

**LITERATUR REVIEW PENGARUH SENAM RINGAN  
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID  
PADA REMAJA**

**SKRIPSI**



Disusun oleh:  
**Lely Agitha Maharani**  
**1610104077**

**PROGRAM STUDI KEBIDANANSARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HALAMAN JUDUL**

**LITERATUR REVIEW PENGARUH SENAM RINGAN  
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID  
PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Melengkapi Syarat Mencapai Gelar Kebidanan Sarjana Terapan  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
**Lely Agitha Maharani**  
**1610104077**

**PROGRAM STUDI KEBIDANANSARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### **LITERATUR REVIEW PENGARUH SENAM RINGAN TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA**

#### SKRIPSI

Disusun oleh:

**Lely Agitha Maharani**

**1610104077**

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi Kebidanan Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : YEKTI SATRIANDARI, S.SiT., M. Kes.

Tanggal : 15 Mei 2020

Tanda Tangan :



## HALAMAN PENGESAHAN

# LITERATUR REVIEW PENGARUH SENAM RINGAN TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA

## SKRIPSI

Disusun oleh:  
**Lely Agitha Marani**  
**1610104077**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan diterima sebagai syarat untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Terapan Kebidanan  
pada Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pada tanggal:  
03 Juni 2020

Dewan Penguji :

1. Penguji I : YEKTI SATRIANDARI, S.S.T.M.Kes



2. Penguji II : ELIKA PUSPITASARI, S.ST., M.Keb



Mengesahkan  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



MOH. ALI IMRON, S.Sos.,M.Fis

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa dalam laporan penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk peneliti lain memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan penelitian juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Mei 2020

METERAI  
TEMPEL  
D10A9AHF335062519  
6000  
ENAM RIBURUPIAH  
Leky Agitha Maharani

**UNISA**  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

# **LITERATUR REVIEWPENGARUH SENAM RINGAN TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA<sup>1</sup>**

Lely Agitha Maharani<sup>2</sup>, Yekti Satriyandari, S.SiT., M. Kes<sup>3</sup>

## **INTISARI**

Di Indonesia, angka kejadian dismenore sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore(WHO, 2013). Dilaksanakannya senam ringan guna menurunkan nyeri haidtanpa efek samping yang berbahaya. Saat melakukan senam ringan, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2016).Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh senam ringan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.Metode yang digunakan yakni *literature review*. *literature review* merupakan tinjauan sistematis yang dapat digunakan untuk menginterpretasikan hasil dengan berbasis bukti untuk memetakan konsep yang mendasari area penelitian, sumber bukti, dan jenis bukti yang tersedia. Hasil pembahasan jurnal yang *direview*menunjukkan bahwa ada pengaruh senam ringan yang signifikan dalam menurunkan nyeri haid. Hal ini ditunjukkan dariuji *Wilcoxon*dan uji *Man Whitney*.

**Kata kunci** : Dismenorea, Nyeri Haid,Senam  
**Daftar pustaka** : 23 buku, 16 jurnal ( tahun 2010- tahun 2020), 2 website  
**Halaman** : ix, 57 Halaman, 2 tabel, 6 gambar, 2 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECT OF LIGHT EXERCISE IN REDUCING THE MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT: A LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>

Lely Agitha Maharani<sup>2</sup>, Yekti Satriyandari, S.SiT., M. Kes<sup>3</sup>

## ABSTRACT

In Indonesia, the case of dysmenorrhea among the women in the productive age is 55%, and 15% of them complained that due to dysmenorrhea, their activities became limited (WHO, 2013). A light Exercise can be done to reduce the menstrual pain without dangerous side effects. The brain and spinal cord will produce endorphins, the hormones that act as natural sedatives, and cause a sense of comfort when we do light exercise (Harry, 2016). The research objective was to determine the effect of light exercise on reducing menstrual pain in adolescents. The research method was a literature review. A literature review is a systematic review that can be used to interpret the results based on evidence to map the concepts underlying the research area, sources of evidence, and the types of evidence available. The journals were reviewed, and the result showed that there was a significant effect of light exercise in reducing menstrual pain that can be seen from the result of the Wilcoxon test and Man Whitney test.

**Keywords** : Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Exercise  
**References** : 23 Books, 16 Journals (2010-2020), 2 Websites  
**Number of Pages** : ix, 57 Pages, 2 Tables, 6 Figures, 2 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>The Student of Midwifery Program Faculty of Health and Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>The Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.*

*Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat, hidayah serta innayah-Nya sehingga Iman dan Islam tetap terjaga dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad SAW adalah utusan-Nya karena berkah dan rahmat Allah SWT, serta pertolongan-Nya lah, sehingga penelitian yang berjudul “*Literatur Review Pengaruh Senam Ringan Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja*”, dapat terlaksana.

Penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Atas bantuan, bimbingan, dan arahan penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Warsiti, S. Kp., M.Kep., Sp.Mat., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Moh. Ali Imron, S.Sos., M.Fis., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Fitria Siswi Utami, S.SiT., MNS., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
4. Yekti Satriyandari, S.SiT., M. Kes., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan motivasi dan bimbingan Skripsi.
5. Erika Puspitasari, S.ST., M. Keb., selaku Dosen Penguji Skripsi.
6. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan mengingat keterbatasan ilmu pengetahuan. Maka penulis mengharapkan masukan yang bermanfaat dari semua pihak guna untuk menyempurnakan Skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.*

Yogyakarta, April 2020

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. Tinjauan Teoritis .....	6
B. Tinjauan Islam .....	20
C. Kerangka Teori .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
A. Metode Penelitian.....	23
B. Variabel Penelitian .....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>27</b>
A. Analisis dan Literatur Review .....	27
B. Pembahasan .....	35
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>50</b>
A. Simpulan.....	50
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Penelitian.....	25
Tabel 4.1 Analisis dan <i>Literatur Review</i> .....	27



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Warming Up</i> .....	9
Gambar 2.2 <i>Head To Knee Forward Bent</i> .....	9
Gambar 2.3 <i>Child Pose</i> .....	10
Gambar 2.4 <i>Reactined Bound Angle Pose</i> .....	10
Gambar 2.5 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i> .....	14
Gambar 2.6 Kerangka Teori.....	21



## DAFTARLAMPIRAN

Lampiran 1. *Time Schedule*

Lampiran 2. Lembar Bimbingan Skripsi



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Batasan usia remaja menurut WHO (*World Health Organization*) adalah 10 sampai 19 tahun (WHO, 2013).

Menurut data *World Health Organization* (2013) didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Kejadian nyeri haid di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia. Menurut data WHO (dalam Fahmi, 2014), di Indonesia, angka kejadian dismenore sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore (WHO, 2013). Angka kejadian nyeri haid (dismenorea) di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri haid. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri menstruasi (Gustina, 2015). Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25% dimana 54,89% merupakan nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder (Alatas, 2016).

Di Yogyakarta angka kejadian nyeri haid (*disminorea*) yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%. 30% remaja putri mengatasi nyeri haid dengan minum obat pengurang nyeri dan belum mengetahui teknik pengurangan nyeri tanpa menggunakan obat penghilang nyeri, serta 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita nyeri haid datang ke petugas kesehatan (Handika, 2010). Hasil penelitian di Yogyakarta yang dilakukan oleh Paramita (2010) di SMK YPKK I Sleman didapatkan terdapat 28 siswi, 8 orang diantaranya seringkali ijin untuk tidak mengikuti proses belajar setiap bulannya karena mengalami nyeri haid. Sedangkan siswi lainya yang mengalami nyeri haid tetap mengikuti proses pelajaran di sekolah namun tidak dapat berkonsentrasi karena gejala yang dirasakan (Ismaningsih, 2019)

Masa remaja berlangsung melalui 3 tahapan yaitu masa remaja awal (10- 14 tahun), menengah (15-16 tahun), dan akhir (17-20 tahun). Masa remaja awal ditandai dengan peningkatan cepat pertumbuhan dan pematangan fisik. Masa remaja menengah ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, timbulnya keterampilan-keterampilan berpikir yang baru, peningkatan pengenalan terhadap datangnya masa dewasa, dan keinginan untuk memapankan jarak emosional dan psikologis dengan orangtua. Masa remaja akhir ditandai dengan persiapan untuk peran sebagai orang dewasa, termasuk klarifikasi tujuan pekerjaan dan internalisasi suatu sistem nilai pribadi (IDAI, 2013).

Salah satu upaya kesehatan remaja yang ditetapkan melalui instruksi presiden yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di puskesmas. Tujuan khusus dari program ini untuk meningkatkan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas pada remaja (Kemenkes, 2015).

Kewenangan Bidan pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2017 Tentang Izin Dan Penyelenggaraan Praktik Bidan Pasal 18, mencantumkan kesehatan reproduksi pada bagian pasal 18 dan pasal 24 bahwa dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan tenaga kesehatan khususnya Bidan berwenang memberikan penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan (Permenkes, 2017).

Peran bidan dalam menghadapi masalah ini dapat diwujudkan melalui tugas pelayanan kesehatan reproduksi remaja, meliputi peningkatan promosi kesehatan atau penyuluhan reproduksi remaja, meningkatkan kegiatan pada remaja yang memiliki masalah khusus, peningkatan dukungan kegiatan remaja yang positif. Perhatian pemerintah Indonesia dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu juga terdapat program pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPP), dengan melalui kegiatan komunikasi informasi dan Edukasi (KIE), dan penyuluhan ke sekolah-sekolah dan kelompok remaja lainnya (Kemenkes, 2015).

Menurut Laila (2012) nyeri haid adalah sakit yang dapat menyebabkan gangguan fisik seperti mual, lemas, dan diare dan dapat mengganggu aktivitas. Perempuan yang mengalami dismenore akan mengalami gangguan dalam aktivitas belajarnya karena belajar merupakan kegiatan yang melibatkan kerja fisik dan juga otak. Menurut Ningsih (2011), terganggunya aktivitas belajar pada mahasiswa akibat dismenore dapat meningkatkan frekuensi ketidakhadiran kuliah.

Beberapa upaya dilakukan oleh remaja untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi seperti mengonsumsi minuman herbal (jamu), istirahat, kompres hangat, bahkan beberapa diantara remaja juga mengonsumsi obat agar mereka tetap bisa melakukan aktifitas sehari-hari. Swamedikasi (penggunaan obat sendiri)

didefinisikan sebagai penggunaan obat-obatan tanpa resep dokter oleh masyarakat atas inisiatif sendiri. Swamedikasi biasa dilakukan dalam menangani gangguan kesehatan yang diderita relatif ringan, misalnya nyeri haid (Shankar dkk dalam Restiyono, 2016).

