



**PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI  
DISMENORE REMAJA DI DESA SIKANCO NUSAWUNGU CILACAP**

**FARA SHELLOMITHA ARVANI**

**A02019027**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III**

**TAHUN AKADEMIK**

**2021/2022**



**PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI  
DISMENORE REMAJA DI DESA SIKANCO NUSAWUNGU CILACAP**

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan  
program pendidikan keperawatan program diploma III

**FARA SHELLOMITHA ARVANI**

**A02019027**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III**

**TAHUN AKADEMIK**

**2021/2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fara shellomitha arvani

NIM : A02019027

Program studi : D3 Keperawatan

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

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

Gombong, 10 juni 2022

Pembuat Pernyataan



Fara shellomitha arvani

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

### TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fara shellomitha arvani

NIM : A02019027

Program Studi : D3 Keperawatan

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu keperawatan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Nonekslusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul : “Penerapan Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Remaja Di Desa Sikanco Nusawungu Cilacap”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Non ekslusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengekika dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya.

Dibuat di: Gombong

Pada tanggal : 10 juni 2022

Yang Menyatakan

Materai 6000



Fara shellomitha arvani

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Fara Shellomitha Arvani. NIM A02019027 dengan judul "**PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE REMAJA DI DESA SIKANCO NUSAWUNGU CILACAP**" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 10 Juni 2022

Pembimbing



(Dr. Herniyatun, M.Kep. Sp.Mat)

Mengetahui

Ketua Program Studi Program D-3



(Hendri Tamara Yuda, S.Kep. Ns, M.Kep)

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Fara Shellomitha Arvani NIM A02019027 dengan judul "**PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE REMAJA DI DESA SIKANCO NUSAWUNGU CILACAP**" dapat dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal

Dewan Pengaji

Ketua Pengaji

(Diah Astutiningrum, S.Kep.Ns.M.Kep ) (  )

Pengaji Anggota

(Dr. Herniyatun, M.Kep. Sp.Mat) (  )

Mengetahui

Ketua Program Studi Program D-III



(Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns, M.Kep)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Studi Kasus .....	4
D. Manfaat Studi Kasus .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Asuhan Keperawatan Dismenore .....	5
B. Konsep Dismenore .....	10
C. Senam Dismenore .....	13
D. Kerangka Teori .....	16
<b>BAB III METODE STUDI KASUS</b>	
A. Jenis Studi Kasus .....	17
B. Subyek Studi Kasus .....	17
C. Fokus Studi Kasus .....	17
D. Definisi Operasional.....	18
E. Instrumen Studi Kasus .....	18
F. Metode Pengumpulan Data .....	18
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	18
H. Analisa Data dan Pengkajian .....	19
I. Etika Studi Kasus .....	19

**BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Studi Kasus .....	21
B. Penerapan Tindakan Senam Dismenore .....	36
C. Hasil Penerapan Senam Dismenore .....	36
D. Pembahasan .....	37
E. Keterbatasan Studi Kasus .....	38

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	40

**DAFTAR PUSTAKA****LAMPIRAN**

## **KATA PENGANTAR**

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga pebulis dapat menyelesaikan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Remaja di Desa Sikanco Nusawungu Cilacap”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan.

Selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan penulis, waktu yang singkat, sumber – sumber, namun berkat bantuan, bimbingan masukan serta dudukan dari beberapa pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua yang telah membayai saya sampai selesai dan memberikan dorongan semangat dan doa yang tiada henti
2. Dr. Herniyatun, M.Kep. Sp.Mat selaku ketua rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Univeritas Muhammadiyah Gombong
4. Dr. Herniyatun, M.Kep. Sp.Mat selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
5. Diah Astutiningrum, S.Kep.Ns,M.Kep selaku penguji yang telah membantu membimbing penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
6. Teman – teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan doa
7. Responden dan keluarga responden yang telah membantu dalam penyusunan Laporan Karya Tulis Ilmiah

