

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENURUNKAN
SKALA DISMENORE PADA NN. N DI RT 05 RW VIII
KELURAHAN PUCANGSAWIT
SURAKARTA



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan

Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh :

MELINA ANGGUN DIMASTUTI

NIM : B2014060

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

2017

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENURUNKAN
SKALA DISMENORE PADA NN. N DI RT 05 RW VIII
KELURAHAN PUCANGSAWIT
SURAKARTA



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan

Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh :

MELINA ANGGUN DIMASTUTI

NIM : B2014060

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

2017

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENURUNKAN
SKALA DISMENORE PADA Nn. N DI RT 05 RW VIII
KELURAHAN PUCANGSAWIT
SURAKARTA

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

Disusun Oleh :

MELINA ANGGUN DIMASTUTI

NIM : B2014060

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENURUNKAN SKALA
DISMENORE PADA NN. N DI RT 05 RW VIII KELURAHAN
PUCANGSAWIT SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi 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 manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan 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, 5 Juli 2017

MELINA ANGGUN DIMASTUTI

NIM : B2014060

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : MELINA ANGGUN DIMASTUTI

NIM : B2014060

Jenis Karya : KTI

Judul : PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK
MENGURANGI SKALA DISMENORE PADA NN. N DI RT : 05 RW : VII
KELURAHAN PUCANGSAWIT SURAKARTA

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas hasil karya ilmiah beserta perangkat yang ada di dalamnya 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 : Surakarta

Pada tanggal : 5 Juli 2017

Yang menyatakan :

Melina Anggun Dimastuti

NIM : B2014060

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ Penerapan Senam Dismenore Untuk Mengurangi Dismenore Pada NN. N Di RT : 05 RW : VIII Kelurahan Pucangsawit Surakarta “ telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 10 Juli 2017

Pembimbing 1



Indarwati, SKM, M.Kes

Pembimbing 2



Wahyu Purwaningsih, M. Kes.

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ **Penerapan Senam Dismenore Untuk Mnegurangi Skala Dismenore Pada NN. N Di RT 05 RW VIII Kelurahan Pucangsawit Suarakarta** “telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmun Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada :

Hari/Tanggal : 11 Juli 2017

Tempat : Surakarta

TIM PENGUJI :

Penguji Utama : Kanthi Suratih, M. Kes

Penguji Pendamping I : Indarwati, M. Kes

Penguji Pendamping II : Wahyu Purwaningsih, M. Sc

TANDA TANGAN



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



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

ABSTRAK

Melina Anggun Dimastuti NIM : B2014060 D III KEPERAWATAN	Dosen Pembimbing : Indarwati, M. Kes Wahyu Purwaningsih, M. Sc
PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENURUNKAN SKALA DISMENORE PADA NN. N DI RT 05 RW VIII KELURAHAN PUCANGSAWIT	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang : Nyeri pada saat menstruasi atau dismenore sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Salah satu penanganan dismenore secara non farmakologi adalah senam dismenore. Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore sebagai upaya menurunkan nyeri haid pada Nn. N di RT 05 RW VIII Pucangsawit. Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian design penelitian eksperimental pra-eksperimental <i>one-shot case study</i> yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap senam dismenore pada Nn. N, peneliti melakukan senam dismenore kemudian melakukan observasi pada klien. Hasil : Penelitian menunjukkan nyeri haid sesudah diberikan terapi senam dismenore berkurang dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, sehingga ada perbedaan yang bermakna antara nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore. Kesimpulan : Senam dismenore terbukti efektif dalam menurunkan nyeri haid.</p>	
Kata Kunci : Senam dismenore, Dismenore, Menstruasi	

