muhamad Taswin, S.Si., Apt., MM., M.Kes dan Ibu Sari Wahyuni, SST, M.Keb. Terima kasih atas ilmu, waktu, bimbingan dan perhatian sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Kepala SMP Bina Jaya kota Palembang, Ibu Nalis yang sudah banyak membantu dan semua siswi yang sudah bersedia bekerja sama demi kelancaran skripsi ini.
5. Kakak Arita Putri Ayu dan Kak Shandrya yang telah menyemangati, memotivasi dan berbagi ilmunya dari perkuliahan berlangsung sampai skripsi ini selesai.
6. (Putri Amelia, Rema Melinda, Athaya) selaku partner menyelesaikan skripsi ini terima kasih telah membersamai.
7. (Bogi) yang hadir di akhir skripsi peneliti terima kasih atas semangatnya.
8. Teman-teman RPL Palembang “Angkatan 2024-2025” dan Almamater yang selalu aku banggakan terima kasih untuk kebersamaannya selama ini.

PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP PENURUNAN
DISMENOREA PADA SISWI DI SMP BINA JAYA
KOTA PALEMBANG TAHUN 2025

Dhea Putri Rosasya Lidya Sari¹, Muhamad Taswin², Sari Wahyuni³
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Palembang
Jl. Jend. Sudirman Km. 3,5 No.1365, Komplek RSMH, Palembang
[Email : dhearsp.ls@gmail.com](mailto:dhearsp.ls@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenorea adalah keadaan dimana rasa sakit yang parah terjadi selama menstruasi. *Dysmenorrhoe* berasal dari bahasa Yunani, kata “dys” artinya sulit, nyeri atau tidak wajar, “meno” artinya bulan dan kata “rrhoe” mengalir.. Dismenorea yang dialami oleh remaja sangat mengganggu aktivitas sekolah, menurunkan konsentrasi belajar, bahkan tak jarang menyebabkan ketidakhadirannya di sekolah. Penanganan dismenorea sangat penting untuk dilakukan, salah satunya dengan menggunakan terapi non farmakologi yang mudah dan bisa dilakukan kapanpun oleh remaja, yaitu gerakan senam dismenorea. Senam Dismenorea adalah jenis senam yang dirancang khusus untuk membantu meredakan dismenorea yang dialami oleh wanita, terutama remaja putri. Senam ini berfokus pada peregangan otot-otot di sekitar perut, panggul, dan pinggang, yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan aliran darah ke area tersebut. **Tujuan :** Diketuinya pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan dismenorea pada siswi di SMP Bina Jaya Kota Palembang Tahun 2025. **Metode :** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimental dan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Mei 2025. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 60 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu NRS (*Numeric Rating Scale*) dan Analisis data menggunakan *wilcoxon*. **Hasil :** Berdasarkan hasil uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p-value* 0.000 ($\alpha \leq 0,05$). Hal ini dapat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara variabel independen (Senam Dismenorea) dengan variabel dependen (Dismenorea). **Kesimpulan :** Ada pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan dismenorea pada siswi di SMP Bina Jaya Kota Palembang Tahun 2025. **Saran :** Diharapkan senam dismenorea dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menangani nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri.

