

**PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMPN 42 PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**VHOUNIC THASSA VITA HERNANINGSIH
NIM.P032214401124**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

**PENERAPAN SENAM DIPSMENORE UNTUK MENGURANGI
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMPN 42 PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan



**VHOUNIC THASSA VITA HERNANINGSIH
NIM.P032214401124**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KEMENKES POLTEKKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Vhounic Thassa Vita Hernaningsih
Tempat/Tanggal Lahir : Wonosobo, Jawa Tengah, 20 Mei 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Cipta Karya, Kota Pekanbaru, Riau
Nama Ayah : Herry
Nama Ibu : Purwantiningsih
Riwayat Pendidikan :

No	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Kelulusan
1	TK Al-Ikhlas Bahtera Makmur	Bagan Sinembah	2008-2010
2	SD Negeri 024 Tarai Bangun	Tarai Bangun	2010-2016
3	SMP Negeri 21 Pekanbaru	Pekanbaru	2016-2019
4	SMA Negeri 15 Pekanbaru	Pekanbaru	2019-2022
5	Kemenkes Poltekkes Riau	Pekanbaru	2022-2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vhounic Thassa Vita Hernaningsih

NIM : P032214401124

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Kemenkes Poltekkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 23 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



Vhounic Thassa Vita Hernaningsih

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Ns. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed
NIP.196412211985032003

Pembimbing Pendamping

Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep
NIP.198210172006042025

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUIJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 23 Mei 2025**

Oleh

Pembimbing Utama



Ns. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed
NIP.196412211985032003

Pembimbing Pendamping



Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep
NIP.198210172006042025

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 42 PEKANBARU

Telah Diuji

Pada Tanggal 27 Mei 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Ns. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed
NIDN.4021126401

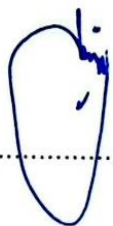


(.....)

Anggota Penguji

Penguji Anggota I

Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIDN.4024046501



(.....)

Penguji Anggota II

R.Sakhnan, SKM., M.Kes
NIDN.4009066402



(.....)

Mengetahui,

Ketua

Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau



Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP.197207141992031003

Ketua

Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau



Ns. Syafrisar Meri Agridubella, M.Kep
NIP.198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb, MH, selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Riau.
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Pd., S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau.
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau.
4. Ibu Hj. Misrawati, S.Pd., MM selaku kepala sekolah SMPN 42 Pekanbaru yang telah memberi izin kepada pennis untuk melakukan penelitian.
5. Ibu Ns. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed, selaku dosen pembimbing utama sekaligus ketua penguji yang telah memberikan pengarahan, masukan, saran, serta telah meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
6. Ibu Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan pengarahan, masukan, saran, dan telah meluangkan

waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.

7. Ibu Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes , selaku dosen penguji I dalam ujian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
8. Bapak Sakhnan, SKM., M.Kes , selaku dosen penguji II dalam ujian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
9. Terimakasih saya sampaikan kepada ibu Ns. Sari Anggela, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberi arahan, saran, dan dukungan kepada penulis.
10. Terimakasih kepada Bapak dan Ibu dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau yang memberikan ilmu dan mendidik penulis.
11. Bapak Herry, yang selalu mendukung setiap langkah penulis dan mendidik serta mengarahkan penulis. Terimakasih untuk dedikasi yang diberikan.
12. Kepada Ibu Purwantiningsih. Penulis selalu berterimakasih untuk segala bantuan, dan do'a yang diberikan. Terimakasih untuk kebesaran hati dalam mendidik penulis.
13. Terimakasih kepada semua teman terdekat saya yang memberikan dukungan, serta menghibur penulis selama masa perkuliahan.
14. Terakhir diri saya sendiri terimakasih untuk segala usahanya dalam belajar Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 23 Mei 2025

Penulis

ABSTRAK

Vhounic Thassa Vita Hernaningsih (2025). *Penerapan Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 42 Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns.Masnun, SST.,S.Kep.,M.Biomed, Pembimbing (II) Ns.Erni Forwaty,S.Kep.,M.Kep.

Dismenore merupakan nyeri yang timbul saat menstruasi pada perut bagian bawah. Dismenore disebabkan tingginya produksi hormon progesteron sehingga timbul rasa nyeri pada perut bagian bawah. Dampak yang timbul saat dismenore meliputi sakit kepala, kelelahan, dan perubahan emosional sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar, serta mengganggu aktivitas harian. Dismenore dapat diatasi dengan teknik nonfarmakologis yaitu senam dismenore. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran penerapan senam dismenore untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 42 Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian adalah 5 orang remaja putri yang mengalami dismenore dan dilaksanakan di SMPN 42 Pekanbaru pada tanggal 09-17 April 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri pada kelima subyek sebelum dilakukan senam dismenore adalah 5, sedangkan rata-rata nyeri kelima subyek setelah dilakukan senam dismenore adalah 2. Kesimpulan studi kasus ini adalah senam dismenore dapat menurunkan skala nyeri menstruasi. Saran dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja terkait penanganan untuk mengurangi dismenore.

Kata Kunci : Nyeri, Menstruasi, Dismenore, Senam

ABSTRACT

Vhounic Thassa Vita Hernaningsih (2025). Application of Dysmenorrhea Gymnastics to Reduce Menstrual Pain in Adolescent Girls at SMPN 42 Pekanbaru. Case Study Scientific Paper, DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Riau Health Ministry Polytechnic. Supervisor (I) Ns.Masnun, SST.,S.Kep.,M.Biomed, Supervisor (II) Ns.Erni Forwaty, S.Kep.,M.Kep.

