



**PERBEDAAN SKALA NYERI SEBELUM DENGAN SETELAH DIBERIKAN  
SENAM DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN  
ROUDHOTUL FURQON BANYUBIRU**

**SKRIPSI**

OLEH :

ALFIN NURUL KHIKMAH

NIM : 010118A008

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2022



**PERBEDAAN SKALA NYERI SEBELUM DENGAN SETELAH DIBERIKAN  
SENAM DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN  
ROUDHOTUL FURQON BANYUBIRU**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

OLEH :

ALFIN NURUL KHIKMAH

NIM : 010118A008

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2022

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul:  
**PERBEDAAN SKALA NYERI SEBELUM DENGAN SETELAH  
DIBERIKAN SENAM DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK  
PESANTREN ROUDHOTUL FURQON BANYUBIRU**

Oleh:

**ALFIN NURUL KHIKMAH  
010118A008**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Maret 2022

**Pembimbing**



Ns. Umi Aniroh S.Kep., M.Kes

NIDN. 0614087402



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**PERBEDAAN SKALA NYERI SEBELUM DENGAN SETELAH  
DIBERIKAN SENAM DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK  
PESANTREN ROUDHOTUL FURQON BANYUBIRU**

Oleh :

**ALFIN NURUL KHIKMAH**

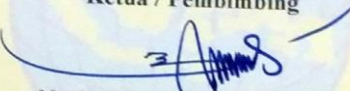
**010118A008**

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

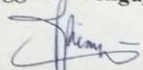
Hari : Kamis

Tanggal : 10 Maret 2022


**Tim Penguji :**  
**Ketua / Pembimbing**

  
Ns. Umi Aniroh S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402

**Anggota / Penguji 1**

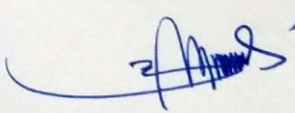
  
Ns. Priyanto, M.Kep., Sp.Kep.MB.  
NIDN. 0625047601

**Anggota / Penguji 2**


  
Ns. Natalia Devi Oktarina, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Ank.  
NIDN.0624128601

Mengetahui,

**Ketua Program Studi S1 Keperawatan**

  
Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402

**Dekan Fakultas Kesehatan**

  
Ns. Eka Susilo, S.Kep., M.Kes  
NIDN: 0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Alfin Nurul Khikmah

NIM : 010118A008

Mahasiswa : Program Studi SI Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Perbedaan Skala Nyeri Sebelum Dengan Setelah Diberikan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru”** adalah karya ilmiah asli saya dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini bentuk ide dan hasil karya saya yang dibantu oleh dosen pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya ataupun pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Banyubiru, Maret 2022

Yang membuat pernyataan,



Alfin nurul khikmah

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfin Nurul Khikmah

NIM : 010118A008

Progran Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Perbedaan Skala Nyeri Sebelum Dengan Setelah Diberikan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru”** untuk kepentingan akademik.

Banyubiru, Maret 2022

Yang membuat pernyataan,



Alfin Nurul Khikmah  
(010118A008)

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### **I. Data Pribadi**

Nama : Alfin Nurul Khikmah  
Tempat tanggal lahir : Semarang, 7 Mei 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status : Pelajar/Mahasiswa  
Alamat : Ds. Kebumen Dsn. Kepil 3/4 Kecamatan Banyubiru,  
Kabupaten Semarang

### **II. Riwayat Pendidikan**

1. TK Raudlotul Athfal Masitoh : 2005 - 2006
2. MI Al-Ma'arif Kebumen : 2006 - 2012
3. SMPN 2 Banyubiru : 2012 - 2015
4. SMK PGRI 01 Salatiga : 2015 - 2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2018 - Sekarang

### **III. Data Orang Tua**

Nama ayah : Mathardi  
Nama ibu : Amsanah  
Pekerjaan : Petani  
Alamat : Ds. Kebumen Dsn. Kepil 3/4 Kecamatan Banyubiru, Kabupaten  
Semarang.

**Universitas Ngudi Waluyo**  
**Fakultas Kesehatan**  
**Program Studi S1 Keperawatan**  
**Skripsi, Maret 2021**  
**Alfin nurul khikmah**  
**010118A008**

# PERBEDAAN SKALA NYERI SEBELUM DENGAN SETELAH DIBERIKAN SENAM DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN ROUDHOTUL FURQON BANYUBIRU

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Dismenore adalah nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim yang terjadi selama menstruasi. Lebih dari separuh wanita yang menstruasi mengalami nyeri selama 1-2 hari setiap bulannya. Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot.

**Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dengan setelah diberikan senam dismenore untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru.

**Metodologi Penelitian:** Penelitian ini menggunakan penelitian Pre-Eksperimental dengan tipe *One-Group Pretest-Posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru. Penentuan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel yang digunakan sejumlah 20 responden. Instrument penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*.

**Hasil:** Hasil analisa dengan uji t Test didapatkan nilai 0,000 dimana nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05 atau dengan signifikansi 95% dan nilai mean 4,150, standart deviasi 1,226. Pada penelitian ini nilai t hitung 15,140, maka nilai di luar daerah penerimaan  $H_0$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dengan setelah diberikan intervensi yaitu senam dismenore.

**Kesimpulan :** Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dengan setelah dilakukan senam dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru.