Kata Kunci : Senam Dismenorea, Dismenorea, Nyeri Haid

*THE EFFECT OF DYSMENORRHEA EXERCISE ON THE REDUCTION
OF DYSMENORRHEA ON TEENAGE GIRL AT SMP BINA JAYA
PALEMBANG, 2025*

Dhea Putri Rosasya Lidya Sari¹, Muhamad Taswin², Sari Wahyuni³

Study program Bachelor Applied Midwifery

Poltekkes Kemenkes Palembang

Jl. Jend. Sudirman Km. 3,5 No.1365, Komplek RSMH, Palembang

Email : dhearsp.ls@gmail.com

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is a condition characterized by severe pain during menstruation. The term "dysmenorrhea" originates from the Greek words "dys" meaning difficult, painful, or abnormal, "meno" meaning month, and "rrhoe" meaning flow. Dysmenorrhea experienced by adolescents can significantly disrupt school activities, reduce concentration in learning, and often lead to school absenteeism. Proper management of dysmenorrhea is essential, one of which is through non-pharmacological therapy that is easy to perform and can be done anytime by adolescents—namely dysmenorrhea exercise. Dysmenorrhea exercise is a type of physical activity specifically designed to help relieve menstrual pain experienced by women, particularly adolescent girls. This exercise focuses on stretching the muscles around the abdomen, pelvis, and lower back to reduce muscle tension and improve blood circulation in the area. **Purpose :** To determine the effect of dysmenorrhea exercise on reducing dysmenorrhea among female students at Bina Jaya Junior High School in Palembang in 2025. **Method :** This study is a quantitative research with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted from March to May 2025. The sampling technique used was purposive sampling with a total of 60 respondents. The measurement tool used was the Numeric Rating Scale (NRS), and data analysis was performed using the Wilcoxon test. **Results :** Based on the Wilcoxon statistical test, the p -value was 0.000 ($\alpha \leq 0.05$). This indicates a significant effect between the independent variable (dysmenorrhea exercise) and the dependent variable (dysmenorrhea). **Conclusion :** There is a significant effect of dysmenorrhea exercise on reducing menstrual pain among female students at Bina Jaya Junior High School, Palembang, in 2025. **Suggestions :** Dysmenorrhea exercise is recommended as an alternative method to manage menstrual pain (dysmenorrhea) among adolescent girls.

Say Key : Dysmenorrhea Exercise, Dysmenorrhea , Pain Period

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi di SMP Bina Jaya Kota Palembang Tahun 2025”.

Skripsi ini dibuat dalam rangka salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Palembang Jurusan Kebidanan Tahun 2025. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Muhamad Taswin, S.Si., Apt., MM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing I dan kepada Ibu Sari Wahyuni, SST, M.Keb selaku Dosen Pembimbing II Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, petunjuk dan saran dalam penulisan ini baik secara lisan maupun tulisan. Selain itu, dalam kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Muhammad Taswin, S.Si., Apt., M.M., M.kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang.
2. Ibu Nesi Novita, S.SiT., M.Kes selaku ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.
3. Bapak M. Sayfrullah, S.H selaku kepala SMP Bina Jaya kota Palembang.
4. Seluruh staf dosen dan pengajar Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
5. Orang tua dan keluargaku tersayang yang telah memberikan doa dan semangat serta motivasinya.
6. Rekan-rekan seperjuangan dan se-almamater yang telah berjuang bersama dalam menyusun proposal skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Peneliti juga memohon maaf kepada semua pihak atas kesalahan peneliti dan peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua.

Palembang, 03 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang.....	17
B. Rumusan Masalah	21
C. Tujuan.....	21
D. Manfaat Penelitian.....	21
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Dasar Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Dasar Dismenorea	Error! Bookmark not defined.
D. Senam Dismenorea	Error! Bookmark not defined.
E. Penelitian Terkait.....	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Teori Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
E. Alat Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Uji Validitas dan Reabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
G. Kerangka Konsep Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Variabel	Error! Bookmark not defined.
I. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
J. Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
K. Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
L. Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian di SMP Bina Jaya Kota Palembang Tahun 2025	62
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skala Dismenorea sebelum (<i>pretest</i>) diberikan Senam Dismenorea pada Siswi di SMP Bina Jaya Kota Palembang Tahun 2025.....	63
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skala Dismenorea sesudah (<i>posttest</i>) diberikan senam dismenorea pada Siswi di SMP Bina Jaya Kota Palembang Tahun 2025.....	64
Tabel 4.4 Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea pada Siswi di SMP Bina Jaya Kota Palembang Tahun 2025.....	65