ABSTRACT

Melina Anggun Dimastuti NIM : B2014060 D III KEPERAWATAN	Consultant : Indarwati, M. Kes Wahyu Purwaningsih, M. Sc
<i>THE APPLICATION OF DYSMENORRHEA EXERCISES TO DECREASE DYSMENORRHEA SCALE AT MISS N IN DISTRICT PUCANGSAWIT RT 05 RW VIII</i>	
<p>Background : Pain during menstruation or dysmenorrhea often complained of a woman as an uncomfortable sensation, even as the onset of the pain can interfere with the activity and force the patient to rest and leave his work or routine activity. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhoea. One of the non-pharmacological handling of dysmenorrhea is dysmenorrhea exercises. Purpose : The purpose of this study was to determine ;the effect of dysmenorrhea exercise as an effort to reduce menstrual pain in Nn. N in RT 05 RW VIII Pucangsawit. Methods : This research uses a type of pre-experimental experimental research design one-shot case study that is a research design used to find cause-effect relationships with the involvement of research in manipulating the dysmenorrhea gymnastics on Nn. N, researchers do gymnastic dysmenorrhea then make observations on the client. Results : Research shows menstrual pain after being given diminished dysmenorrhoeic therapy from moderate pain to mild pain, so there is a significant difference between menstrual pain before and after dimenore exercise. Conclusion : Dysmenorrhea exercises have been shown to be effective in reducing menstrual pain.</p>	
Key Words : <i>Dysmenorrhea exercise, Dysmenorrhea, Menstruation</i>	

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu terucap pada junjungan serta suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW, serta kepada keluarga serta sahabat-sahabat beliau, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul “PENERAPAN SENAM DISMENOIRE UNTUK MENURUNKAN SKALA DISMENOIRE PADA NN. N DI RT 05 RW VIII KELURAHAN PUCANGSAWIT SURAKARTA” laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Didalam penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini penulis merasa sedikit mengalami hambatan dan kesulitan. Namun bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat penulis selesaikan, oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan, kelancaran, kemudahan dan kesehatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Mulyaningsih, M. Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Maryatun, A., M. Kes selaku ketua program studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

4. Indarwati, M. Kes selaku pembimbing 1 yang dengan sabar rela membagi waktu untuk memberikan bimbingan dengan penuh kasih sayang dan memberikan motivasi kepada kami sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
5. Wahyu Purwaningsih, M. Sc selaku pembimbing 1 yang dengan sabar rela membagi waktu untuk memberikan bimbingan dengan penuh kasih sayang dan memberikan motivasi kepada kami sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
6. Nn. N selaku pasien dan keluarganya yang telah bersedia bekerja sama dengan penulis dalam memberikan asuhan keperawatan.
7. Kepada kedua orang tua tercinta Bapak Muhadi, Ibu Tarmi dan semua keluarga yang selalu memberikan semangat, bimbingan, dan doa yang tidak henti-hentinya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada teman-teman D III Keperawatan khususnya angkatan 2014 terimakasih atas kerjasamanya selama ini, semangat dan sukses buat kita semua, Amin.
9. Cahya Ramadan Pradana selalu ada buat saya, dalam senang ataupun sedih. Yang tidak henti-hentinya memberi saya semangat dan yang tulus ikhlas membantu saya dalam menyelesaikan persoalan selama mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
10. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Tentunya tak ada gading yang tak retak. Begitu pula dengan Karya Tulis Ilmiah ini. Apabila terdapat kesalahan, baik dari segi perkataan maupun penulisan, penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca sekalian.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta,

(Melina Anggun Dimastuti)

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	
Halaman Judul	i
Halaman Persyaratan Gelar.....	ii
Lembar Pernyataan Keaslian.....	iii
Lembar Persetujuan Publikasi.....	iv
Lembar Persetujuan Pembimbing.....	v
Lembar Pengesahan Penguji.....	vi
Abstrak.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAU PUSTAKA.....	6
A. Konsep Menstruasi.....	6
B. Konsep Nyeri.....	11
C. Konsep Dismenore.....	25
D. Konsep Senam Dismenore.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan	52

C. Kerangka Teori	56
D. Kerangka Konsep	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Skala Nyeri Menurut Hayward	19
2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Semua Faktor Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013	31
3.1 Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Nn. N Di Kelurahan Pucangsawit	49

DAFTAR GAMBAR

1.1 Skala Nyeri McGill	19
1.2 Skala Nyeri Oucher	20
1.3 Wong Baker FACES Rating Scale	20
1.4 Skala Intensitas Nyeri Deskriptif	21
1.5 Skala Penilaian Numerik	22
1.6 Skala Analog Visual	22
1.7 Skala Nyeri Menurut Bourbanis	23

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan
2. Surat Ijin Penelitian
3. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
4. Kuesioner Tentang Nyeri Haid Pada Remaja
5. Kuesioner Intensitas Nyeri
6. Lembar Observasi
7. Satuan Acara Penyuluhan
8. Leaflet
9. Foto
10. Daftar Riwayat Hidup
11. Lembar Konsul