Nyeri haid dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, terapi Mozart, dan relaksasi. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin (Prawirohardjo, 2010).

Dilaksanakannya senam ringan guna menurunkan nyeri haid yang lebih aman. Senam ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid. Karena saat melakukan senam ringan, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2016).

Dalam mengatasi nyeri haid, Allah selalu memberikan kemudahan pada hambanya. Masalah haid dijelaskan dalam firman Allah surah Al-Baqarah ayat 222:

*Artinya: “Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: “Haidh itu adalah suatu kotoran”, Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.”*

Didalam Al-Qur'an Allah telah menjelaskan bahwa kesakitan itu ada obatnya dan tidak lupa untuk selalu meminta kesembuhan kepada Allah SWT, karena semua kesembuhan itu milik Allah semata. Seperti yang dijelaskan pada Al-Qur'an dalam QS.



Didukung sebuah hadist yang dikeluarkan oleh Abu Daud dalam sunannya, Rasulullah SAW bersabda:

Artinya: *“Sesungguhnya Allah telah menurunkan penyakit dan juga obatnya. Dan dia telah mengadakan obat bagi tiap-tiap penyakit. Maka berobatlah, dan jangan berobat dengan (barang) yang haram”*. (HSR Abu Dawud).

Dari kandungan hadist di atas dijelaskan bahwa setiap penyakit yang didatangkan Allah itu ada obatnya, dan diperintahkan kepada yang menderita penyakit harus berobat oleh agama, tidak dianjurkan berobat menggunakan benda yang haram.

Menurut Nuraeni (2017) dalam penanganan nyeri haid yang aman dilakukan dengan kondisi saat responden mengalami dismenore (nyeri haid) dan dilakukan senam dismenore gerakan sederhana minimal selama 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi dan atau sore hari.

Melihat seringnya timbul nyeri haid yang mengganggu aktifitas para mahasiswi dan berdasarkan data jurnal yang ditemukan, penulis tertarik untuk meneliti literature review pengaruh senam ringan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Adakah pengaruh senam ringan terhadap penurunan nyeri haid pada Remaja?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam ringan terhadap nyeri haid pada remaja.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan senam ringan.
- b. Diketahui nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan senam ringan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teoritis**

##### **1. Remaja**

###### **a. Definisi**

Adolesen (remaja) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Batasan usia remaja menurut WHO (*World Health Organization*) adalah 10 sampai 19 tahun (WHO, 2013).

Masa remaja berlangsung melalui 3 tahapan yaitu masa remaja awal (10- 14 tahun), menengah (15-16 tahun), dan akhir (17-20 tahun). Masa remaja awal ditandai dengan peningkatan cepat pertumbuhan dan pematangan fisik. Masa remaja menengah ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, timbulnya keterampilan-keterampilan berpikir yang baru, peningkatan pengenalan terhadap datangnya masa dewasa, dan keinginan untuk memapankan jarak emosional dan psikologis dengan orangtua. Masa remaja akhir ditandai dengan persiapan untuk peran sebagai orang dewasa, termasuk klarifikasi tujuan pekerjaan dan internalisasi suatu sistem nilai pribadi (IDAI, 2013).

## b. Perubahan-perubahan pada Masa Remaja

Masa remaja seringkali dihubungkan dengan mitos dan stereotip mengenai penyimpangan dan ketidakwajaran. Hal ini tersebut dilihat dari banyaknya teori-teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan. Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka juga dihadapkan pada tugas-tugas yang berbeda dari tugas pada masa kanak-kanak. Sebagaimana diketahui, dalam setiap fase perkembangan, termasuk pada masa remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila individu mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, dan kebahagiaan juga akan menentukan keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya. Beberapa perubahan yang dialami remaja adalah perubahan fisik, psikis, dan sosial (IDAI, 2013).

## 2. Senam Ringan

### a. Definsi

Olah raga yang dapat dilakukan salah satunya adalah senam. Senam ringan merupakan gerakan senam untuk membebaskan rasa nyeri saat haid. Gerakan ini sangat sederhana, terdiri atas gerakan pelepasan dan peregangan otot. Gerakan senam ini

bukanlah aerobik, sehingga dapat dilakukan sendiri di rumah (Nur Najmi dalam Miladiyah, 2015).

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan mengambil atau melakukan posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah, dan menarik napas dalam secara perlahan untuk relaksasi. Melakukan senam ringan akan mengurangi kelelahan/kelelahan otot terutama pada abdomen bawah, sehingga intensitas nyeri dapat menurun. Senam dengan menggerakkan panggul, dengan posisi lutut-dada, dan latihan pernapasa dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenore(Wong, 2011).

b. Manfaat

Menurut Wong (2011), manfaat senam ringan untuk menurunkan nyeri haid antara lain dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (dismenore). Manfaat melakukan senam dismenore adalah mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, dan kelelahan, memperbaiki kewaspadaan mental, mengurangi risiko cedera, mempermudah pekerjaan, memadukan pikiran ke dalam tubuh, serta membuat perasaan lebih baik.

c. Gerakan Senam Ringan saat Nyeri Haid

Lakukan gerakan senam ringan agar dapat mengurangi nyeri haid. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut (Wong, 2011):

### 1) Warming Up



Gambar 2.1 *Warming Up*

Gerakan ini berfungsi meningkatkan peredaran darah dan energi lakukan tarik nafas dengan duduk rileks selama 8 tarikan nafas.

### 2) Head To Knee Forward Bent



Gambar 2.2 *Head To Knee Forward Bent*

Gerakan ini membantu mengatasi rasa lelah, cemas dan nyeri pada perut, tahan selama 10-20 detik.

## 3) Child Pose

Gambar 2.3 *Child Pose*

Tidurlah dengan posisi tengkurap dengan tangan ke arah depan. Tekuklah kedua tangan kesamping dada. Angkat badan ke arah atas. Sampai otot perut terasa tertarik. Tarik napas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan melalui mulut lakukan dalam 8 hitungan.

## 4) Rectined Bound Angle Pose

Gambar 2.4 *Rectined Bound Angle Pose*

Gerakan ini dapat mengurangi rasa kembung, kram, nyeri dan kelelahan panggul. Lakukan gerakan ini hingga 1 menit lamanya dan ulangi kembali.

### 3. Konsep Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan secara periodic dan siklik dari rahim, diikuti dengan pelepasan endometrium (Prawirohardjo, 2010). Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh ketidakseimbangan FSH dan LH sehingga kadar estrogen dan progesteron tidak normal. Biasanya gangguan siklus menstruasi yang terjadi adalah siklus menstruasi yang tidak teratur atau jarang dan perdarahan yang lama atau abnormal, termasuk efek samping yang di timbulkannya seperti nyeri perut, pusing, mual atau muntah.

Gangguan siklus menstruasi yang berhubungandengansiklus menstruasi digolongkan menjadi 3 macam yaitu:

a. *Polymenorrhea*

Pada *Polymenorrhea* siklus menstruasi lebih pendek dari biasanya (kurang dari 21 hari).

b. *Oligomenorrhea*

Siklusmenstruasilebihdari35hari.Perdarahanpada*oligomenorrhea* biasanya berkurang.

c. *Amenorrhea*

*Amenorrhea* adalah tidak terjadinya menstruasi paling sedikit selama tiga bulan berturut turut. Gangguan siklus menstruasi berdasarkan lama perdarahan menstruasinya dapat digolongkan menjadi 2 yaitu:

1) *Hypomenorrhea*

*Hypomenorrhea* adalah perdarahan yang keluar kurang dari volume normal dan lamanya kurang dari 3 hari.

2) *Hypermenorrhea(Menorrhagia)*

*Hypermenorrhea* adalah perdarahan yang melebihi volume normal dan atau lebih dari 8 hari.

Gangguan lain pada saat menstruasi yaitu:

a. *Dysmenorrhea*(Nyeri Haid)

*Dysmenorrhea* (nyeri haid) yang dirasakan pada saat menstruasi yang biasanya mengganggu kegiatan sehari-hari.

b. *PremenstrualTension*

Keluhan-keluhan seperti : iritabilitas, gelisah, insomnia, sakit kepala, mual, perut kembung dan lain-lain yang biasa terjadi beberapa hari menjelang menstruasi.

c. *Mastalgia*

*Mastalgia* adalah nyeri pada payudara (payudara terasa keras) sebelum masa menstruasi.

## 4. Konsep Nyeri

## a. Definisi

Nyeri adalah sensasi tidak nyaman akibat dari kerusakan atau gangguan jaringan yang potensial atau *actual*(Smeltzer, 2013).

## b. Faktor yang mempengaruhi respon nyeri

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi respon nyeri pada seseorang diantaranya :



### 1) Usia

Usia merupakan seorang bereaksi terhadap nyeri. Sebagai contoh anak-anak kecil yang belum dapat mengucapkan kata-kata mengalami kesulitan dalam mengungkapkan secara verbal dan mengekspresikan rasa nyerinya, sementara remaja mungkin tidak akan melaporkan nyerinya dengan alasan nyeri merupakan sesuatu yang harus mereka terima (Potter & Perry, 2010).

### 2) Ansietas

Dalam beberapa hal, kecemasan dapat mempengaruhi respon nyeri klien tergantung pada persepsi yang diyakini oleh klien sendiri. Meningkatnya kecemasan pasien juga dapat menyebabkan terjadinya penurunan kadar serotonin (neurotransmitter yang menghambat nyeri pada susunan saraf pusat).

### 3) Psikologis

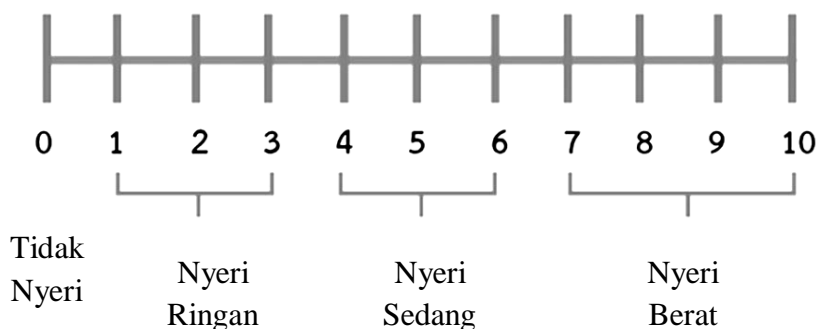
Faktor psikologis dapat juga mempengaruhi tingkat nyeri. Faktor tersebut terdiri dari kecemasan dan teknik coping. Kecemasan dapat meningkatkan persepsi terhadap nyeri. Teknik coping memengaruhi kemampuan untuk mengatasi nyeri. Seseorang yang belum pernah mendapatkan teknik coping yang baik tentu respon nyerinya buruk (Potter & Perry, 2010).