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutatkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangannya. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak dan harapan penulis semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan berguna bagi pembaca dan mudah – mudahan Karya Tulis Ilmiah ini kelak dapat berguna bagi pembaca seluruhnya dan semoga contoh Karya Tulis Ilmiah ini berguna pembuatan Karya Tulis Ilmiah selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Program Studi Diploma Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
KTI, Juni 2022  
Fara Shellomitha Arvani<sup>1</sup>, Herniyatun<sup>2</sup>

Email: [Farrashellomitarvanny@gmail.com](mailto:Farrashellomitarvanny@gmail.com)

## ABSTRAK

### PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE REMAJA DI DESA SIKANCO NUSA WUNGU CILACAP

**Latar Belakang:** Menstruasi merupakan sebuah proses keluarnya darah dari rahim perempuan yang terjadi secara terus menerus dalam setiap bulan. Kontraksi yang sangat hebat dapat menyebabkan aliran darah menuju rahim mengalami gangguan yang dapat menimbulkan rasa nyeri. Nyeri Dismenore dirasakan pada bagian perut bagian bawah dan menjalar hingga punggung sehingga dapat mengakibatkan terhambatnya aktivitas sehari hari. pemberian senam dismenore dilakukan untuk membantu peregangan pada otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam dismenore juga dapat memberikan perasaan nyaman yang dapat mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur.

**Tujuan:** Mengambarkan tentang Penerapan Senam Dismenore Untuk Menurunkan Nyeri Dismenoer Di desa Sikanco

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Proses pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi. Responden penelitian terdiri dari remaja putri berusia 12-17 tahun yang memiliki masalah dismenore. Pemberian senam dismenore dilakukan dengan menggunakan audio visual. Penerapan senam dismenore diukur dengan cara pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan.

**Hasil penelitian:** Setelah dilakukan Senam Dismenore melalui audio visual selama 3 hari kunjungan, didapatkan hasil tingkat nyeri dismeonore dari ke tiga responden mengalami penurunan dengan tingkat nyeri sebelum dilakukan 7 menjadi 3.

**Kata Kunci:** Menstruasi, Nyeri Dismenore, Senam Dismenore

---

<sup>1)</sup> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2)</sup> Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Diploma of Nursing Study Program  
University of Muhammadiyah Gombong  
KTI, June 2022  
Fara Shellomitha Arvani<sup>1</sup>, Herniyatun<sup>2</sup>  
Email: [Farrashellomitarvanny@gmail.com](mailto:Farrashellomitarvanny@gmail.com)

## ABSTRACT

### APPLICATION OF DYSMENORRHEA GYMNASTICS To REDUCE TEENAGE DYSMENORRHEA PAIN IN SIKANCO VILLAGE NUSAWUNGU CILACAP

**Background:** Menstruation is a process of blood discharge from the female uterus that occurs continuously every month. Very intense contractions can cause blood flow to the uterus to be disrupted which can cause pain. Dysmenorrhea pain is felt in the lower abdomen and radiates to the back so that it can hinder daily activities. the provision of dysmenorrhea exercises is done to help stretch the abdominal muscles, pelvis and waist. In addition, dysmenorrhea exercises can also provide a feeling of comfort that can reduce pain if done regularly.

**Objective:** To describe the application of dysmenorrhea gymnastics to reduce dysmenorrhea pain in Sikanco village.

**Method:** This research uses descriptive methods. The data collection process uses interview and observation techniques. Research respondents consisted of adolescent girls aged 12-17 years who had dysmenorrhea problems. Dysmenorrhea exercises were performed using audio visual. The application of dysmenorrhea gymnastics is measured by measuring the level of pain before and after the action is given.

**Research results:** After doing Dysmenorrhea Gymnastics through audio visual for 3 days of visits, the results obtained the level of dysmenorrhea pain from the three respondents decreased with a pain level before being done 7 to 3.

