

**KARYA TULIS ILMIAH  
PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT*  
TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI  
HAID PADA REMAJA PUTRIDI  
KELURAHAN KERTEN  
SURAKARTA**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan  
Program Studi Keperawatan**

Disusun Oleh :  
**APRILIA NUR ENDAH SARI**  
**NIM : B2014015**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**  
**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**  
**2017**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP**  
**PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI**  
**DI KELURAHAN KERTEN SURAKARTA**

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan  
pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Disusun Oleh :

**APRILIA NUR ENDAH SARI**

**NIM : B2014015**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2017**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP**

### **PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA**

### **REMAJA PUTRI DIKELURAHAN**

### **KERTEN SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi. Apabila ternyata di kemudian hari KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 05 Juli 2017

Aprilia Nur Endah Sari

Nim : B2014015

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aprilia Nur Endah Sari

Nim : B2014015

Jenis Karya : KTI

Judul : Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Nyeri Skala Haid Pada Remaja Putri di Kelurahan Kerten Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-ExclusiveRoyalti-Free Right*) kepada Stikes ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Stikes ‘Aisyiyah Surakarta  
Pada Tanggal : 05 Juli 2017  
Yang Menyatakan

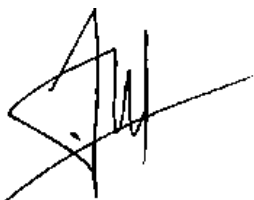
(Aprilia Nur Endah Sari)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ **PENERAPAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN KERTEN SURAKARTA**“ telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘ Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.


Surakarta, 05 Juli 2017

Pembimbing I



(Anjar Nurrohmah, M.Kep)

Pembimbing II



(Riyani Wulandari, M.Kep)

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul : **“Penerapan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Kerten Surakarta”** telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada :

Hari/Tanggal : Jum’at, 14 Juli 2017

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI :

TANDA TANGAN

Penguji Utama : Wahyu Purwaningsih, M.Sc

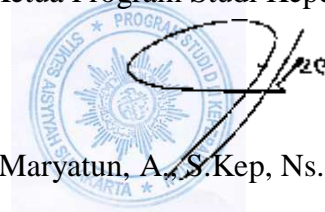
Penguji Pendamping I : Anjar Nurrohmah, M.Kep

Penguji Pendamping II : Riyani Wulandari, M.Kep



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



(Maryatun, A., S.Kep, Ns. M.kes)

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rosulullah Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Karya Ilmiah dengan judul "**Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Kerten Surakarta**" Laporan ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini. Terwujudnya Karya Tulis ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mulyaningsih, S.Kep,Ns,.M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
2. Maryatun A,S.Kep,Ns.,M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep,Ns,.M.Kep selaku Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyelesaian Karya Tulis ini.
4. Riyani Wulandari, S.Kep,Ns,.M.Kep selaku pembimbing II dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyelesaian Karya Tulis ini.

5. Pasien dan keluarga pasien yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat melaksanakan Asuhan Keperawatan dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis ini.
6. Ayah Ibukku tercinta yang selalu mengiringi doa yang tulus dan penuh harapan dan selalu memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini.
7. Teman-teman satu angkatan yang selalu kompak dan selalu setia konsul kepada dosen.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini. Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalau'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 05 Juli 2017

Aprilia Nur Endah Sari



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
ABSTRAK (BAHASA INDONESIA) .....	vii
ABSTRAK (BAHASA INGGRIS).....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penulisan .....	4
D. Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Dismenore .....	6
1. Pengertian.....	6
2. Klasifikasi Dismenore.....	7
3. Etiologi.....	8
4. Manifestasi Klinis .....	9
5. Penatalaksanaan Nyeri Saat Menstruasi.....	10
B. Nyeri.....	11
1. Pengertian.....	11
2. Penyebab .....	11
3. Fisiologi Nyeri.....	12
4. Klasifikasi Nyeri .....	13
5. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri .....	16

6. Respon Tubuh Terhadap Nyeri .....	19
7. Penatalaksanaan Nyeri .....	20
8. Pengkajian Nyeri .....	22
C. Remaja.....	24
1. Pengertian.....	24
2. Klasifikasi Masa Remaja.....	25
3. Perubahan Fisik Masa Remaja .....	26
4. Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja .....	27
D. Senam <i>Aerobic Low Impact</i> .....	29
1. Pengertian.....	29
2. Takaran Latihan <i>Aerobic</i> .....	29
3. Manfaat Senam <i>Aerobic</i> .....	30
4. Macam-Macam Senam <i>Aerobic</i> .....	30
5. Gerakan Senam <i>Aerobic</i> .....	31
E. Konsep Teori.....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	35
B. Subjek Penelitian.....	35
C. Fokus Studi.....	36
D. Definisi Operasional.....	37
E. Tempat Dan Waktu .....	37
F. Pengumpulan Data .....	38
G. Cara Pengolahan Data .....	39
H. Penyajian Data .....	40
I. Etika Penelitian .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	42
B. Gambaran Umum Klien .....	42
C. Hasil Penelitian .....	43
D. Pembahasan.....	46
E. Keterbatasan Penelitian.....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55

B. Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Skala Nyeri Numerik.....	22
2.2 Konsep Teori.....	34

## **DAFTAR TABEL**

3.1 Data Operasional.....	37
4.1 Sebelum Dilakukan Tindakan .....	44
4.2 Setelah Dilakukan Tindakan .....	45
4.3 Analisa Sebelum Dan Sesudah Tindakan .....	45

## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1	: Jadwal Kegiatan
LAMPIRAN 2	: Surat Ijin Penelitian Stikes ‘Aisyiyah Surakarta
LAMPIRAN 3	: Surat Ijin Penelitian Kelurahan Kerten
LAMPIRAN 4	: Persetujuan Menjadi Responden
LAMPIRAN 5	: Instrumen Penelitian
LAMPIRAN 6	: Lembar Kuisener
LAMPIRAN 7	: Lembar Konsul
LAMPIRAN 8	: Dokumentasi Proses Keperawatan
LAMPIRAN 9	: Leaflet
LAMPIRAN 10	: Satuan Acara Penyuluhan
LAMPIRAN 11	: Daftar Riwayat Hidup
LAMPIRAN 12	: Jurnal