#### 4) Sosial

Faktor sosial yang dapat mempengaruhi nyeri terdiri dari perhatian, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga dan sosial. Perhatian adalah tingkat dimana pasien memfokuskan perhatian terhadap nyeri yang dirasakan. Frekuensi terjadinya nyeri di masa lampau tanpa adanya penanganan yang adekuat akan membuat seseorang salah menginterpretasikan nyeri sehingga menyebabkan ketakutan. Pasien yang tidak memiliki pengalaman terhadap kondisi yang menyakitkan (nyeri), persepsi pertama terhadap nyeri dapat merusak kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah (Potter & Perry, 2010).

##### c. Skala Pengukur Nyeri

Metode yang umumnya digunakan untuk memeriksa tingkat nyeri yaitu *Numerical Rating Scale* (NRS) (Judha & Fauziah, 2012 hlm 35-36). *Numerical Rating Scale* (NRS) adalah suatu alat ukur yang meminta pasien untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level nyerinya pada skala numeral dari 0-10 atau 0-100. Pada umumnya tenaga kesehatan menanyakan rasa nyeri yang dirasakan oleh pasiennya dengan menggunakan skala 0-10. Hal tersebut dilakukan sebelum dan sesudah melakukan intervensi (Judha & Fauziah, 2012 hlm 35-36).



Gambar 2. 5 *Numerical Rating Scale (NRS)*

## 5. Konsep Dasar Nyeri Haid (*Dismenore*)

### a. Definisi

*Nyeri Haid* merupakan nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita dan mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi kedokter, puskesmas atau kebidan (Manuaba, 2009). Disebut nyeri haid primer (*dysmenorrhea* primer) jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya dan nyeri haid skunder (*dysmenorrhea* sekunder) jika penyebabnya adalah kelainan kandungan.

### b. Klasifikasi

Menurut Manuaba (2009)

#### 1) Nyeri Haid Primer

Nyeri Haidprimer adalah kram menstruasi umum. Kram biasanya dimulai 1-2 tahun setelah seorang wanita mulai mendapatkan menstruasi (*menarche*). Nyeri biasanya dirasakan diperut bagian bawah atau punggung dan dapat berkisar dari ringan sampai parah. Tidak terdapat kelainan organ dan rahim dalam batas normal.

## 2) Nyeri Haid Skunder

Nyeri Haid sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologi. Terjadi pada wanita sebelumnya tidak mengalami *dysmenorrhea*. Hal ini terjadi pada kasus infeksi, mioma, polip endometrial, dan endometriosis.

### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri haid

Menurut ( Judha & Fauziah, 2012, hlm 50-53). Faktor- faktor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain:

#### 1) Menarche

Menstruasi pertama <11 tahun (*earlier age at menarche*). Pada usia <11 tahun, jumlah folikel-folikel ovary primer masih dalam jumlah sedikit sehingga produksi estrogen ,asih sedikit juga. Hal ini dikarenakan alat reproduksi belum siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, sehingga akan timbul rasa sakit saat menstruasi.

#### 2) Belum Pernah Hamil atau Belum Pernah Melahirkan

Wanita yang pernah hamil atau sudah pernah melahirkan, memiliki resiko lebih kecil untuk mengalami nyeri haid saat menstruasi, karena leher rahim terjadi pelebaran sehingga sensasi nyeri haid berkurang bahkan hilang.

#### 3) Riwayat Keluarga

Wanita yang memiliki ibu atau saudara perempuan yang menderita endometriosis memiliki resiko lebih besar menderita penyakit ini juga. Hal ini disebabkan adanya gen abnormal yang diturunkan dalam tubuh wanita tersebut.

#### 4) Konsumsi Alkohol

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa konsumsi alkohol juga dapat meningkatkan kadar estrogen yang efeknya dapat memicu lepasnya prostaglandin (zat yang membuat otot-otot rahim berkontraksi).

#### 5) Merokok

Gangguan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dapat bermacam-macam bentuknya, mulai dari gangguan haid, *early menopause* (lebih cepat berhenti haid) hingga sulit untuk hamil. Pada wanita perokok terjadi pula peningkatan resiko munculnya kehamilan ektopik dan keguguran.

#### d. Dampak Nyeri Haid

Nyeri haid yang tidak ditangani dengan benar dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, karena lemah, gelisah, atau depresi, bendungan haid dirongga panggul, kram hebat yang menyertai keluarnya gumpalan bekuan darah dari rahim, gangguan di rongga panggul akan mengakibatkan berbagai gangguan di daerah tersebut dan kontraksi yang hebat, bahkan sampai pingsan karena tidak dapat menahan rasa sakitnya ( B. Pribakti, 2012).

Nyeri haid yang dialami seorang mahasiswi, maka aktivitas belajar akan terganggu dan tidak jarang dalam hal ini membuat mereka tidak masuk kuliah, selain itu kualitas hidup menurun, misalnya seorang mahasiswi yang mengalami nyeri haid tidak

dapat berkonsentrasi saat belajar karena nyeri haid yang dirasakan saat proses belajar mengajar (Lidya, 2016).

e. Cara Mengatasi

Menurut Anurogo (2011) penatalaksanaan nyeri haid meliputi penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi, yaitu:

1) Farmakologi

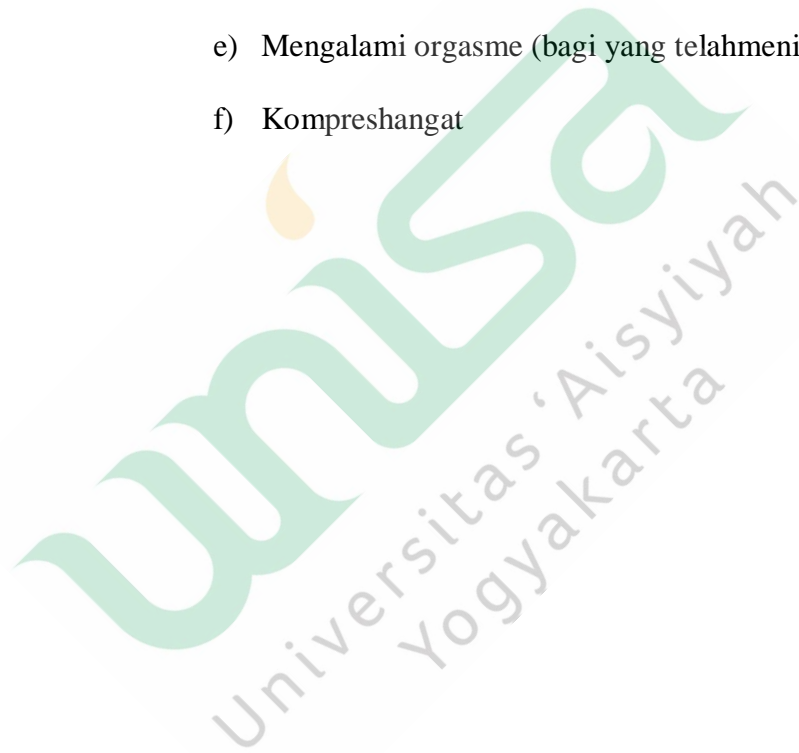
Penanganan nyeri haid yang dialami oleh individu dapat melalui intervensi farmakologi. Terapi farmakologi, penanganan dismenore meliputi beberapa upaya. Upaya farmakologi pertama yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan obat analgetik yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. Obat-obatan paten yang beredar dipasaran antara lain novalgin, ponstan, acetaminophen dan sebagainya. Upaya farmakologi kedua yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian terapi hormonal. Tujuan terapi hormonal adalah menekan ovulasi, bersifat sementara untuk membuktikan bahwa gangguan yang terjadi benar-benar dismenore primer. Tujuan ini dapat dicapai dengan memberikan salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi.

2) Non Farmakologi

Selain terapi farmakologi, upaya untuk menangani nyeri haid adalah terapi non farmakologi. Terapi nonfarmakologi merupakan terapi alternatifkomplementer yang dapat dilakukan sebagai upaya menangani dismenore tanpa

menggunakan obat-obatan kimia. Tujuan dari terapi non farmakologi adalah untuk meminimalisir efek dari zat kimia yang terkandung dalam obat. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi terdiri dari:

- a) Istirahat cukup
- b) Olah raga teratur (terutama berjalankaki)
- c) Senam Ringan
- d) Pemijatan
- e) Mengalami orgasme (bagi yang telah menikah)
- f) Kompres hangat



## B. Tinjauan Islam

Dalam mengatasi nyeri haid, Allah selalu memberikan kemudahan pada hambanya. Masalah haid dijelaskan dalam firman Allah surah Al-Baqarah ayat 222:

*Artinya: “Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: “ Haidh itu adalah suatu kotoran”, Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.”*

Didalam Al- Qur’an Allah telah menjelaskan bahwa kesakitan itu ada obatnya dan tidak lupa untuk selalu meminta kesembuhan kepada Allah SWT, karena semua kesembuhan itu milik Allah semata. Seperti yang dijelaskan pada Al-Qur’an dalam QS. Ay- Syu’ara (26) ayat 80:

*Artinya: “Dan apabila aku sakit, maka dialah ( Allah) yang menyembuhkan aku”.*

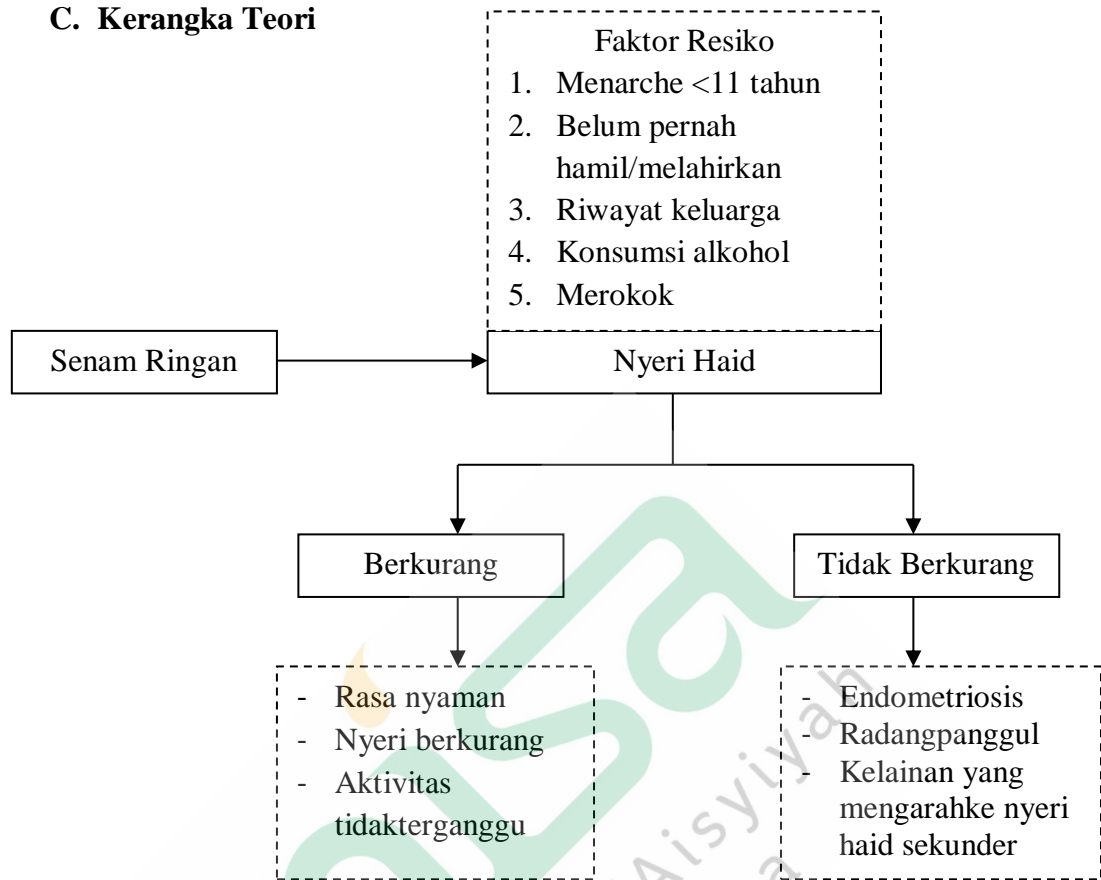
Hasil penelitian ini didukung sebuah hadist yang dikeluarkan oleh Abu Daud dalam sunannya, Rasulullah SAW bersabda:

*Artinya: “Sesungguhnya Allah telah menurunkan penyakit dan juga obatnya. Dan dia telah mengadakan obat bagi tiap-tiap penyakit. Maka berobatlah, dan jangan berobat dengan (barang) yang haram”. (HSR Abu Dawud).*

Dari kandungan hadist di atas dijelaskan bahwa setiap penyakit yang didatangkan Allah itu ada obatnya, dan diperintahkan kepada yang menderita penyakit harus berobat oleh agama, tidak dianjurkan berobat menggunakan benda yang haram.



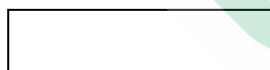
### C. Kerangka Teori



Gambar 2.6 Kerangka Teori

Sumber: Judha & Fauziah (2012), B. Pribakti (2012), Anurogo (2011)

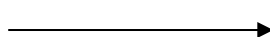
Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti



: Alur Penghubung

Pada gambar 2. 6 penelitian ini terdapat variable yang akan diteliti senam ringan (variable bebas) dan nyeri haid (variable terikat). Dalam penelitian ini terdapat beberapa variable yang tidak diteliti yang merupakan faktor-faktor penyebab nyeri yaitu menarche < 11 tahun, Belum pernah hamil/melahirkan, riwayat keluarga, konsumsi alkohol dan merokok. Apabila faktor tersebut dapat dikendalikan maka kemungkinan intensitas nyeri haid dapat diturunkan sehingga memungkinkan

dampak positif untuk tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun apabila faktor tersebut tidak dapat dikendalikan maka menimbulkan gangguan aktivitas dan berdampak pada kelainan yang mengarah kepatologi. Dengan intervensi pemberian senam ringan tersebut dapat diketahui adakah pengaruh dalam penurunan intensitas nyeri haid.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan yakni *literature review*. *Literature review* merupakan tinjauan sistematis yang dapat digunakan untuk menginterpretasikan hasil dengan berbasis bukti untuk memetakan konsep yang mendasari area penelitian, sumber bukti, dan jenis bukti yang tersedia (Tricco et al., 2016). Ulasan ini menggunakan metodologi untuk peninjauan pengelompokan seperti yang disarankan oleh Arksey dan O'Malley (2005) dan dikembangkan lebih lanjut oleh Levac et al (2010).

Adapun tahapan yang dilakukan dalam ulasan scoping ini terdiri dari : (1) mengidentifikasi fokus review, (2) mengembangkan fokus review dan strategi pencarian menggunakan format PEOS (Population, Exposure, Outcome dan Study Design), (3) mengidentifikasi studi yang relevan, (4) Memetakan data menggunakan PRISMA Flowchart (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (5) Data Extraction dengan menyusun, meringkas dan melaporkan hasil dan pembahasannya.

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap suatu misalnya benda, manusia (Nursalam, 2013). Variable penelitian ini adalah

##### 1. Variabel Bebas (*Independ*)

Variabel bebas adalah variable yang menjadi sebab timbulnya variable terikat (Sugiyono, 2016) variable bebas dalam penelitian ini adalah senam ringan.

## 2. Variabel Terikat (*Dependen*)

Variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penurunan nyeri haid.

### C. Jalannya Penelitian

Jalannya penelitian yang telah dilakukan dibagi dalam beberapa tahap yaitu:

#### 1. Tahap persiapan

- a. Membuat surat izin studi pendahuluan ke kampus, setelah surat dikeluarkan kampus, mengajukan surat untuk melakukan studi pendahuluan guna mendapatkan masalah dan data yang diperlukan.
- b. Studi kepustakaan dengan melihat buku, jurnal, artikel, dan penelitian terdahulu.
- c. Menyusun proposal penelitian dari BAB I sampai dengan BAB III.
- d. Konsultasi dengan pembimbing proposal penelitian, kemudian perbaikan, seminar proposal penelitian dan melakukan perbaikan hasil seminar proposal penelitian.

#### 2. Tahap Literatur Review

- a. Berdasarkan hasil penelusuran artikel ilmiah di Google scholar dengan kata kunci : senam ringan, nyeri haid dalam rentang waktu 2010- 2020 didapatkan artikel publikasi sebanyak 2.580 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Selanjutnya 278 jurnal dilakukan eksklusi karena tidak sesuai dengan tema penelitian. Sebanyak 2.302 jurnal dilakukan penyaringan, jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi, jurnal duplikasi dan jurnal tidak *fulltext* dilakukan eksklusi

sebanyak 2.292 jurnal sehingga didapatkan 10 jurnal *fulltext* yang akan dilakukan review dalam penelitian ini.

- b. *Literature review* ini menggunakan artikel publikasi terbitan tahun 2010-2020 yang dapat diakses secara *fulltext* dalam format pdf. Kriteria jurnal yang direview adalah artikel jurnal penelitian berbahasa Indonesia dan Inggris dengan subyek penelitian yaitu remaja putri dan jenis penelitian bukan penelitian *literature review*.
- c. Jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi serta terdapat tema pengaruh senam ringan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja maka penulis pilih dan selanjutnya akan dilakukan review.

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Kriteria Inklusi
Jangka waktu	Rentang waktu penerbitan artikel publikasi maksimal 10 tahun (2010-2020).
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris
Subyek	Remaja putri yang mengalami nyeri haid
Jenis jurnal	Original artikel penelitian (bukan review penelitian)
Tema isi jurnal	Pengaruh senam ringan terhadap penurunan nyeri haid

- d. Evaluasi data dengan melihat kontribusi terhadap topik yang dibahas, data berupa kualitatif, kuantitatif maupun kombinasi data.
  - e. Analisis dan interprestasikan untuk menemukan ringkasan literatur
3. Tahap akhir
- a. Setelah pencarian jurnal kemudian dilakukan pengolahan hasil dan pembahasan dengan analisis *literatur review* pada BAB IV. Setelah melakukan analisis, selanjutnya peneliti menyusun BAB V dengan kesimpulan dan saran.

- b. Melakukan konsultasi BAB IV dan BAB V dengan dosen pembimbing.
- c. Kemudian *revisi* hasil konsultasi BAB IV dan BAB V dengan dosen pembimbing dan konsultasi kembali.
- d. Dosen pembimbing ACC untuk dilakukannya ujian hasil Skripsi.
- e. penyusunan naskah publikasi dan pengumpulan hasil penelitian kepada perpustakaan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Analisis dan Literatur Review

Tabel 4.1 Analisis dan *Literatur Review*

Komponen	Judul penelitian/penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Jumlah sampel	Hasil Penelitian
Jurnal I, ( <i>Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi, Vol.4 No 1, hal: 108-116</i> )	Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Baso 2013/ Darnisah Umala Harahap/ 2013	di SMA Negeri 1 Baso (Indonesia)	Untuk melihat pengaruh dari senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baso 2013	dengan metode Pre-Experiment dengan rancangan One Group Pretest-Posttest, Sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Survey awal penelitian tanggal 25 Juli 2013- 25 Agustus 2013.	18 responden	<p><b>Sebelum intervensi</b>            Hasil skala nyeri dismenore pada remaja putri sebelum (Pretest) diberi intervensi senam dismenore memiliki rata-rata (Mean) skala nyeri 4,94 (nyeri sedang). Skala nyeri terendah 2 (nyeri ringan) dan skala nyeri tertinggi 9 (nyeri berat).</p> <p><b>Setelah Intervensi</b>            Hasil skala nyeri dismenore pada remaja putri sudah (Posttest) memiliki rata-rata (Mean) skala nyeri 3,22 (nyeri ringan). Skala nyeri terendah 1 (nyeri ringan) dan skala nyeri tertinggi 6 (nyeri sedang)</p> <p><b>Review</b>            Penurunan skala nyeri sebesar 1,722 dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata (Mean) skala nyeri</p>