**Keywords:** Menstruation, Dysmenorrhea Pain, Dysmenorrhea Gymnastics

---

<sup>1)</sup> Students of Muhammadiyah Gombong University

<sup>2)</sup> Lecturer at Muhammadiyah Gombong University

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa persiapan menuju dewasa dan meninggalkan masa anak - anak. Masa ini seorang anak akan mengalami perubahan dari fisik, mental, emosi hingga sosial. Tahap perkembangan seorang remaja putri ditandai dengan adanya perubahan fisik seperti payudara membesar, tumbuh rambut di area kemaluan yang diikuti oleh mulai berfungsi alat reproduksi wanita yang ditandai dengan mulai mengalami menstruasi (Proverawati, 2009).

Menstruasi atau yang lebih dikenal dengan haid merupakan sebuah proses keluarnya darah dari rahim perempuan yang terjadi secara terus menerus dalam setiap bulan kecuali jika seseorang tersebut hamil atau telah mengalami menopos. Hari pertama haid dihitung sebagai awal dalam setiap siklus menstruasi. Normal seorang perempuan mengalami menstruasi berkisar antara 3 -7 hari dengan periode mentruasi antara 21- 40 hari dalam setiap bulan (Kusmiran, 2014). Saat menstruasi tiba, seorang perempuan akan merasakan beberapa gejala seperti Perubahan hormon, ketegangan otot rahim, sakit kepala dan nyeri perut dismenore (Manuaba, 2010).

Perempuan yang sedang mengalami mentruasi sering kali mengalami rasa yang tidak nyaman pada bagian perut bawah yang disebabkan oleh adanya kontraksi otot pada perut bawah. Kontraksi yang dirasakan oleh setiap perempuan berbeda-beda. Kontraksi yang sangat hebat dapat menyebabkan aliran darah menuju rahim mengalami gangguan yang dapat menimbulkan rasa nyeri (Marlinda, 2013).

Dismenore atau nyeri saat mentruasi merupakan nyeri yang sering dirasakan oleh setiap perempuan yang akan atau sedang mengalami mentruasi yang biasanya terjadi pada hari pertama dan dirasakan pada bagian perut bagian bawah dan menjalar hingga punggung sehingga dapat mengakibatkan terhambatnya aktivitas sehari hari (Proverawati, 2009).

Dismenore hampir dialami oleh seluruh perempuan bukan hanya di Indonesia melainkan di seluruh dunia. Sebanyak 50% dari rata-rata perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (dismenore). Menurut data yang dikeluarkan oleh WHO (Savitri, 2015), didapatkan ada sebanyak 1.76.435 orang atau (90%) perempuan mengalami dismenore dengan rata-rata sebanyak 10-15% orang mengalami dismenore sangat hebat. Di Indonesia sendiri presentasi perempuan yang mengalami dismenore primer sebanyak 107.673 perempuan atau (54,89%) dan sebanyak 9.496 perempuan atau (9,36%) yang mengalami dismenore sekunder dengan rata-rata sebanyak 50% berapa pada masa reproduksi dan sekitar 60-85% pada saat usia remaja, hal tersebut menyebabkan banyaknya absensi pada saat sekolah maupun di kantor. (Oktasari, 2015)

Dampak yang sering terjadi jika nyeri haid (dismenore) jika tidak segera ditangani antara lain berupa gangguan aktifitas 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 (Widiyanti, 2013). Penyebab nyeri haid bisa bermacam-macam, bisa karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, dan stres atau kecemasan yang berlebihan (Arifin, 2007 dalam Oktaviana dan Imron, 2012). Oleh karena itu pada usia remaja nyeri haid (dismenore) harus segera ditangani agar tidak terjadi dampak seperti hal-hal yang diatas (Widiyanti, 2013).

Saat ini masih banyak perempuan yang mengalami dismenore tetapi masih menganggap remeh dampaknya. Gaya hidup yang tidak sehat seperti sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan kurangnya aktifitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya dismenore. Bahkan saat ini masih sangat banyak yang memilih cara instan untuk meredakan dismenore yaitu dengan selalu mengkonsumsi obat analgesik. Nyeri dismenore dapat diatasi dengan memberikan terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat, mandi air hangat, yoga, distraksi, pijatan, tidur/istirahat dan olahraga atau senam.

