

**PENGARUH OLAHRAGA SENAM *DISMINORE* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI *DISMINORE* PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Derajat Gelar Sarjana Keperawatan



**Disusun Oleh:
ROMATICA SEPTIANA HAPSARI
NIM: 2010122205**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2013**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH OLAHRAGA SENAM *DISMINORE* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI *DISMINORE* MAHASISWI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

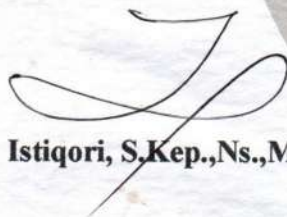
Disusun Oleh :

ROMATICA SEPTIANA HAPSARI

NIM : 2010122205

Telah Disahkan dan Diajukan di Hadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
Pada Hari : Selasa, tanggal 12 Februari 2013

Penguji I



Istiqori, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Penguji II



Fitri Budi Astuti, S.Kep.,Ns

Penguji III



Anik Suwarni, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Mengetahui,

Universitas Sahid Surakarta

Rektor



Prof. Dr. Ir. Kohar Sulistyadi, MSIE

MOTTO

“Sesali masa lalu karena ada kekecewaan dan kesalahan – kesalahan, tetapi jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan lagi”.

(Penulis)

“Bukan harta kekayaanlah, tetapi budipekerti yang harus ditingalkan sebagai pusaka untuk anak – anak kita”

(Penulis)

“Cintailah kekasihmu secara wajar, boleh jadi akan menjadi musuhmu dihari lain. Bencilah orang yang kau benci secara wajar boleh jadi dihari lain akan menjadi cintamu”.

(Penulis)

“Niat adalah ukuran dalam menilai benarnya suatu perbuatan, oleh karenanya, ketika niatnya benar, maka perbuatan itu benar, dan jika niatnya buruk, maka prbuatan itu buruk”.

(Imam An Nawawi)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kuperuntukkan kepada:

1. Ibuku yang telah mendo'akan dan memotivasiku dari kecil sampai dewasa dan akhirnya aku bisa menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih Ibu.
2. Mbak Yeni & kak Agus, makasih ya sudah dipinjami laptopnya.
3. Adekku Iin, makasih ya atas motivasinya
4. Keponakanku levi & rora, kalian yang lucu-lucu buat tante jadi semangat
5. Mas sigit, terimakasih karena sudah menasehatiku dan kasih saran disaat aku benar-benar sudah tidak semangat mengerjakan skripsi.
6. Elly, fatkun terimakasih kamu sudah menemani aku saat bimbingan.
7. Teman-teman kost : Ely, popo, uwik, mbak ana, mbak ayux terimakasih atas do'a dan motivasinya
8. Semua pihak dan semuanya tidak bisa aku sebutkan satu persatu. Terimakasih buat semuanya.

PRAKATA

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Alloh SWT yang telah memberikan hidayahNYA, sehingga dapat menyelesaikan penulis skripsi yang berjudul “Pengaruh Olahraga Senam *Disminore* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Disminore* Pada Mahasiswi Universitas Sahid Surakarta” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana keperawatan di program studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

Penyusunan laporan ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan sebagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Kohar Sulistyadi, MSIE selaku rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan izin penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.
2. Dr. dr. Hari Wujoso, SpF, MM selaku pembantu rektor I yang membantu selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
3. H. Hartanto, SH. M. Hum selaku pembantu rektor II yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi.
4. dr. Sumarsono, M. Kes selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
5. Istiqori S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan laporan skripsi ini.

6. Fitri Budi Astuti, S.Kep., Ns selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan laporan skripsi ini.
7. Anik Suwarni, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku penguji III yang telah memberikan saran dan kritik demi kebaikan skripsi ini
8. Ibuku tercinta yang tidak henti-hentinya memberikan motivasi melalui doa-doa dan usahanya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan sangat baik.
9. Responden penelitian di Universitas Sahid Surakarta atas bantuan dan kerjasamanya selama proses penelitian.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga laporan skripsi ini berguna bagi diri penulis maupun para pembaca.