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Bagan 3. 1 One Group Pretest Posttest	Error! Bookmark not defined.
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Bagan 3. 3 Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Numeric Rating Scale.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Visual Analog Scale (VAS)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Verbal Descriptive Scale	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Wong-Baker Pain Rating Scale.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 Cobra Streching	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 Double Jeg On the Chest)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 Single Jet On the Chest	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 Nip Back Streching	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 Torso Rotsal	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12 Torso Pelvia Rostal	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 13 Stretching Punggung	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar pengajuan judul
2. Lembar konsultasi pembimbing
3. Informed Consent
4. Kuisioner pendataan
5. Lembar observasi NRS
6. SOP Senam Dismenorea
7. SAP
8. Materi Senam Dismenorea
9. Leaflet
10. Surat Izin Penelitian dari Direktorat Poltekkes Palembang
11. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang
12. Surat Izin Penelitian dari SMP Bina Jaya Kota Palembang
13. Ethical Approval
14. Absensi Responden & Rekapitulasi Responden
15. Hasil Uji Statistik Penelitian
16. Biodata
17. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan suatu kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang pesat. Hal ini memengaruhi cara mereka merasakan, berpikir, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. *World Health Organization* (WHO) menetapkan batasan usia konkritnya adalah berkisar antara 10-20 tahun. Kemudian WHO membagi kurun usia tersebut dalam dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun, dan remaja akhir 15-20 tahun (WHO, 2023). Salah satu tanda pubertas pada remaja perempuan ialah menstruasi pertama atau *menarche* (Handayani, 2022).

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak satu haid ke haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur. Adapun salah satu gangguan menstruasi ialah dismenoreia (Villasari, 2021).

Dismenoreia adalah keadaan dimana rasa sakit yang parah terjadi selama

menstruasi. *Dysmenorrhoe* berasal dari bahasa Yunani, kata “dys” artinya sulit, nyeri atau tidak wajar, “meno” artinya bulan dan kata “rrhoe” mengalir. Dismenorea ditandai dengan kram pada perut, nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut, nyeri di punggung, sakit kepala, nyeri di seluruh tubuh, mual, sistem pencernaan meningkat, nyeri pada paha, sembelit serta nafsu makan berkurang (Ilham et al., 2022).

WHO melaporkan pada tahun 2018 bahwa dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, didapatkan prevelensi dismenorea sebesar 90% pada wanita dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan di berbagai negara dengan hasil pravelensi dismenorea, pravelensi dismenorea primer Amerika Serikat keadaan pada wanita usia 12-17 tahun adalah 59,7% dengan tingkat keparahan penyakit 49% terbagi menjadi 3 grade yaitu dismenorea ringan (37%), dismenorea sedang 12%, dan nyeri perut di sekolah. Hal ini sama juga terjadi di Jepang, dimana prevalensi dismenorea primer sebesar 46%, menyebabkan 27,3% pasien bolos sekolah (Kusuma et al., 2023). Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Salsabila Putri et al., 2023). Adapun angka kejadian dismenorea di Sumatera Selatan pada tahun 2020 sebanyak 64,3% (Fahni, 2022).

Faktor terjadinya dismenorea ada dua yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti faktor usia, riwayat keluarga, lama menstruasi, dan kebiasaan olahraga atau aktifitas fisik, sedangkan faktor eksternal antara

lain faktor stress, status gizi, dan fast food (Aisyaroh et al, 2022).

Menurut (Kusuma et al., 2023) penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi yang bisa dilakukan yaitu dengan pemberian terapi analgesik (contohnya ibu profen, aspirin, dan asam mefenamat), pemberian Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID), serta bisa juga dilakukan dengan pemberian terapi hormon. Terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan yaitu menggunakan cara alternatif yang dapat mengurangi nyeri seperti melakukan kompres air hangat, konsumsi coklat tanpa kandungan susu, terapi musik, aromaterapi, distraksi, mengatur pernapasan dengan pernapasan dengan pernapasan dalam dan latihan fisik seperti olahraga ringan, yoga atau senam.