Senam dismenore merupakan senam yang dapat dilakukan untuk membantu peregangan pada otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam dismenore juga dapat memberikan perasaan nyaman yang dapat mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur. Selain itu tujuan dari dilakukannya senam dismenore antara lain ; membantu mengurangi rasa nyeri pada remaja yang sedang mengalami dismenore dan mencegah dismenore. Dismenore sendiri merupakan salah satu cara untuk mengatasi nyeri menstruasi dan menjadi intervensi yang nantinya dapat diterapkan pada pelayanan asuhan keperawatan bagi mereka yang mengalami masalah dismenore dan sering dialami remaja. Gerakan dari senam ini terdiri dari pelemasan dan peregangan otot, sehingga menyebabkan aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar dan nyeri haid berkurang (Kumalasari, 2017). Senam ini dapat dilakukan pada pagi atau sore hari, yang dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam seminggu dengan waktu 10 menit (Badriyah dan Dati, 2004 dalam Laili, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Puji (2009) menyatakan bahwa senam dismenore efektif dalam mengurangi nyeri haid atau dismenore pada remaja yaitu sekitar 73,33% remaja mengalami penurunan nyeri dari nyeri tingkat sedang ke nyeri tingkat ringan dan ada sebanyak 26,67% remaja mengalami penurunan nyeri dari nyeri tingkat berat ke nyeri tingkat sedang.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Senam Dismenore untuk Menurunkan Nyeri Dismenor Di Desa Sikanco”

## **B. Rumusan Masalah**

Dismenore merupakan nyeri yang sering dirasakan oleh setiap perempuan yang akan atau sedang mengalami menstruasi yang biasanya terjadi pada hari pertama. Penyebab nyeri haid karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, dan stres atau kecemasan yang berlebihan Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini yaitu memberikan gambaran dan menjelaskan tentang “Penerapan Senam Dismenore Untuk Menurunkan Nyeri Dismenor Didesa Sikanco”

## C. Tujuan Studi Kasus

### 1. Tujuan Umum

Mengambaran tentang “Penerapan Senam Dismenore Untuk Menurunkan Nyeri Dismenor Didesa Sikanco”

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengambarkan hasil pengkajian tentang nyeri dismenore pada remaja dengan dismenore primer
- b. Mengambarkan hasil diagnosa keperawatan tentang nyeri dismenore pada remaja dengan dismenore primer
- c. Mengambarkan hasil intervensi keperawatan tentang nyeri dismenore pada remaja dengan dismenore primer
- d. Mengambarkan hasil implementasi keperawatan tentang nyeri dismenore pada remaja dengan dismenore primer
- e. Mengambarkan hasil evaluasi keperawatan tentang nyeri dismenore pada remaja dengan dismenore primer
- f. Mengambarkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore dengan dismenore primer
- g. Mengambarkan tentang penkes senam dismenore

## D. Manfaat Studi Kasus

### 1. Bagi Masyarakat

Yaitu ssebagai tambahan pengetahuan dalam bagaimana cara menangani nyeri dismenore dengan non farmakologi

### 2. Bagi Perekmbangan Ilmu Keperawatan

Yaitu sebagai sumber referensi untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman tentang cara mengatasi nyeri dismenore dengan non farmakologi

### 3. Bagi Penulis

Mendapatkan ilmu serta pengetahuan baru dalam hal mengaplikasikan mengenai senam dismenore untuk megurangi nyeri dismenore.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, Nurmala, M. (2021). *Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Dismenore*. 4–11.
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektifitas Sena, Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Inayah, A. N., Wulandari, Y., & Irdianti, M. S. (2021). *Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Pasien Disminore Dengan Pemberian Terapi Konsumsi Dark Chocolate*. 51.
- Isa, N., Novadela, T., & Wahyuni, E. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat. *Jurnal Kesehatan Senam Disme*, X(1), 65–70.
- Nurjanah, I., & Iswari, M. F. (2019). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama*
- Putri, N. S. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresure Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Dismenore. *Karya Tulis Ilmiah*, 9–39.
- Rahayu, Rischa, P. (2018). *Inovasi Pemberian Jus Wortel Untuk Mengurangi Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Diwilayah Kabupaten Magelang*.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(1), 123–127.
- Silalahi, V., Hakimi, M., & Lismidiati, W. (2018). Efektivitas Audiovisual dan Booklet sebagai Media Edukasi untuk Meningkatkan Perilaku Skrining IVA. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 304. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4494>
- Sari, Ima, P. (2019). *Aplikasi Senam Dismenore Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Remaja Putri*. 88, 2086320.
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2021). Penyuluhan dan Senam Disminore pada Anak Remaja Putri Di Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Padangsidiimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1), 5–12. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/download/341/239>

