

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK PEMENUHAN
KEBUTUHAN AMAN NYAMAN PADA REMAJA YANG
MENGALAMI *DISMENORE* DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SEWON II**



**SILVIA ANJASMARA
P07120115031**

**PRODI D-III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK PEMENUHAN
KEBUTUHAN AMAN NYAMAN PADA REMAJA YANG
MENGALAMI DISMENORE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SEWON II**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



**SILVIA ANJASMARA
P07120115031**

**PRODI D-III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : SILVIA ANJASMARA

NIM : P07120115031

Tanda Tangan :

Tanggal :

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

“PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK PEMENUHAN KEBUTUHAN
AMAN NYAMAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI DISMENORE
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEWON II”

Disusun oleh :

SILVIA ANJASMARA

P07120115031

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

25 Juli 2018

Menyetujui,

Pembimbing I,

Yustiana Olfah, APP., M.Kes
NIP 196710171990032001

Pembimbing II,

Sari Candra Dewi, SKM. M.Kep
NIP 197708131999032001

Yogyakarta,

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Paestin, SKM, M.Kep.Sp.Kom
NIP 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

“PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK PEMENUHAN KEBUTUHAN
AMAN NYAMAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI DISMENORE
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEWON II”

Disusun Oleh
SILVIA ANJASMARA
NIM. P07120115031

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : ... 25. Juli. 2018

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Ns. Ana Ratnawati, S.Kep., M.Kep (.....) 
NIP 197205272002122001

Anggota,
Yustiana Olfah, APP, M.Kes (.....) 
NIP 196710171990032001

Anggota,
Sari Candra Dewi, SKM, M.Kep (.....) 
NIP 197708131999032001

Yogyakarta,

Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, SKM, M.Kep.Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI/TA) ini, Penulis KTI/TA ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Yustina Olfah selaku pembimbing pertama dan Ibu Sari Candra Dewi selaku pembimbing kedua serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Joko Susilo, SKM, M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep.Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menyusun Karya Tulis Ilmiah ini
3. Abdul Majid, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
4. Yustiana Olfah, APP.,M.Kes selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan penelitian ini.
5. Sari Candra Dewi, SKM. M.Kep selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan penelitian ini.
6. Ns.Ana Ratnawati, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, bimbingan dan arahan serta motivasi demi kesempurnaan
7. Hadi Pranoto SKM. MPH, selaku kepala Puskesmas Sewon II yang memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama penelitian.
8. Keluarga saya yang selalu memberikan dukungan dan doa.
9. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari sepenuhnya masih banyak kekeliruan dan kesalahan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi perbaikan atas kekurangan dari Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih..

Yogyakarta, Juli 2018

Penulis

PENERAPAN SENAM DISMENOIRE UNTUK PEMENUHAN KEBUTUHAN AMAN NYAMAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI DISMENOIRE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEWON II

Silvia Anjasmara¹, Yustiana Olfah², Sari Candra Dewi³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jl. Tata Bumi No. 3
Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 0274-61-617679
Email: silvia7villa.sa@gmail.com

INTISARI

Dismenore adalah nyeri menstruasi, nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi yang menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri bisa menjalar ke punggung bagian bawah. Pencegahan dapat dilakukan dengan melakukan senam *dismenore*. Senam merupakan teknik relaksasi yang dapat mengurangi nyeri karena saat melakukan senam otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan *endorphin*, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Sewon II. Penelitian ini dilakukan terhadap 2 responden. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus. Penelitian ini merupakan pengamatan atau pengambilan data mengenai penerapan senam *dismenore* pada remaja yang mengalami *dismenore* di wilayah kerja Puskesmas Sewon II pada tahun 2018.

Hasil penelitian ini intensitas nyeri menurun setelah melakukan senam *dismenore* sebanyak tiga kali yang dilakukan seminggu sebelum menstruasi, responden pertama nyeri turun dari skala berat menjadi skala ringan, sedangkan responden kedua nyeri turun dari skala berat menjadi nyeri skala sedang. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore* remaja putri. Remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* hendaknya melakukan senam *dismenore* agar dapat mengurangi nyeri *dismenore*.