Dysmenorrhea is painful sensation felt during menstruation in the lower abdomen. Dysmenorrhea is caused by high production of hormone progesterone, resulting in pain in the lower abdomen. The effects of dysmenorrhea include nausea, headache, fatigue, and emotional changes that affect concentration while studying, and interfere with daily activities. Dysmenorrhea can be overcome simply by using nonpharmacological techniques, namely doing dysmenorrhea exercises. The purpose of this case study to determine the description of the application of dysmenorrhea exercises to reduce menstrual pain in adolescent girls at SMPN 42 Pekanbaru. The research method used is descriptive method with case study approach. The subjects in this study were 5 adolescent girls who experienced dysmenorrhea which was carried out at SMPN 42 Pekanbaru on April 09-17, 2025. The results showed that the average pain in the five subjects before dysmenorrhea exercise was 5, while the pain scale after dysmenorrhea exercise in subject I, subject II, subject IV and subject V was 2. While in subject III the dysmenorrhea pain scale became 3. The conclusion of this case study is that dysmenorrhea exercise can reduce the dysmenorrhea pain scale. Suggestions from this study are expected to increase public knowledge about non-pharmacological treatments to reduce menstrual pain.

Keywords: Adolescent Girls, Menstruation, Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Dasar Remaja	8
2.1.1 Defisi Remaja.....	8
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja	8
2.2 Konsep Dasar Dismenore	9
2.2.1 Definisi Dismenore.....	9
2.2.2 Klasifikasi Dismenore	10
2.2.3 Derajat Dismenore	11
2.2.4 Etiologi Dismenore.....	13
2.2.5 Faktor Risiko Dismenore	14
2.2.6 Manifestasi Klinis Dismenore	16
2.2.7 Patofisiologi Dismenore	16
2.2.8 Skala Pengukuran Tingkat Nyeri Dismenore.....	17
2.2.9 Penatalaksanaan Dismenore.....	19
2.3 Konsep Dasar Senam Dismenore	22
2.3.1 Definisi Senam Dismenore	22
2.3.2 Tujuan Senam Dismenore	23
2.3.3 Manfaat Senam Dismenore	23
2.3.4 Prosedur Pelaksanaan Senam Dismenore	24
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	28

3.2 Subyek Penelitian.....	28
3.2.1. Kriteria Inklusi Dalam Penelitian	28
3.2.2. Kriteriaa Ekslusi Dalam Penelitian	29
3.3 Fokus Studi Kasus.....	29
3.4 Definisi Operasional.....	29
3.4.1. Remaja Putri.....	29
3.4.2. Dismenore	29
3.4.3. Senam Dismenore.....	29
3.5 Instrumen Penelitian.....	30
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	30
3.6.1. Perizinan.....	30
3.6.2. Wawancara	31
3.6.3. Penerapan Senam Dismenore	31
3.6.4. Observasi.....	31
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	32
3.8.1. Pengumpulan data.....	32
3.8.2. Mereduksi Data	32
3.8.3. Penyajian Data.....	32
3.9 Etika Penelitian	32
3.9.1 <i>Infomed Conccent</i> (Lembar Persetujuan).....	33
3.9.2 <i>Justice</i> (Keadilan).....	33
3.9.3 <i>Beneficience</i> (Manfaat).....	33
3.9.4 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	33
3.9.5 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	34
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Penelitian	35
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	35
4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian	36
4.1.3 Penerapan Fokus Studi.....	39
4.2 Pembahasan	55
4.3 Keterbatasan Studi Kasus	60
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran.....	61
5.2.1 Bagi Remaja Putri.....	61
5.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	62
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Pengkajian Subyek Sebelum Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam Dismenore	53
Tabel 4.3 Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam Dismenore	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>)	18
Gambar 2.2 VRS (<i>Verbal Rating Scale</i>).....	18
Gambar 2.3 Posisi Badan Terlentang	24
Gambar 2.4 Gerakan Mengangkat Kedua Kaki 90°	25
Gambar 2.5 Menekuk Badan.....	25
Gambar 2.6 Posisi Terlentang dengan Kedua Tangan Lurus di Atas Kepala	25
Gambar 2.7 Gerakan Mengangkat Tangan dan Kaki.....	26
Gambar 2.8 Gerakan mengangkat Kaki 120°	26
Gambar 2.9 Gerakan Mengangkat Kaki Mendekati Perut	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	66
Lampiran 2 Formulir Kesiadaan Pembimbing 1.....	67
Lampiran 3 Formulir Kesiadaan Pembimbing 2.....	68
Lampiran 4 Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah.....	69
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 6 Surat Rekomendasi Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Pekanbaru	72
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dan Pengumpulan Data	73
Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Dismenore	74
Lampiran 9 Lembar Observasi	78
Lampiran 10 Informed Consent	83
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	88
Lampiran 12 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik Penelitian	93
Lampiran 13 Surat Keterangan Bukti Penelitian	94
Lampiran 14 Hasil Data Kuesioner.....	95
Lampiran 15 Lembar Kuesioner	97
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Pembimbing	98
Lampiran 17 Lembar Pengkajian Nyeri Menstruasi	102
Lampiran 18 Lembar Konsultasi Penguji.....	104

DAFTAR SINGKATAN

NRS	<i>(Numeric Rating Scale)</i>
NSAID	Obat Anti Inflamasi Nonsteroid
PGE ₂	Prostaglandin E ₂
PGF ₂	Prostaglandin F ₂
SOP	<i>(Standar Operasional Prosedur)</i>
VRS	<i>(Verbal Rating Scale)</i>
WHO	<i>(World Health Organization)</i>