Komponen	Judul penelitian/penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Jumlah sampel	Hasil Penelitian
Jurnal II, (Jurnal Keperawatan Kesehatan, Vol 3, No. 2, hal: 46-52)	Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Martapura/ Melinda Restu Pertiwi dkk/ 2015	Smkn 1 Martapura (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik <i>low impact</i> terhadap dismenore primer pada remaja putri	Penelitian ini merupakan penelitian <i>preexperimental</i> dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah <i>one group pretestposttest design</i> . Senam dilakukan 20 menit/2x/2 minggu, dipandu oleh instruktur senam.	22 responden	<p>pada sebelum dan sesudah diberi intervensi senam dismenore. Hasil uji statistik menggunakan <i>paired t-test</i> diperoleh <math>P = 0.000</math> (<math>\alpha = 0,05</math>), yang berarti <math>P</math> lebih kecil dari <math>\alpha</math>. Dengan kata lain adapengaruh senam dismenore terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baso 2013.</p> <p><b>Sebelum intervensi</b> Skala nyeri haid sebelum melakukan senam aerobik <i>low impact</i> terbanyak adalah skala nyeri sedang yaitu 72,7% (16 orang). Kemudian skala nyeri berat 22,7% (5 orang) dan nyeri ringan 4,5% (1 orang).</p> <p><b>Setelah Intervensi</b> responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 50% (11 orang) dan remaja putri yang mengalami nyeri sedang sebanyak 50% (11 orang). Tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat, skala nyeri sedang meningkat 22,7% dan nyeri ringan juga meningkat 45,5%.</p> <p><b>Review</b> Analisis selanjutnya menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji statistik memberikan nilai <math>p = 0,000</math> yang</p>



Komponen	Judul penelitian/penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Jumlah sampel	Hasil Penelitian
				Menggunakan kuisisioner NRS.		nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05 atau dengan signifikansi 95%, artinya H0 ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut dapat diputuskan bahwa terdapat pengaruh senam aerobik <i>low impact</i> terhadap dismenore primer pada remaja putri di SMKN 1 Martapura karena terdapat perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam, yaitu skala nyeri yang dirasakan mengalami penurunan.
Jurnal III, (Med. J. Cairo Univ., Vol. 87, No. 2, hal: 1187-1192)	<i>Effect Of Pilates Exercise On Primary Dysmenorrhea/ Eman M. El-Bably dkk/ 2019</i>	Fakultas Fisika Terapi, Universitas Kairo, (Mesir)	Untuk menyelidiki efek dari latihan Pilates pada dismenore primer	Menggunakan metode simple random sampling, dengan kelompok kontrol (TENS) dan intervensi (pilates). Sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Senam pilates dilakukan dalam 1x/3	30 remaja	<p><b>Sebelum intervensi:</b> Kelompok kontrol pre test menunjukkan nyeri dengan hasil 7.33 Kelompok intervensi pre test menunjukkan nyeri dengan hasil 7.40</p> <p><b>Setelah intervensi</b> Kelompok kontrol post test menunjukkan penurunan nyeri dengan hasil 6.13. Kelompok intervensi pre test menunjukkan penurunan nyeri dengan hasil 4.20</p> <p><b>Review</b> Tidak ada perbedaan intensitas yang signifikan rasa sakit pada nilai-nilai pra-perawatan antara kedua kelompok dimana <i>t</i> -nilai adalah (0,06) dan <i>p</i> –</p>

Komponen	Judul penelitian/penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Jumlah sampel	Hasil Penelitian
				hari pertama nyeri haid		nilai adalah (0,953), sementara ada perbedaan yang signifikan dalam nilai pasca perawatan di mana nilai- <i>t</i> berada (2,057) dan <i>p</i> -nilai (0,047) dengan penurunan lebih banyak pada kelompok pilates.
Jurnal IV, (IJSRST., Vol 6, No. 2, hal: 487-494)	<i>Immediate Effect of Yoga Postures v/s Physiotherapy Exercises Along with KTaping on Pain in Dysmenorrhea/ Padmaja Guruprasad dkk/ 2019</i>	Studi dilakukan di Dr.DYPatil perguruan tinggi fisioterapi, Pune, (India)	Untuk membandingkan keefektifan pose-pose yoga dengan latihan fisioterapi bersama dengan melakukan ketukan pada latihan dismenore primer pada nyeri haid.	Menggunakan metode simple random sampling, sesuai kriteria inklusi eksklusi. Kelompok A dengan fisioterapi, kelompok B dengan yoga. Yoga dilakukan dalam durasi 10 menit.	30 orang A: 14 orang B: 16 orang	<b>Sebelum intervensi</b> Kelompok A sebelum intervensi rata-rata adalah 5.42 Kelompok B sebelum intervensi rata-rata adalah 5.75 <b>Setelah Intervensi</b> Kelompok A turun menjadi 4.6 pasca intervensi Kelompok B turun menjadi 4.8 pasca intervensi <b>Review</b> Menurut jurnal tersebut sebelum dan sesudah intervensi tidak ada perbedaan yang signifikan (nilai $p < 0,05$ ) kedua kelompok menunjukkan jumlah yang sama dalam mengurangi rasa nyeri.
Jurnal V, (International Journal of Physiology, Nutrition	<i>Effect of yogic practice treatment module on dysmenorrhea: An empirical</i>	di Panskura Banamali College, Purba Medinipu	untuk mengetahui pengaruh latihan yoga pada dismenore.	<i>Pre experimental . Random sampling</i> sesuai kriteria inklusi dan	20 mahasiswa perempuan	<b>Sebelum intervensi</b> Sebelum intervensi menunjukkan nyeri yang dialami rata-rata 4.95 <b>Setelah Intervensi</b> proses perawatan dijadwalkan selama tiga bulan, 4 hari dalam seminggu

Komponen	Judul penelitian/penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Jumlah sampel	Hasil Penelitian
<i>and Physical Education, vol 4, No: 1)</i>	<i>study/ Azim and Asish Paul/ 2018</i>	Rojina r, Dr. Benggala Barat. (India)		ekslusi Yoga dilakukan dalam durasi 40-45 menit selama 4 hari/1 minggu/3 bulan.		dengan waktu pelaksanaan 40-45 menit. pasca intervensi menghasilkan penurunan nyeri sebanyak 2.25 <b>Review</b> Hasil pretest menunjukkan nyeri yang dialami 4.95 dan posttest menghasilkan penurunan nyeri sebanyak 2.25, sehingga jarak antara pre test dan post test dengan penurunan nyeri yang terjadi adalah 2.7. Analisis hasil dengan uji <i>wilcoxon</i> mengungkapkan bahwa melakukan yoga secara signifikan mengurangi nyeri dismenore ( $P < 0,01$ ). Sehingga intervensi yoga memainkan peran penting dalam mengurangi dismenore.
Jurnal VI, ( <i>Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume X No.1, hal 65-70)</i> )	Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri/ Nora Isa Tri Novadela dkk/ 2017	SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung (Indonesia)	untuk mengetahui pengaruh senam terhadap tingkat dismenore pada remaja putri di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung	Quasy Eksperimental dengan rancangan penelitian <i>pretest posttest with control grup.</i>	32 orang	<b>Sebelum intervensi</b> Kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan rata-rata adalah 3.19 Kelompok kontrol sebelum intervensi rata-rata adalah 3.06 <b>Setelah Intervensi</b> Kelompok intervensi turun menjadi 1.94 pasca intervensi Kelompok B turun menjadi 3.98 pasca intervensi <b>Review</b> Hasil penelitian dari 16 responden

Komponen	Judul penelitian/penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Jumlah sampel	Hasil Penelitian
				dengan kelompok kontrol		berjumlah 10 orang (62,5 %) yang mengalami dismenore. Tingkat dismenore kelompok eksperimen setelah senam diperoleh tingkat dismenore paling dominan adalah nyeri ringan berjumlah 6 orang (37,5%). Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji T dependen untuk menguji tingkat dismenore sebelum senam dan setelah senam pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kelompok eksperimen
Jurnal VII, (Jurnal Darul Azhar Vol 8, No.1, hal 52-58)	Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun/ Lina Silvia Santi/ 2019	Madrasah Aliyah Darur Azhar Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh senam terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja	<i>Pre Eksperimental</i> dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan <i>One group pretest posttest</i> . Senam dilakukan selama 30	14 sampel	<b>Sebelum intervensi</b> Sebelum diberikan Intervensi (35,7%) mengalami gejala berat, (28,6%) responden mengalami nyeri sedang. <b>Setelah Intervensi</b> Setelah diberikan intervensi (42,9%) responden mengalami nyeri ringan (28,9%) responden tidak nyeri pada saat menstruasi. <b>Review</b> Pada awal sebelum dilakukan senam <i>dismenore</i> diketahui bahwa seluruh responden yang mengalami nyeri <i>dismenore</i> saat menstruasi

Komponen	Judul penelitian/penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Jumlah sampel	Hasil Penelitian
				menit/3x/1 minggu		(100%),responden hampir setengahnya mengalami nyeri sedang sebelum diberikan senam <i>dismenore</i> (42,9%), hampir setengahnya (28,9%) tidak nyeri saat menstruasi. Hasil analisis lebih lanjut menggunakan <i>independent t test</i> didapatkan ada pengaruh yang signifikan dengan melakukan senam <i>dismenore</i> terhadap nyeri menstruasi pada remaja usia 16-17 tahun ( $p=0,000$ ), sehingga hasil pada penelitian ini adalah ada pengaruh senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan nyeri menstruasi.
Jurnal VIII, (Jurnal Kebidanan Vol.4, No. 9)	Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenorea Di Sma Negeri 5 Kota Magelang/ Miladiyah Rahmawati Dkk/ 2014	Di Sma Negeri 5 Kota Magelang (Indonesia)	Untuk Mengetahui Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenorea Di Sma Negeri 5 Kota Magelang	Metode yang digunakan adalah eksperimen sungguhan atau <i>true experiment</i> . Metode ini menggunakan rancangan <i>pretest-posttest with control group</i> . Senam	30 responden	<b>Sebelum intervensi</b> kelompok eksperimensebagian besar responden mengalami tingkat nyeri ke-1 dan ke-4 masing-masing sebesar 26,67%. kelompok kontrol tingkat <i>dismenore</i> sebagian besar responden mengalami tingkat ke-4 sebesar 40,00% <b>Setelah Intervensi</b> Kelompok eksperimen mengalami penurunan nyeri 66,67% Kelompok kontrol mengalami penurunan 26,67%