Kata kunci: *Dismenore*, Senam *Dismenore*, Remaja

1Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

2,3Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**IMPLEMENTATION OF DISMENORE GYMNASTICS SENSE FOR
COMPLIANCE OF COMFORTABLE SAFE NEEDS IN
ADOLESCENT WHO EXPERIENCE DISMENORE
IN THE WORKING AREA OF
PUSKESMAS SEWON II**

Silvia Anjasmara¹, Yustiana Olfah², Sari Candra Dewi³

*Department of Nursing Health Polytechnic Health Ministry of Yogyakarta, Tata
Bumi Street No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 0274-61-617679*

Email: silvia7villa.sa@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain, pain begins to appear just before or during menstruation which causes pain in the lower abdomen, pain can spread to the lower back. Prevention can be done by doing gymnastic dysmenorrhea. Gymnastics is a relaxation technique that can reduce pain because when doing brain exercises and spinal cord arrangement will produce endorphin, a hormone that functions as a natural sedative and causes a sense of comfort.

This study aims to look at the effect of dysmenorrhea gymnastics on decreasing the scale of dysmenorrhea pain in young women in the working area of Puskesmas Sewon II. This research was conducted on 2 respondents. This type of research is a case study research type. This study is an observation or retrieval of data on the application of dysmenorrhea exercises in adolescents who experience dysmenorrhea in the working area of Puskesmas Sewon II in 2018.

The results of this intensity of pain decreased after doing gymnastics of dysmenorrhea three times in a week before menstruation, first responders pain dropped from the weight scale to light scale, whereas respondents both pain drops from the weight scale into moderate pain. The conclusion of this research is that there is influence of dysmenorrhea gymnastics on the decrease of dysmenorrhea pain of adolescent girls. Young women who experience dysmenorrhoeic pain should perform dysmenorrhea exercises in order to reduce dysmenorrhoeal pain.

Key words: *Dysmenorrhea, dysmenorrhea gymnastics, adolescent*

¹*Student Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*

^{2,3}*Lecturer Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPEL DEPAN	i
HALAMAN SAMPEL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	v
HALAMAN KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN ABSTRAK	viii
HALAMAN DAFTAR ISI	x
HALAMAN DAFTAR TABEL	xii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xiii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Asuhan Keperawatan <i>Dismenore</i>	11
B. Konsep Menstruasi.....	13
C. Konsep <i>Dismenore</i>	20
D. Senam <i>Dismenore</i>	29
E. Teori Gate Kontrol Nyeri	32
F. Kebutuhan Aman Nyaman.....	36
BAB III METODE STUDI KASUS	38
A. Desain Studi Kasus	38
B. Subyek Studi Kasus	38
C. Fokus Studi Kasus	39
D. Batasan Istilah Studi Kasus	39
E. Instrumen Studi Kasus	40
F. Prosedur Pengumpulan Data	41
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus	43
H. Analisis Data dan Penyajian Data	43
I. Etika Studi Kasus	43
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Studi Kasus	46

B. Pembahasan	64
C. Keterbatasan Studi Kasus	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Observasi Gerakan Senam Klien 1	53
Tabel 2. Observasi Nyeri Menstruasi Klien 1 Pada Saat Sebelum dan Setelah Dilatih Senam Dismenore.....	54
Tabel 3. Observasi Gerakan Senam Klien 2.	61
Tabel 4. Observasi Nyeri Menstruasi Klien 2 Pada Saat Sebelum dan Setelah Dilatih Senam Dismenore.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	80
Lampiran 2. Skala Pengukuran Nyeri	82
Lampiran 3. Lembar Pengkajian	83
Lampiran 4. SOP Senam Dismenore	88
Lampiran 5. Lembar Observasi Gerakan Senam Dismenore.....	95
Lampiran 6. Lembar Observasi Nyeri Dismenore	96
Lampiran 7. Anggaran Biaya Penelitian	97
Lampiran 8. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	98
Lampiran 9. <i>Ethical Clearens</i>	99
Lampiran 10. Lembar Konsultasi.....	100

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Siklus Menstruasi	16
Gambar 2. Skala Intensitas Nyeri Numerik	40