Senam dismenorea adalah jenis senam yang dirancang khusus untuk membantu meredakan nyeri haid yang dialami oleh wanita, terutama remaja putri. Senam ini berfokus pada peregangan otot-otot di sekitar perut, panggul, dan pinggang, yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan aliran darah ke area tersebut. Dengan melakukan senam dismenorea secara teratur, diharapkan dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan selama menstruasi dan memberikan rasa nyaman bagi para wanita yang mengalaminya (Saraswati et al., 2023). Senam dismenorea bisa dilakukan setiap 5 kali berturut-turut dalam seminggu sebelum menstruasi, karena senam dismenorea efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi (Horman et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan Destiana (2024), menunjukkan hasil dari 35 sampel didapatkan kesimpulan bahwa terdapat penurunan skala nyeri

sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenorea (perubahannya yaitu mengalami penurunan nyeri yang cukup signifikan). Senam dismenorea memiliki pengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenorea. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan skala nyeri dengan kategori terbanyak pada skala nyeri 1 sebanyak 17 responden atau 65.4%. Hasil uji statistik atau wilcoxon sebelum diberikan intervensi terdapat 26 responden yang mengalami nyeri, sesudah diberikan intervensi dengan nilai Asymp, sign sebesar 0,00 dimana ($\text{sig}, \leq 0,05$). Kesimpulannya terdapat pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

Berdasarkan lokasi yang masih memiliki keterbatasan dalam perhatian terhadap kesehatan dibandingkan dengan wilayah perkotaan, sehingga penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai kondisi dan kebutuhan kesehatan yang ada di SMP Bina Jaya. Survey pendahuluan yang telah dilakukan pada siswi Bina Jaya kota Palembang dengan menggunakan teknik wawancara didapatkan bahwa 24 dari 27 (88,89%) siswi yang diwawancarai mengaku mengalami dismenorea pada saat menstruasi dan 3 siswi lainnya mengaku tidak mengalami dismenorea pada saat menstruasi. Dengan adanya angka kejadian dismenorea yang cukup besar pada siswi SMP Bina Jaya kota Palembang, penulis ingin melakukan penelitian di lokasi tersebut.

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea

Pada Siswi di SMP Bina Jaya Kota Palembang Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah dalam latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi di SMP Bina Jaya Kota Palembang Tahun 2025 ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuinya Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi di SMP Bina Jaya Kota Palembang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya skala dismenorea sebelum dilakukan Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea pada Siswi di SMP Bina Jaya kota Palembang.
- b. Diketuinya skala dismenorea sesudah dilakukan Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea pada Siswi di SMP Bina Jaya kota Palembang.
- c. Diketuinya pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea pada Siswi di SMP Bina Jaya kota Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan yang telah ada tentang

Pengaruh Senam Dismenorea terhadap penurunan dismenorea pada siswi serta diharapkan dapat menjadi bahas pustaka di perpustakaan Politeknik Kesehatan Palembang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi penambah wawasan dan bahan literatur pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti selanjutnya dalam menerapkan ilmu yang sudah di dapat di dalam perkuliahan, terkhusus untuk bidang metode penelitian mengenai terapi komplementer mengatasi dismenorea.

b. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber pustaka atau referensi bagi mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.

c. Bagi SMP Bina Jaya kota Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan informasi dan edukasi untuk meningkatkan wawasan remaja putri dalam penerapan Senam Dismenorea untuk mengurangi nyeri dismenorea yang kerap kali di temui dan mengganggu aktivitas remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/Jhs.V3i11.677>
- Aisyaroh Noveri, Isna, H., Shinta, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Health Sains*, 3(11).
- Amalia, R., & Djoko, H. (2016). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Kebidanan Stikes William Booth Surabaya. *Stikes William Booth Surabaya*, 000, 1–9. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/keb/article/view/218>
- Ana. (2022). *Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri*. 4, 1600–1607.
- Boimau, S. (2022). *Modul Kesehatan Reproduksi*. Cv Literasi Nusantara Abadi.
- Destiana Arabel, & Rita Riyanti Kusumadewi. (2024). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea Siswi Smp Negeri 23 Bandar Lampung. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 54–64. <https://doi.org/10.57213/Antigen.V2i3.304>
- Destiari. (2023). Hubungan Durasi Menstruasi Dan Riwayat Dismenore Pada Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan.*, 22–27.
- Fahni, A. D. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Yang Mendapat Edukasi Maps For Education “Dysmenorrhea.” *Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 111–118.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/Jkp.V9i1.36767>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Irlayanti, P. N. (2024). *Efektivitas Bantal Hangat Elektrik Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Siswi Di Sma Negeri 5 Palangka Raya*. http://repo.polkesraya.ac.id/3310/1/Skripsi_Putu Nita