Komponen	Judul penelitian/penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Jumlah sampel	Hasil Penelitian
				dilakukan 4x/ 1 minggu/ 1 siklus.		<b>Review</b> Penurunan tingkat nyeri haid pada responden yang dilakukan senam anti nyeri haid memiliki nilai rata-rata sebesar 3,53 dan penurunan tingkatnyeri haid pada responden kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 0,13. Hasil pada penelitian ini bahwa ada pengaruh senam anti nyeri haid terhadap pengurangan dismenorea di SMA Negeri 5 Kota Magelang dengan hasil signifikansi $p=0,000 < \alpha=0,05$ , dan hasil uji <i>Mann-Whitney</i> - 4,170.
Jurnal IX, (Jurnal Keperawatan Maternitas Vol. 1, No. 2, hal: 118-123)	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penurunan <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati/ Rofli Marlinda dkk/ 2013	Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Patian Pati (Indonesia)	Untuk Mengetahui Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penurunan <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Patian	Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu ( <i>Quasi Experiment Design</i> ) dengan jenis desain adalah <i>non equivalent control group design</i> . Teknik sampling	30 responden 15 orang untuk masing-masing kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan	<b>Sebelum intervensi</b> Kelompok perlakuan : sebelum dilakukan senam <i>dismenore</i> rata – rata sebesar 2,31 Kelompok kontrol: Gambaran tingkat <i>dismenore</i> sebelum penelitian pada kelompok kontrol rata- rata sebesar 1,93. <b>Setelah intervensi</b> Kelompok perlakuan : rata-rata <i>dismenore</i> setelah dilakukan senam <i>dismenore</i> sebesar 1,07. Kelompok kontrol : rata-rata tingkat <i>dismenore</i> setelah penelitian sebesar 1,80

Komponen	Judul penelitian/penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Jumlah sampel	Hasil Penelitian
Jurnal X, (Jurnal Kebidanan Indonesia, Vol 9, No 2)	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Stikes Paguwarmas Maos Cilacap Tahun 2018 / Indah Sulistyoningrum dkk/ 2018	Stikes Paguwar mas Maos Cilacap (Indonesia a)	Untuk mengetahui pengaruh senam <i>dismenore</i> terhadap derajat nyeri haid pada mahasiswi Stikes Paguwarmas Maos Cilacap	yang digunakan peneliti adalah <i>purposive sampling</i> .  Penelitian ini menggunakan pendekatan non equivalent control group. Dengan mengobservasi sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah <i>purposive</i>	30 responden 15 mahasiswa yang diberi perlakuan senam 15 mahasiswa yang tidak diberi perlakuan senam dismenorhoe.	<b>Review</b> Hasil penelitian dengan menggunakan uji nonparametrik <i>Mann-Whitney</i> menunjukkan <i>p-value</i> sebesar 0,041 dan karena <i>p-value</i> $0,041 < \alpha$ (0,05), maka $H_0$ ditolak yang berarti ada pengaruh senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan <i>dismenore</i> pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati <b>Sebelum intervensi</b> tidak nyeri tidak ada, nyeri ringan sebanyak 14 orang (46,7%) , nyeri sedang sebanyak 13 orang (43,3%), nyeri berat sebanyak 3 orang (10,0%), nyeri sangat berat tidak ada. <b>Setelah Intervensi</b> Kelompok eksperimen didapatkan hasil Post test tidak nyeri sebanyak 6 orang (40,0%), nyeri ringan sebanyak 8 orang (53,3%), nyeri sedang sebanyak 1 orang (6,6%), nyeri berat dan nyeri sangat berat tidak ada. Kelompok kontrol didapatkan hasil Post test tidak nyeri tidak ada, nyeri ringan sebanyak 7 orang (46,6%), nyeri sedang sebanyak 7 orang (46,6%), nyeri berat sebanyak 1 orang (6,6%), dan nyeri sangat berat tidak ada.

Komponen	Judul penelitian/penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Jumlah sampel	Hasil Penelitian
				sampling.		<p><b>Review</b>            Hasil uji <i>wilcoxon</i> yaitu 0,000 yang nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan (<math>\alpha</math>) 0,05 maka nilai di luar daerah penerimaan <math>H_0</math>, artinya <math>H_0</math> ditolak dan <math>H_a</math> diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara senam <i>dismenore</i> terhadap derajat nyeri haid pada mahasiswi Stikes Paguwarmas maos cilacap tahun 2017.</p>





## B. Pembahasan

Review ini untuk mengetahui tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada remaja putri.

### 1. Intensitas nyeri sebelum intervensi

Pada 10 jurnal yang direview responden paling sedikit mengalami nyeri ringan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Darnisah Umala Harahap (2013) judul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Baso 2013” didapat dari 18 responden, dengan hasil skala nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberi intervensi senam dismenore memiliki rata-rata (Mean) skala nyeri 4,94 (nyeri sedang). Skala nyeri terendah 2 (nyeri ringan) dan skala nyeri tertinggi 9 (nyeri berat).

Dalam teori Robert dan David dalam Darnisah Umala Harahap (2013), selama dismenore terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterinyang menyebabkan terjadinya iskemik dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri haid.

Berdasarkan penelitian Melinda Restu Pertiwi dkk (2015) dengan judul “Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Martapura”, dari hasil sebelum intervensi Skala nyeri haid sebelum melakukan senam aerobik *low impact* terbanyak adalah skala nyeri sedang yaitu 72,7% (16 orang). Kemudian skala nyeri berat 22,7% (5 orang) dan nyeri ringan 4,5% (1 orang). Sesuai dengan teori Kumalasari I dan Iwan A (2012) dalam jurnal Restu Pertiwi dkk

(2015) bahwa dismenore terbagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Pada dismenore primer biasanya terjadi pada usia remaja dan dapat hilang setelah hormon stabil, menikah atau melahirkan. Sedangkan pada dismenore sekunder terkait dengan masalah ginekologi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian luar negeri oleh Eman M. El-Bably dkk (2019) yang berjudul "*Effect Of Pilates Exercise On Primary Dysmenorrhea*" penelitian dilakukan di Kairo, Mesir. Dengan menggunakan metode *quasy eksperimental two groups* memiliki hasil sebelum intervensi yang tidak jauh berbeda. Kelompok kontrol sebelum perlakuan menggunakan TENS menunjukkan nyeri dengan hasil mean 7.33 dan kelompok intervensi sebelum perlakuan dengan senam pilates menunjukkan nyeri dengan hasil mean 7.40. Penelitian ini sesuai dengan teori Tamrakar, A (2014) dalam jurnal Eman M. El-Bably dkk (2019) mengenai penyebab utama dismenore primer masih belum jelas. Dikatakan bahwa prostaglandin dan hormon oksitosin memulai kontraksi otot uterus yang mengurangi suplai darah ke rahim.

Hasil sebelum intervensi pada penelitian ini diperkuat dengan penelitian Padmaja Guruprasad dkk (2019) yang berjudul "*Immediate Effect of Yoga Postures v/s Physiotherapy Exercises Along with KTaping on Pain in Dysmenorrhea*", penelitian ini dilakukan di India. Metode yang digunakan *quasy eksperimental* dengan *two groups*. Dengan hasil sebelum intervensi tidak jauh berbeda, pada kelompok A (intervensi fisioterapi) rata-rata adalah 5.42 dan kelompok B (Yoga) rata-rata adalah 5.75. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rojina Azim and Dr. Asish Paul (2018) dengan judul "*Effect of yogic practice treatment module on*

*dysmenorrhea: An empirical study*” penelitian ini juga dilakukan di Negara India dengan metode *pre eksperimental*. Dengan hasil sebelum intervensi menunjukkan nyeri yang dialami rata-rata 4.95.

Sesuai dengan teori Rani, M (2013) dalam jurnal Rojina Azim and Dr. Asish Paul (2018) bahwa patogenesis dismenore primer umumnya dijelaskan oleh peningkatan abnormal prostaglandin vasoaktif yang berasal dari sekretori endometrium dan cairan menstruasi yang dapat menyebabkan hiperaktif dan uterus miometrium iskemia dan nyeri jaringan.

Berbeda dengan penelitian Nora Isa Tri Novadela dkk (2019) yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri”, pada kelompok perlakuan dari 16 responden terdapat sebagian besar 10 responden (62,5%) yang mengalami dismenore dengan nyeri berat tak tertahankan. Sedangkan pada kelompok kontrol dari 16 responden terdapat sebagian besar 9 responden (56,2%) yang mengalami dismenore dengan nyeri berat tak tertahankan. Dipaparkan melalui teori Widiyanti (2013) dalam Nora Isa Tri Novadela dkk (2019) mengenai dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani berupa gangguan aktifitas hidup sehari-hari, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi atau kehamilan ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi.

Sesuai dengan penelitian Santi (2019) judul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun” dengan hasil sebelum diberikan Intervensi (35,7%)

mengalami gejala berat, (28,6%) responden mengalami nyeri sedang. Sesuai yang dipaparkan oleh Judhi, M & Sudarti dalam jurnal Santi (2019) mengenai penyebab *dismenore* bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan bisa juga karena ketidakseimbangan hormonal. Fakto-faktor yang menyebabkan *dismenore* primer antara lain faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada gadis remaja apabila tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Miladiyah Rahmawati Dkk (2014) yang berjudul “Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenorea Di Sma Negeri 5 Kota Magelang” dengan hasil sebelum intervensi dengan kelompok eksperimensebagian besar responden mengalami tingkat nyeri ke-1 dan ke-4 masing-masing sebesar 26,67% dan pada kelompok kontrol tingkat *dismenore* sebagian besar responden mengalami tingkat ke-4 sebesar 40,00%. Sesuai teori Haruyama (2011) dalam Miladiyah Rahmawati Dkk (2014) bahwa pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan kurang terjadinya *dismenorea*. Ini dapat dikarenakan oleh hormon *endorphin*. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Beta-endorfin memicu proses lebih lanjut, diantaranya memperkuat kekebalan serta menambah daya ingat dan stamina, bahkan memiliki efek analgesik (peng-hilang rasa sakit).