**Lampiran 1**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA TIGA**

**LEMBAR KONSULTASI**

**BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA MAHASISWA : Fara shellomitha arvani

NIM : A02019027 ..

NAMA PEMBIMBING : Dr. Herniyatun, M.Kep.Sp.Mat

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf pembimbing
1.	9 November 2021	Konsul Judul	<i>hr</i>
2.	13 November 2021	Konsul BAB 1	<i>hr</i>
3.	25 November 2021	Konsul revisi BAB 1 Konsul BAB 2 Konsul BAB 3	<i>hr</i>
4.	13 Desember 2021	Konsul revisi BAB I Revisi BAB 2 Konsul BAB 3	<i>hr</i>
5.	14. Desember 2021	Konsul revisi BAB 1 - 3	<i>hr</i>
6	17 Februari 2021	ACC	<i>hr</i>
7	10 Juni 2022	Konsul BAB 4 – 5 .	<i>hr</i>

8	11 juni 2022	Acc sidang hasil	<u>hs</u>
9	16 juni 2022	Sidang hasil	<u>hs</u>
10			

Mengetahui  
Ketua Program Studi



(Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns, M.Kep)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PERPUSTAKAAN

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412

Website : <http://library.stikesmuhgombong.ac.id/>

E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : *PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI DESA SIKANCO NURAWUNGU CILACAP*  
Nama : *FARA SHELLY MITRA ARVANI*  
NIM : *A02019027*  
Program Studi : *DIII KEPERAWATAN*  
Hasil Cek : *28%*

Gombong, 11 Juni 2022

Pustakawan

(Dwi Sundanyati, S.I.Pust)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, IT



(Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)

## Lampiran 2

### LEMBAR OBSERVASI

Nama Responden : An. A

Umur : 17 tahun

Alamat : Dusun sikanco

Nama Responden	Waktu	Masalah Keperawatan	Sebelum dilakukan terapi senam dismenore	Setelah dilakukan terapi senam dismenore
An . A	Evaluasi hari terakhir pada hari Jum'at, 8 April 2022 Pukul 18.00 WIB	Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis	DS: Pasien mengatakan nyeri sejak semalam  P: Bertambah ketika aktifitas berkurang ketika istirahat  Q: Seperti ditusuk-tusuk dan pegal  R: Perut bagian bawah menjalar hingga pinggang  S: skala nyeri 7  T: nyeri hilang timbul  DO:  1. Ekspresi wajah meringis	Setelah dilakukan tindakan keperawatan senam Disminore selama 3x pertemuan diperoleh hasil sebagai berikut  DS:  1. Pasien mengatakan nyeri menstruasi 2. Pasien mengatakan melakukan senam disminore sesuai dengan yang dianjurkan  P: Nyeri bertambah ketika aktifitas berkurang ketika istirahat  Q: Seperti ditusuk-tusuk dan pegal  R: Perut bagian bawah menjalar hingga

		<p>2. Bersikap protektif</p> <p>3. Melindungi area nyeri</p> <p>4. Tidak mampu menuntaskan aktivitas</p>	<p>pinggang</p> <p>S: skala nyeri 3</p> <p>T: nyeri hilang timbul</p> <p>DO:</p> <p>1. Pasien tampak lebih nyaman</p> <p>2. Pasien tampak rileks</p> <p>3. Mampu menyelesaikan aktivitas dengan baik</p> <p>4. Pasien tampak mapu melakukan senam Disminore secara mandiri sesuai dengan yang sudah dijadwalkan</p>
--	--	--	---