- Kemenkes. (2018). *Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran Imt*.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengatasi Nyeri Dismenore Pada Remaja Non-Pharmacological Therapy To Overcome Dysmenorrhea Pain In Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352.
- Kosim, R., Hardianto, G., & Kasiati, K. (2021). Status Gizi Dan Usia Menarche Sebagai Faktor Risiko Dismenorea Pada Remaja Putri Sman 19 Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(3), 204–212. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i3.2019.204-212>
- Kurniawan, F. T., Chairuna, & Effendi, H. (2012). Hubungan Usia Menarche , Lama Menstruasi , Dan Status Gizi Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi Ma Nurul Hikmah Cinta Manis Baru Kebidanan. *Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan , Universitas Kader Bangsa ,.*
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore Untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V6i9.11447>
- Kuswati, & Handayani, R. (2022). Gambaran Kesiapan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di Sdit Aisyiyah Full Day Pandes Wedi Klaten. *Jurnal Kebidanan*, 8(01), 37–47. <https://doi.org/10.35872/Jurkeb.V8i01.198>
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), 55–61. <https://doi.org/10.36733/Medicamento.V7i1.1262>
- Mandasari, P. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(2), 130–136. <https://doi.org/10.36729/Bi.V13i2.930>
- Masturoh, & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nasution, A. (2022). Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian Skripsi. In *Rake Sarasin* (Issue May).
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pt Rineka Cipta.
- Nurhidayah. (2020). Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja. In *Yuma Pustaka* (Vol. 11, Issue 1). http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari

Oktavia, S. . (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja (Pertama)*. Deepublish.

Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea And Related Disorders. *F1000research*, 6(0), 1–7. <https://doi.org/10.12688/F1000research.11682.1>

Pinzon, R. . Dan D. W. . E. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Pertama*. Penerbit Andi.

Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112–122. <https://doi.org/10.36858/Jkds.V8i2.216>

Prawirohardjo. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Pt. Bina Pustaka.

Purwaningtias, R. M., Puspitasari, D., & Ernawati, E. (2021). the Relationship Between Menstrual Cycle Characteristics With Dysmenorrhea and Adolescents Social Life. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3), 280–294. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i3.2020.280-294>

Putri, I. N. (2020). *Pengaruh Senam Dysmenorrhea Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Di Smp Negeri 4 Kota Bengkulu* (Vol. 2507). Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.

Rosyida, D. A. . (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Pt. Pustaka Baru.

Ruspita, R., Wati, Y. S., & Fitriani, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(4), 310–318. <https://doi.org/10.52643/Jbik.V12i4.2367>

Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/Jmi.V2i9.508>

Saraswati, D. P., Anggraini, W., & Maulinda, A. V. (2023). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Smk Jamaah Pasrah Pati. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan*, 01(01), 15–20. <https://jppb.stikesbup.ac.id/index.php/jppb/article/view/59>

Sari, A. P. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore* [Universitas Sumatera Utara]. <https://repository.usu.ac.id/handle/123456789/1392>

Solehati, T., Dan K. C. E. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Pt Refika Aditama.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*

Dan R&D). Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pt.Afabet.

Triangto, M. (2010). *7 Gerakan Streching Untuk Mengurangi Nyeri Haid*. Jakarta Pos.

Ummah, M. S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). Universitas Nasional Iwwash. [Http://Sciotea.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari](http://Sciotea.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)

Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).

Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(66), 7809–7824.