Sedangkan pada penelitian Marlinda dkk (2013) yang berjudul “Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati” penelitian ini

menggunakan metode *quasy eksperimental*. Dengan hasil sebelum intervensi pada kelompok perlakuan sebagian besar responden mengalami nyeri derajat 2 sebesar 46,7% yaitu sebanyak 7 orang. Pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan senam *dismenore* dengan hasil mean rata-rata sebesar 2,31 dan kelompok kontrol tingkat *dismenore* sebelum penelitian dengan hasil mean rata-rata sebesar 1,93. Menurut Smeltzer & Bare dalam Marlinda dkk (2013) bahwa respon pada nyeri derajat 2 atau nyeri sedang adalah menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.

Hampir semua jurnal yang direview responden mengalami nyeri haid dalam kategori ringan dan sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Indah Sulistyoningrum dkk (2018) yang berjudul "Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Stikes Paguwarnas Maos Cilacap Tahun 2018" dengan rata-rata responden yang diteliti dalam penelitian ini mengalami nyeri saat haid, nyeri ringan sebanyak 14 orang (46,7%), nyeri sedang sebanyak 13 orang (43,3%), nyeri berat sebanyak 3 orang (10,0%).

Menurut teori Yustianingsih (2014) dalam jurnal Indah Sulistyoningrum dkk (2018) Hal ini terjadi karena akibat rangsang nyeri tergantung pada latar belakang pendidikan responden. Latar belakang pendidikan responden, faktor pendidikan maupun faktor psikis sangat berpengaruh. Nyeri dapat diperberat oleh keadaan psikis responden yang dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal karena ketidakseimbangan hormon bawaan lahir. Hal ini juga berkorelasi

dengan faktor eksternal seperti asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi serta status gizi yang lebih baik.

## 2. Intensitas nyeri sesudah intervensi

Pada 10 jurnal yang direview, responden mengalami perubahan yang signifikan mengenai penurunan nyeri haid. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Darnisah Umala Harahap (2013) judul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Baso 2013” Hasil skala nyeri dismenore pada remaja putri sesudah intervensi memiliki rata-rata (Mean) skala nyeri 3,22 (nyeri ringan). Skala nyeri terendah 1 (nyeri ringan) dan skala nyeri tertinggi 6 (nyeri sedang). Penurunan skala nyeri ini disebabkan adanya dilakukan intervensi senam dismenore pada remaja putri yang mengalami dismenore. Rata-rata penurunan skala nyeri pada klien setelah dilakukan intervensi adalah 1,722. Selain itu, dapat juga dilihat bahwa pada semua responden terjadi perubahan pada skala nyerinya.

Sesuai dengan teori Bobak dalam jurnal Darnisah Umala Harahap (2013) mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri.

Dari 10 jurnal terdapat 4 jurnal diberikan perlakuan dengan 2 jurnal senam yoga, 1 jurnal senam pilates dan 1 jurnal aerobic low impact. Khasiat terapi pada 4 jurnal tersebut sama halnya dengan senam ringan, sesuai teori dari Sylwia Metel dan Agata Milert dalam jurnal Eman M. El-Bably (2019) dengan judul “*Effect Of Pilates Exercise On Primary*

*Dysmenorrhea*” bahwa kegiatan fisik atau olahraga banyak dilakukan sebagai alternative penurunan stress.

Dijelaskan juga dalam teori Mahvash N., Eidy dkk (2012) dalam jurnal yang sama mengenai kegiatan fisik ringan diketahui menyebabkan pelepasan hormon endorfin di otak yang meningkatkan ambang rasa sakit dan terbukti meningkatkan mood subyek yang melakukan terapi tersebut salah satunya Pilates termasuk dalam kelompok olahraga yang dapat menyebabkan pelepasan hormone endrofin di otak, seperti latihan tubuh-pikiran, di mana fokusnya adalah pada gerakan, postur, dan pernapasan yang dikendalikan. Pilates meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, meningkat fleksibilitas, dan memperkuat otot melalui gerakan troll dilakukan sebagai latihan tika dan memperkuat tubuh, dapat disimpulkan bahwa gerakan senam ringan, yoga, pilates maupun *aerobic low impact* dapat menurunkan nyeri haid dengan gerakan-gerakan yang membuat tubuh menjadi lebih *relax*.

Didukung dengan penelitian Melinda Restu Pertiwi dkk (2015) judul “Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Martapura”, dari hasil setelah intervensi responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 50% (11 orang) dan remaja putri yang mengalami nyeri sedang sebanyak 50% (11 orang). Tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat, skala nyeri sedang meningkat 22,7% dan nyeri ringan juga meningkat 45,5%. Pada penelitian ini, remaja putri menyatakan mengkonsumsi obat penghilang nyeri sebagai penatalaksanaan nyeri haid yang dirasakan. Menurut Saputri dkk (2013) dalam Melinda Restu Pertiwi dkk (2015) mengenai penggunaan obat-

obatan dalam jangka panjang dapat memberikan efek samping bagi tubuh dan menyebabkan ketergantungan. Dalam penelitian ini terbukti senam aerobik *low impact* dapat mengurangi nyeri haid yang dirasakan remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian luar negeri oleh Eman M. El-Bably dkk (2019) yang berjudul “*Effect Of Pilates Exercise On Primary Dysmenorrhea*” penelitian dilakukan di Kairo, Mesir. Dengan menggunakan metode *quasy eksperimental two groups* memiliki hasil setelah intervensi. Kelompok kontrol (TENS) setelah intervensi menunjukkan penurunan nyeri dengan hasil 6.13 dan pada kelompok perlakuan (senam pilates) setelah intervensi menunjukkan penurunan nyeri dengan hasil 4.20.

Studi ini mengungkapkan penurunan yang signifikan pada intensitas rasa sakit dan tingkat kortisol darah dalam kelompok kontrol, ini sejalan dengan Parsa dan Bashirian dalam Eman M. El-Bably dkk (2019) yang membuktikan bahwa TENS dapat mengurangi intensitas nyeri yang berhubungan dengan dismenore primer. TENS diterapkan selama 20 menit dengan frekuensi dari 0-100HZ dan 90-100 pulsa/detik. Mereka membuktikan bahwa TENS aman, efektif, pada metode pengobatan untuk mengelola dismenore primer dan hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam intensitas nyeri mengenai kadar kortisol plasma pada kelompok perlakuan dengan senam Pilates. Hasil ini sejalan dengan Oswal et Al (2016) dalam Eman M. El-Bably dkk (2019) yang menyimpulkan bahwa pilates 8 minggu dapat menjadi pengobatan yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri dan



meningkatkan kualitas hidup wanita yang mengalami dismenore primer. Dapat disimpulkan bahwa senam pilates lebih efektif, aman dan tidak modalitas terapi invasive dalam penurunan nyeri haid.

Hasil setelah intervensi pada penelitian ini diperkuat dengan penelitian Padmaja Guruprasad dkk (2019) yang berjudul "*Immediate Effect of Yoga Postures v/s Physiotherapy Exercises Along with K Taping on Pain in Dysmenorrhea*", penelitian ini dilakukan di India. Metode yang digunakan *quasy eksperimental* dengan *two groups*. Dengan hasil setelah intervensi, pada kelompok A (intervensi fisioterapi) mean rata-rata adalah 4.6 dan kelompok B (Yoga) mean rata-rata adalah 4.8. Ketika perbandingan kedua kelompok itu dilakukan, kedua kelompok menunjukkan jumlah yang sama penurunan rasa nyeri. Intervensi tersebut menunjukkan bahwa tidak signifikan mengenai perbedaan dalam data yang direkam. ( $p < 0,005$ ).

Studi yang dilakukan oleh Zahra Rakhshae dalam jurnal Padmaja Guruprasad dkk (2019) mengatakan bahwa Yoga dipercaya dapat mengurangi rasa sakit dengan membantu pusat nyeri dalam otak untuk mengatur mengendalikan mekanisme yang terletak di sumsum tulang belakang dan mengeluarkan obat alami penghilang rasa sakit dalam tubuh.

Berbeda halnya dengan hasil penelitian Rojina Azim and Dr. Asish Paul (2018) dengan judul "*Effect of yogic practice treatment module on dysmenorrhea: An empirical study*" penelitian ini juga dilakukan di Negara India dengan metode *pre eksperimental*. Proses perawatan dijadwalkan selama tiga bulan, 4 hari dalam seminggu dengan waktu

pelaksanaan 40-45 menit. pasca intervensi menghasilkan penurunan nyeri sebanyak 2.25. Menurut Proctor dalam Rojina Azim and Dr. Asish Paul (2018) bahwa intervensi yoga meningkatkan aliran darah di tingkat panggul serta merangsang pelepasan endorfin yang bertindak sebagai analgesik nonspesifik

Hasil penelitian didukung oleh penelitian Nora Isa Tri Novadela dkk (2019) yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri”, pada kelompok perlakuan dari 16 responden setelah intervensi sebagian besar yaitu 6 responden (37,5%) dengan nyeri sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol dari 16 responden setelah dilakukan diketahui bahwa dari 16 responden kelompok kontrol terdapat sebagian besar 10 responden (62,5%) yang mengalami dismenore dengan nyeri berat tak tertahankan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Harry dalam Nora Isa Tri Novadela dkk (2019) yang mengatakan bahwa olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri.

Sesuai dengan penelitian Santi (2019) judul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun” dengan hasil sesudah diberikan intervensi (42,9%) responden mengalami nyeri ringan (28,9%) responden tidak nyeri pada saat menstruasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri usia 16-17 tahun. Menurut Harry (2012) bahwa pada saat melakukan senam maka *endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam

*hipotalamus* dan *system limbic* yang memiliki fungsi mengatur emosi dan stres agar produksi hormon penyebab nyeri haid dalam hipotalamus dan *system limbic* yaitu *adrenalin, estrogen, progesterone* dan *prostaglandin* dapat dikendalikan serta nyeri haid dapat berkurang atau hilang

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Miladiyah Rahmawati Dkk (2014) yang berjudul “Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenorea Di Sma Negeri 5 Kota Magelang” dengan hasil setelah intervensi dengan kelompok eksperimen mengalami penurunan nyeri 66,67% dan pada kelompok kontrol mengalami penurunan 26,67%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada pengaruh senam anti nyeri haid terhadap pengurangan dismenorea di SMA Negeri 5 Kota Magelang dengan hasil signifikansi  $p=0,000 < \alpha=0,05$ , dan hasil uji *Mann-Whitney* - 4,170. Menurut Corwin (2009) Miladiyah Rahmawati Dkk (2014) memaparkan bahwa semakin banyak melakukan senam atau olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar endorfin.