Surakarta, Januari, 2013

Penulis

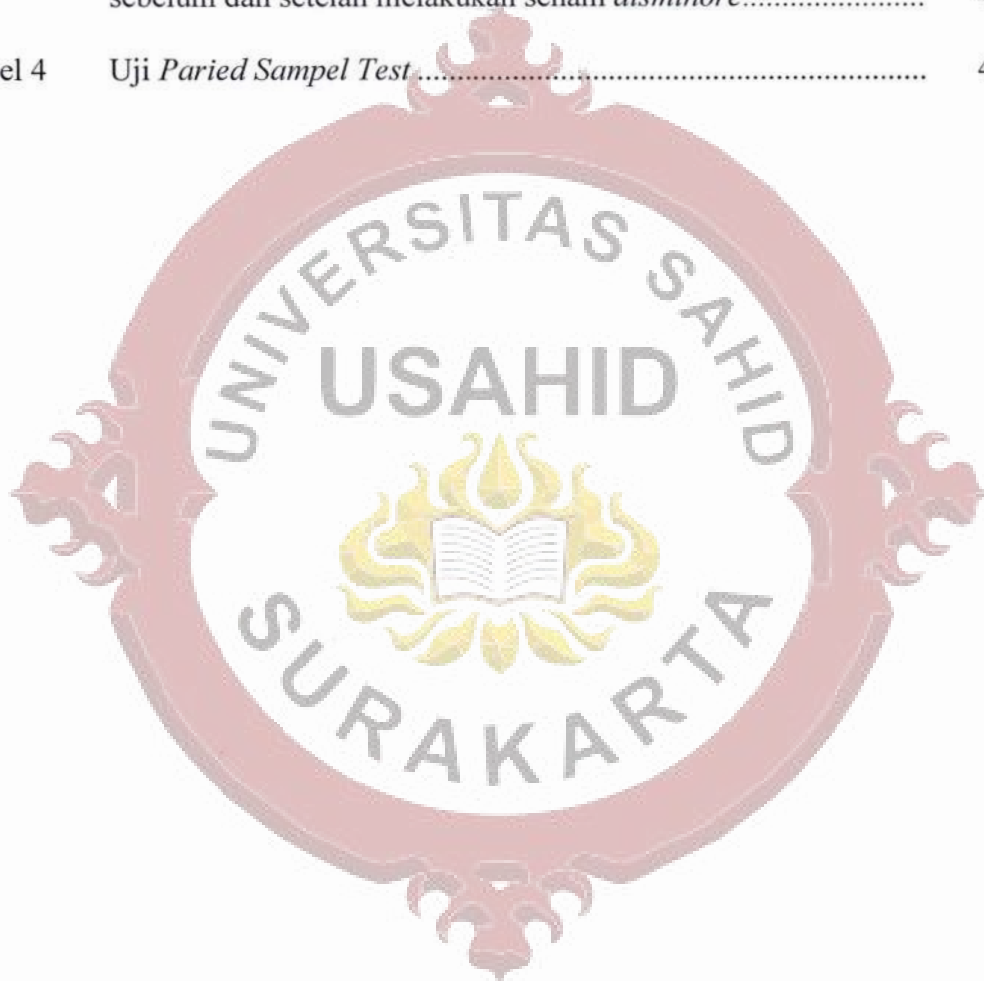
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. <i>Disminore</i>	9
2. Olahraga	19
3. <i>Disminore</i> dan Olahraga	24

B. Kerangka Teori	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	29
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional	31
F. Instrumen Penelitian	33
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	33
H. Pengumpulan Data dan Analisa Data	34
I. Etika Penelitian	36
J. Jalannya Penelitian	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Diskripsi Singkat Tempat Penelitian	39
B. Hasil Penelitian	41
C. Pembahasan.....	45
D. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rancangan Penelitian <i>one group pre test-post test design</i>	28
Tabel 2	Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	42
Tabel 3	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri <i>disminore</i> sebelum dan setelah melakukan senam <i>disminore</i>	43
Tabel 4	Uji <i>Paried Sampel Test</i>	44