**Kata Kunci :** Remaja, Nyeri Haid, Senam Dismenore

Universitas Ngudi Waluyo  
Health Faculty  
S1 Nursing Study Program  
Final Assignment, March 2021  
Alfin Nurul Khikmah  
010118A008

THE DIFFERENCES OF PAIN SCALE BEFORE AND AFTER DOING EXERCISE FOR DYSMENORRHEA IN FEMALE TEENAGERS AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL ROUDHOTUL FURQON BANYUBIRU



## ABSTRACT

**Background :** Dysmenorrhea is an abdominal pain caused by cramping lower abdominal pain that occurs during menstruation. More than half of menstruating women experience pain for 1-2 days each month. Dysmenorrhea exercise is a physical activity that can be used to reduce pain. When doing exercise, the body will produce endorphins. The higher the endorphin hormone will reduce or relieve the pain that a person feels so that a person becomes more comfortable, happy, and launches oxygen delivery to the muscles.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the differences of pain scale before and after doing exercise for dysmenorrhea to treat menstrual pain in female teenagers at Islamic Boarding School Roudhotul Furqon Banyubiru.

**Research Methodology:** This study used a pre-experimental research with the type of One-Group Pretest-Posttest design. The population in this study was all female teenagers at Islamic Boarding School Roudhotul Furqon Banyubiru. It used the purposive sampling technique to get the samples based on inclusion and exclusion criteria. The samples were 20 respondents. The instrument of this research was carried out by using the pain scale observation sheet of Numeric Rating Scale (NRS).

**Results:** The results of the analysis using t test obtained a value of 0.000 where the value was smaller than the error level ( $\alpha$ ) 0.05 or with 95% significance, the mean value 4.150, the standard deviation 1.226. In this study, the t-count value was 15.140, so the value was out of the  $H_0$  acceptance area, meaning that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. So it could be concluded that there were differences of pain scale before and after getting the intervention, namely exercise for dysmenorrhea.

**Conclusion:** It can be concluded that there are differences of pain scale before and after doing exercise for dysmenorrhea in female teenagers at Islamic Boarding School Roudhotul Furqon Banyubiru.

**Keywords:** Adolescents, Menstrual Pain, Exercise for Dysmenorrhea.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Skala Nyeri Sebelum Dengan Setelah Diberikan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru”**. Penulis skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak yang sangat bermanfaat bagi penulis. Dalam hal ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih ini terutama disampaikan kepada:

1. Prof.DR. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, bantuan, dorongan, serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmunya kepada mahasiswa sehingga bisa bermanfaat.
6. Kepada keluarga saya terutama ibu dan bapak untuk segala kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan secara moral dan material.
7. Rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan semangat dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
8. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Banyubiru, Maret 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| HALAMAN COVER.....                 | i    |
| HALAMAN JUDUL.....                 | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....          | iii  |
| PERNYATAAN ORISINILITAS .....      | iv   |
| ABSTRAK.....                       | v    |
| ABSTRACT .....                     | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                | vii  |
| DAFTAR ISI .....                   | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                  | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....              | xiii |
| BAB 1 PENDAHULUAN                  |      |
| A. Latar Belakang .....            | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....           | 4    |
| C. Tujuan Penelitian .....         | 5    |
| D. Manfaat Penelitian .....        | 6    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA            |      |
| A. Tinjauan Teori .....            | 7    |
| B. Kerangka Teori .....            | 20   |
| C. Kerangka Konsep .....           | 21   |
| D. Hipotesis.....                  | 21   |
| BAB III METODE PENELITIAN          |      |
| A. Disaen Penelitian .....         | 22   |
| B. Populasi dan Sampel .....       | 22   |
| C. Lokasi Penelitian .....         | 24   |
| D. Subjek Penelitian .....         | 24   |
| E. Definisi Operasional .....      | 24   |
| F. Pengumpulan Data .....          | 25   |
| G. Metode Pengambilan Data .....   | 26   |
| H. Prosedur Pengumpulan Data ..... | 26   |
| I. Etika Penelitian .....          | 27   |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| J. Pengolahan Data .....             | 28 |
| K. Analisis Data .....               | 29 |
| <b>BAB IV HASIL &amp; PEMBAHASAN</b> |    |
| A. Hasil Penelitian.....             | 30 |
| B. Pembahasan.....                   | 33 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....     | 37 |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                 |    |
| A. Kesimpulan .....                  | 38 |
| B. Saran .....                       | 38 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                |    |

## DAFTAR TABEL

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Tabel 3.1 | Definisi Oprasional .....  | 37 |
| Tabel 4.1 | Karakteristik responden (N=20) .....   | 30 |
| Tabel 4.2 | Distribusi frekuensi kategori skala nyeri sebelum dan setelah diberikan senam dismenore..... | 31 |
| Tabel 4.3 | Perbedaan nyeri sebelum dengan setelah diberikan senam dismenore .....                       | 32 |



## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1. Skala Intensitas Nyeri Haid ..... | 14 |
| Gambar 2 Kerangka Teori .....               | 20 |
| Gambar 3 Kerangka Konsep.....               | 21 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Permohonan Mencari Data

Lampiran 2. Surat Permohonan Penelitian Dan Mencari Data

Lampiran 3. Hasil penelitian

Lampiran 4. Dokumentasi

Lampiran 5. Lembar Konsultasi skripsi