Sedangkan pada penelitian Marlinda dkk (2013) yang berjudul “Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati” penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimental*. Dengan hasil bahwa *mean* tingkat *dismenore* sesudah dilakukan senam *dismenore* pada kelompok perlakuan sebesar 1,07 sedangkan *mean* tingkat *dismenore* sesudah penelitian pada kelompok kontrol sebesar 1,80. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan *mean* penurunan tingkat *dismenore* pada responden yang melakukan senam *dismenore* dan responden yang tidak melakukan senam *dismenore*. Menurut Smeltzer & Bare dalam Marlinda dkk (2013)

mengenai kadar endorphin beragam di antaraindividu, seperti halnya faktor-faktor seperti kecemasan yang mempengaruhi kadar endorphin. Individu dengan endorphin yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri. Sama halnya aktivitas fisik yang berat diduga dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desendens.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Indah Sulistyoningrum dkk (2018) yang berjudul "Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Stikes Paguwarmas Maos Cilacap Tahun 2018". Pada kelompok eksperimen didapatkan hasil Post test tidak nyeri sebanyak 6 orang (40,0%), nyeri ringan sebanyak 8 orang (53,3%), nyeri sedang sebanyak 1 orang (6,6%), nyeri berat dan nyeri sangat berat tidak ada dan pada kelompok kontrol didapatkan hasil Post test tidak nyeri tidak ada, nyeri ringan sebanyak 7 orang (46,6%), nyeri sedang sebanyak 7 orang (46,6%), nyeri berat sebanyak 1 orang (6,6%), dan nyeri sangat berat tidak ada.

Hasil korelasi dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan bahwa terdapat pengaruh senam *dismenore* terhadap derajat nyeri haid dengan  $p$  value  $0,00 < \alpha < 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa senam *dismenore* berpengaruh terhadap derajat nyeri haid. Menurut Yustianingsih (2014) dalam Indah Sulistyoningrum dkk (2018) mengenai *dismenore* yang dapat dikurangi dengan olahraga secara teratur. Hal ini mungkin terjadi karena olahraga yang hanya berfungsi meningkatkan aliran darah seperti mekanisme stimultan *adrenoreseptor* sebagai obat *dismenore* atau memperbesar volume darah, belum cukup menyebabkan berkurangnya *dismenore* masih diperlukan jenis olahraga tertentu yang

bisa mengurangi faktor-faktor terjadinya *dismenore* atau yang mampu membawa penderita keadaan *psikis* atau *otomatis* pada tingkat yang normal.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum dilakukan pemberian intervensi senam ringandengan mayoritas sampel dalam penelitian jurnal mengalami nyeri haid pada derajat nyeri sedang dan nyeri berat.
2. Setelah dilakukan pemberian intervensi senam ringan intensitas nyeri yang dialami responden dalam hampir semua jurnal mengalami penurunan hingga merasakan tidak mengalami nyeri haid setelah pemberian intervensi senam ringan.
3. Hasil pembahasan jurnal yang direview menunjukkan bahwa ada pengaruh senam ringan yang signifikan dalam menurunkan nyeri haid. Hal ini ditunjukkan dari uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*. Sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh senam ringan terhadap penurunan nyeri haid pada semua responden yang diberi intervensi senam ringan dalam semua jurnal yang direview.

#### **B. Saran**

Diharapkan penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai terapi senam ringan untuk penurunan nyeri haid secara nonfarmakologis pada remaja yang mengalami nyeri haid. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melengkapi kekurangan penelitian sebelumnya, dengan dilakukannya penelitian metode *Literature review* yang dapat diakses secara *fulltext*, kriteria inklusi eksklusi sesuai kata kunci, metode penelitian quasy eksperimen

tanpa menjelaskan kelompok kontrol, menjelaskan analisis literature review dengan lengkap dan jelas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, L. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore. *Majority* , 79-84.
- Anurogo, D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Penerbit ANDI : Yogyakarta
- Azim, Rojina & dr Asish Paul. (2018). *Effect of yogic practice treatment module on dysmenorrhea: An empirical study. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, vol 4, No: 1*
- Bably, Eman M. El dkk. (2019). *effect Of Pilates Exercise On Prymary Dysmenorrhea. Medical Jurnal Cairo University, Vol 87 No 2 hal: 1187-1192*
- B. Bakti. (2012). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. CV Sagung Seto: Jakarta
- Dahlan, M. S. (2013). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Deskriptif, Bivariat dan Multivariat, Dilengkapi Dengan Aplikasi Dengan Menggunakan SPSS , edisi 5, cetakan 3*. Salemba Medika: Jakarta
- Donsu. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Guruprasad, Padmaja dkk. (2019). *Immediate Effect of Yoga Postures v/s Physiotherapy Exercises Along with Ktaping on Pain in Dysmenorrhea. IJSRST., Vol 6, No. 2, hal: 487-494*
- Handika, W. (2010). Efektivitas Jus Wortel (*Daucus Carota*) Terhadap Penurunan Derajat Dismenorea pada Remaja Putri Di Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta .
- Harahap, Darnisa Umala. (2013). PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 BASO 2013. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi, Vol. 4 No.1 hal: 108-116*
- Harry, d. M. (2016). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Keperawatan* .
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- IDAI. (2013). *Indonesia Pediatric Society*. Retrieved November 04, 2019, from <http://idai.or.id>
- Ismaningsih, P. D. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea pada Siswi SMK YPKK I Sleman



Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*. Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Judha, M., Sudarti dan Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Nuha Medika: Yogyakarta.

Kemenkes, R. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta: ECG.

Manuaba, I. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: ECG.

Marlinda, Rofli dkk. (2013). Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas Vol. 1, No. 2, hal: 118-123*

Marwoto, J. (2009). *Pengenalan Macam-macam Senam dan Manfaatnya*. Semarang.

Notoadmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Novadela, Nora Isa Tri dkk. (2017). Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Tingkat *Dismenore* Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume X No.1, hal 65-70*

Nuraeni. (2017). Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.II, No.1*. Stikes Bina Generasi Polewali Mandar, Kab. Polewali, Mandar, Propinsi Sulawesi Barat

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.

Permenkes, R. (2017). *Permenkes RI Nomor.28 tahun 2017 Tentang Izin Dan Penyelenggaraan Praktik Bidan*. Jakarta: Menteri Kesehatan RI.

Pertiwi, Melinda Restu dkk. (2015). Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Martapura. *Jurnal Keperawatan Kesehatan, Vol 3, No. 2, hal: 46-52*

Potter, & P. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. Jakarta: ECG.

Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Q.S Al- Baqarah ayat 222

QS. Ay- Syu'ara (26) ayat 80

- Rahmawati, Miladiyah dkk. (2014). Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid Terhadap Pengurangan Dismenorea Di SMA Negeri 5 Kota Magelang. *Jurnal Kebidanan Vol.4, No. 9*
- Shankar, P.R., dkk dalam Adi Restiyono. 2016. Analisis Faktor yang Berpengaruh dalam Swamedikasi Antibiotik pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Kajen Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol. 11 No. 1*. Magister Promosi Kesehatan Universitas Diponegoro Semarang.
- Santi, L. S. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun. *Jurnal Darul Azhar vol 8 no 1*. Stikes Darul Azhar Batulicin
- Santri, N. (2016). Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Bidan Pendidik Annvulen di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sari, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan, Vol. X, No. 02*. DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
- Smeltzer, d. B. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner & Suddarth Edisi 8*. Jakarta: ECG.
- Subejo. (2010). *Penyuluhan Pertanian Terjemahan dari Agriculture (edisi 2)*. Jakarta: Extention.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulistyaningsih. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan, Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sulistyoningrum, Indah dkk. (2018). Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi STIKES Paguwarmas Maos Cilacap Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia, Vol 9, No 2*
- UUTK. (2013). *Undang-undang Ketenagakerjaan Edisi Terbaru*. Jakarta: Fokus Media.
- WHO. (2013). *The World Health Report 2013*. Retrieved November 04, 2019, from <http://www.who.int./whr/2013/en/index.html>.
- Wong, F. (2011). *Acu Yoga, Kombinasi Akupresur dan Yoga*. Depok: Penebar Swaaya Grup.

# LAMPIRAN







## KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Lely Agitha Maharani  
NIM : 1610104077  
Pembimbing : Yekti Satriyandari, S.ST., M.Kes  
Judul : Pengaruh Promosi Senam Ringan terhadap Pengetahuan Penurunan Nyeri Hara pada Remaja  
Program Studi : Kebidanan Sarjana Terapan.

Konsultasi Ke-	Tanggal	Materi Bimbingan dan Arabian	Tanda Tangan Pembimbing
1	4 November 2019	Acc Judul	
2	4/11 2019.	acc judul ditin	
3	11/11 2019	Revisi BAB I, BAB II, III	
4	29/11 2019	Revisi Bab I, BAB II, III	
5	3/12 2019.	Revisi judul, BAB I, II, III	
6	27/12 2019	Revisi kata pengantar, lampiran, Daftar pustaka	
7	7/1 2020	Acc, lanjut seminar proposal	
8	28/1 2020	Acc proposal pengujian	
9	29/1 2020.	Acc proposal pengujian	
10	8/2 2020	acc un'etik defn	
11	10/4 2020	Konwul BAB IV, BAB V literature Review (via WA)	
12	29/5 2020	Revisi BAB IV, BAB V, & abstrak literature Review (via WA)	
13	19/5 2020	Revisi BAB IV, BAB V, & abstrak literature Review (via WA).	
14	15/5 2020	Acc uspan hasil skripsi	

Konsultasi Ke-	Tanggal	Materi Bimbingan dan Arahon	Tanda Tangan Pembimbing
15	<del>9/7 2020</del> 9/7 2020	Revisi I / Acc Penguji I	
16	13/7 2020	acc penguji II	
17	25/7 2020	Konsul Naskah Publikasi	
18	8/8 2020	Revisi I Naskah Publikasi	
19	13/8 2020	Revisi II Naskah Publikasi	
20	25/7 2020	Cek tata tulis.	
21	1/8 2020	Revisi I / Acc TIM. cek tata tulis.	
22	14/8 2020	Revisi III Naskah Publikasi dan Acc. pembimbing	
23	29/8 2020	Naskah Publikasi Acc TIM.	
24	29/8 2020	Acc validasi I	
25	31/8 2020	Acc validasi II	
26	01/9 2020	Acc validasi III	
27	09/9 2020	Acc validasi IV	
28			
29			
30			
31			
32			