## LEMBAR OBSERVASI

Nama Responden : An. L

Umur : 16 tahun

Alamat : Dusun sikanco

<b>Nama Responden</b>	<b>Waktu</b>	<b>Masalah Keperawatan</b>	<b>Sebelum dilakukan terapi senam dismenore</b>	<b>Setelah dilakukan terapi senam dismenore</b>
An. L	Evaluasi hari terakhir pada hari Minggu, 10 April 2022 Pukul 18.00 WIB	Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis	DS: Pasien mengatakan nyeri sejak semalam  P: Bertambah ketika aktifitas berkurang ketika istirahat  Q: Seperti ditusuk-tusuk dan pegal  R: Perut bagian bawah menjalar hingga pinggang  S: skala nyeri 6  T: nyeri hilang timbul  DO:  1. Ekspresi wajah meringis 2. Bersikap protektif	Setelah dilakukan tindakan keperawatan senam Disminore selama 3x pertemuan diperoleh hasil sebagai berikut  DS:  1. Pasien mengatakan nyeri menstruasi sudah berkurang  2. Pasien mengatakan melakukan senam disminore sesuai dengan yang dianjurkan  P: Nyeri bertambah ketika aktifitas berkurang ketika istirahat  Q: Seperti ditusuk-tusuk dan pegal  R: Perut bagian bawah menjalar hingga

		<p>3. Melindungi area nyeri</p> <p>4. Tidak mampu menuntaskan aktivitas</p> <p>5. Gelisah</p>	<p>pinggang</p> <p>S: skala nyeri 3</p> <p>T: nyeri hilang timbul</p> <p>DO:</p> <p>1. Pasien tampak lebih nyaman</p> <p>2. Pasien tampak rileks</p> <p>3. Mampu menyelesaikan aktivitas dengan baik</p> <p>4. Pasien tampak mapu melakukan senam Disminore secara mandiri sesuai dengan yang sudah dijadwalkan</p> <p>5. Klien tampak lebih segar dan bersemangat</p>
--	--	---	--

## LEMBAR OBSERVASI

Nama Responden : An. A

Umur : 17 tahun

Alamat : Dusun sikanco

<b>Nama Responden</b>	<b>Waktu</b>	<b>Masalah Keperawatan</b>	<b>Sebelum dilakukan terapi senam dismenore</b>	<b>Setelah dilakukan terapi senam dismenore</b>
An. A	Evaluasi hari terakhir pada hari Kamis, 14 April 2022 Pukul 18.00 WIB	Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis	DS: Pasien mengatakan nyeri sejak semalam  P: Bertambah ketika aktifitas berkurang ketika istirahat  Q: Seperti ditusuk-tusuk dan pegal  R: Perut bagian bawah menjalar hingga pinggang  S: skala nyeri 5  T: nyeri hilang timbul  DO:  1. Ekspresi wajah meringis 2. Bersikap protektif	Setelah dilakukan tindakan keperawatan senam Disminore selama 3x pertemuan diperoleh hasil sebagai berikut  DS:  1. Pasien mengatakan nyeri menstruasi sudah berkurang 2. Pasien mengatakan melakukan senam disminore sesuai dengan yang dianjurkan  P: Nyeri bertambah ketika aktifitas berkurang ketika istirahat  Q: Seperti ditusuk-tusuk dan pegal  R: Perut bagian bawah menjalar

		<p>3. Melindungi area nyeri</p> <p>4. Tidak mampu menuntaskan aktivitas</p> <p>hingga pinggang</p> <p>S: skala nyeri 3</p> <p>T: nyeri hilang timbul</p> <p>DO:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien tampak lebih nyaman</li> <li>2. Pasien tampak rileks</li> <li>3. Mampu menyelesaikan aktivitas dengan baik</li> <li>4. Pasien tampak mapu melakukan senam Disminore secara mandiri sesuai dengan yang sudah dijadwalkan</li> </ol>
--	--	---