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Skala intensitas nyeri diskriptif.....	16
Gambar 2. Kerangka Teori	26
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	27
Gambar 4. Diagram responden berdasarkan usia.....	42
Gambar 5. Diagram Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Responden Sebelum dan Setelah melakukan Senam <i>Dismenore</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Checklist Observasi Derajat Nyeri *Disminore*
- Lampiran 4 Lembar Observasi Gerakan Senam *Disminore*
- Lampiran 5 Satuan Acara Pembelajaran
- Lampiran 6 Surat Ijin Telah Mengadakan Penelitian
- Lampiran 7 Tabulasi Data dan Output SPSS Hasil Analisa Data



INTISARI

PENGARUH OLAHRAGA SENAM *DISMINORE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI *DISMINORE* PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Romatica Septiana Hapsari¹, Fitri Budi Astuti², Istiqori³

Latar Belakang: *Disminore* adalah nyeri yang dialami remaja saat menstruasi. *Disminore* disebabkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin dan faktor stress atau psikologi. Nyeri haid sering dialami oleh sebagian besar wanita. Dalam penelitian ini akan memberikan alternatif yang disebut senam *disminore*. Olahraga senam *disminore* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. Olahraga senam *disminore* dapat menghasilkan hormon endorfin yang dihasilkan di otak dan susunan tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai penenang alami yang dapat memberikan rasa nyaman.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

Metode Penelitian: penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dalam satu kelompok (*one group pre test-post test design*). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian sebanyak 15 responden. Dalam penelitian ini menggunakan uji *T-test* yaitu *Paired simple T-test* karena berdistribusi normal.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan proporsi pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* saat menstruasi rata-rata penurunan tingkat nyeri *disminore* pada pengukuran pertama adalah 2,33%, dan rata-rata pada pengukuran kedua adalah 1,33%. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $P\text{ Value} = 0,000$ berarti $P\text{ Value} < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna antara senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

Simpulan: Terdapat pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

Kata kunci : *disminore*, senam, tingkat nyeri

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF DISMINORE GYMNASTICS TO DECREASE THE LEVEL OF PAIN DISMINORE IN STUDENT OF SAHID UNIVERSITY SURAKARTA

Romatica Septiana Hapsari¹, Fitri Budi Astuti², Istiqori³

Background: Disminore is the pain that is felt by teenagers when having menstruation. Disminore is caused by the imbalance of progesterone hormone in blood, prostaglandin and psychological factor that cause disminore to some adolescents. The pain when having menstruation is often felt by most of the women. To overcome the problem, some women use medicine that function curatively. This research will give simple therapy alternative of disminore gymnastics. Sport disminore gymnastics is one part of relaxation technique who can decrease pain because at we do the exercise, brain and back bone nerve will produce endorphin hormone, and the function is like natural sedative and make comfortable.

Objective: The research is want to know how the influence of disminore gymnastics to decrease the level of pain disminore in student of Sahid University Surakarta.

Methods: The relation with that research use quasi experiment method closed by one group pre-post test. The samples taken using purposive sampling technique for 15 respondent. The research using T-test, which was paired sample T-test since the distribution of the samples were normal.

Results: Based on the results obtained gymnastics influence disminore proportion to the decline in the level of pain during menstruation disminore. The average decrease in pain level disminore the first measurement was 2.33%, and the average on a second measurement was 1.33%. From both the average proportion of measurements had a difference of 1%. This means that the level of pain during menstruation decline can be seen from the findings that respondents who do gymnastics disminore decreased pain. Based on the test results obtained statistic P value Value = 0.000 means P Value < 0.05 so we can conclude there is a significant effect between the level of pain disminore gymnastics disminore the University student Sahid Surakarta.

Conclusion: There is influence gymnastics disminore to decrease the level of pain disminore University student Sahid Surakarta.

Keywords: Disminore, Gymnastics, level of pain

¹Student of Nursing Science Programme in Universitas Sahid Surakarta

²Lecturer of Nursing Science Programme in Universitas Sahid Surakarta

³Lecturer of Nursing Science Programme in Universitas Sahid Surakarta