Jurnal Terkait

NO	Nama	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Tahun
1.	Ayu Idaningsih dan Fitri Oktarini	PENGARUH EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK YPIB MAJALENGKA KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2019	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa senam dismenore berpengaruh terhadap terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Besarnya penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam dismenore sebesar 1,8. Adanya pengaruh hal ini dikarenakan senam dismenore dapat mengurangi kekhawatiran yang timbul ketika menstruasi. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorea. Hal ini disebabkan karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.	2020

2.	Nora Isa Tri Novadela, Rosmadewi, Eka Wahyuni	PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI	Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Laili (2012) tentang Perbedaan Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Jember diperoleh hasil bahwa senam dismenore dapat mengurangi dismenore pada remaja. Peneliti tersebut menyatakan bahwa setelah melakukan senam dismenoreterbukti sebagian besar siswa melaporkan adanya perubahan dalam rasa nyeri yang mereka rasakan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Puji (2009) menunjukkan sebanyak 100% remaja mengalami penurunan tingkat dismenore mulai dari nyeri ringan menjadi tidak nyeri, nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan nyeri berat menjadi nyeri sedang setelah melakukan senam dismenore.	2017
----	---	---	--	------

### Lampiran 3

#### STANDAR OPRASIONAL PROSEDUR

##### SENAM DISMENORE

Standar Oprasional Prosedur	Senam Dismenore
Pengertian	Senam dismenore merupakan gerakan senam untuk membebaskan rasa nyeri haid.
Tujuan	Memberikan rasa nyaman pada wanita yang mengalami nyeri haid
Referensi	(Anjasmara, 2018)
Prosedur	<p>Langkah – Langkah</p> <p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Persiapan tempat : usahakan pemilihan tempat yang luas</li><li>2. Pakailah pakaian yang menyerap keringat</li></ol> <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tarik nafas dalam melalui hidung sampai perut menggelembung dan tangan kiri terangkat.Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan perlahan lewat mulut.</li><li>2. Kedua tangan di pinggang, tunduk dan tegakkan kepala (2x8 hitungan).</li><li>3. Kedua tangan di pinggang tengokkan kepala ke kanan dan ke kiri (2x8 hitungan).</li><li>4. Kedua tangan di pinggang, tempelkan telinga ke pundak ke kiri dan ke kanan (2x8 hitungan).</li><li>5. Putar bahu bersamaan keduanya (2x8 hitungan)</li></ol> <p>Gerakan inti</p> <p>Gerakan badan kesatu :</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping kaki direngangkan kira-kira 30-35cm</li> <li>2. Bungkukan pinggang dan berputar ke arah kiri, mencoba menjamah kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut.</li> <li>3. Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan</li> <li>4. Lakukan masing-masing sebanyak 4 kali</li> </ol> <p>Gerakan badan kedua :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar.</li> <li>2. Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama sepakkan kaki kiri dengan kuat ke belakang.</li> <li>3. Lakukan bergantian dengan kaki kanan.</li> <li>4. Ulangi masing-masing posisi sebanyak empat kali.</li> </ol> <p>Gerakan pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lengan dan tangan, genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat, tahan, lepaskan.</li> <li>2. Tungkai dan kaki, luruskan kaki (dorsi fleksi), tahan beberapa detik, lepaskan.</li> <li>3. Seluruh tubuh, kontraksikan /kencangkan semua otot sambil nafas dada pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal yang menyenangkan).</li> </ol>
--	--

**FORMAT PERSETUJUAN UNTUK  
BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN  
*INFORMED CONSENT***

<b>Judul Penelitian :</b>
<b>PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE DI DESA SIKANCO KECAMATAN NUSAWUNGU</b>

<b>Saya (Nama Lengkap) :</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.</li><li>• Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.</li><li>• Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima</li><li>• Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian</li><li>• Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan</li></ul>

Nama dan Tandatangan responden		Tanggal No. HP	
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti		Tanggal No HP	
--------------------------------	--	------------------	--