

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PENERAPAN
SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN SKALA
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN *DISMENORE*
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN II**



**IIS RIZKI FAUZIYAH
P07120122018**

**PRODI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESAHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PENERAPAN
SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN SKALA
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN *DISMENORE*
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN II**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



**IIS RIZKI FAUZIYAH
P07120122018**

**PRODI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESAHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA TULIS ILMIAH

**"PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PENERAPAN
SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN SKALA
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN *DISMENORE* DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN II"
*"THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION AND THE IMPLEMENTATION OF
DYSMENORRHEA EXERCISES ON REDUCING DYSMENORRHEA PAIN
SCALE IN ADOLESCENT GIRLS WITH DYSMENORRHEA IN THE WORKING
AREA OF GODEAN II PUBLIC HEALTH CENTER"***

Disusun Oleh :

IIS RIZKI FAUZIYAH
P07120122018

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
23 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Ns. Yusniarita S.Kep. M.Kes
NIP. 197102081993022001



Dr. Yustiana Olfah. APP., M.Kes
NIP. 196710171990032001

Yogyakarta, 23 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan



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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

“PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PENERAPAN
SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN SKALA
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN *DISMENORE* DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN II”

Disusun Oleh :
IIS RIZKI FAUZIYAH
P07120122018

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 26 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Titik Endarwati, SKM., MPH (.....)
NIP. 197607031998032003

Anggota,
Ns. Yusniarita, S.Kep. M.Kes (.....)
NIP. 197102081993022001

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

Yogyakarta, 26 mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan



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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Iis Rizki Fauziyah

NIM : P07120122018

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'I' followed by several loops and a horizontal stroke at the bottom.

Tanggal : 26 Mei 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Iis Rizki Fauziyah
NIM : P07120122018
Program Studi : DIII Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul: **“Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Penerapan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Skala *Dismenore* Pada Remaja Putri Dengan *Dismenore* Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean II”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola 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 dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal:

26 Mei 2025

Yang Menyatakan



(Iis Rizki Fauziyah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Titik Endarwati, SKM., MPH selaku dosen penguji Proposal Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan masukan, bimbingan, arahan, serta motivasi demi kesempurnaan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ns. Yusniarita, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing Utama Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing dan memberi pengarahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Dr. Yustiana Olfah, APP., M.Kes selaku Pembimbing Pendamping Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing dan memberi pengarahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Puskesmas Godean II yang telah membantu dan memberikan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Responden yang telah berpartisipasi dalam studi kasus ini
9. Sahabat dan teman-teman penulis yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

10. Sosok pahlawan sekaligus panutan dalam hidup penulis, Papah tercinta Ahmad Fauzi. Terima kasih atas segala perjuangan yang telah papah lakukan demi kehidupan penulis. Banyak dukungan dan doa yang telah papah berikan, semoga selalu ada dalam setiap langkah baru yang penulis jalani.
11. Mamah tersayang, Ruayah, yang selalu menjadi sumber kasih sayang dan cinta tanpa batas. Meskipun mamah tidak memiliki kesempatan untuk menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi, namun mamah telah berhasil menjadi pendidik sejati bagi penulis, memberikan semangat, motivasi, serta dukungan yang tak ternilai, hingga penulis mampu menuntaskan pendidikan hingga jenjang sarjana. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus serta motivasi yang terus mamah berikan, menjadi kekuatan besar bagi penulis dalam menyelesaikan studi hingga meraih gelar sarjana. mamah adalah surga penulis di dunia ini.
12. Kepada sosok yang kehadirannya sangat berarti dalam hidup penulis, Rafa Zidqi Aditama. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Dukungan tenaga, waktu, dan perhatian yang diberikan telah banyak membantu dalam proses penyusunan karya tulis ini. Terima kasih atas semangat, hiburan, serta telinga yang selalu siap mendengar di kala penulis lelah dan ingin menyerah.
13. Kepada 4 Sahabat penulis, Anis, Halfi, Erlina, dan Tiara terima kasih atas waktu yang telah diluangkan untuk kebersamaan penulis selama masa perkuliahan serta telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan pendidikan dan penulisan tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
14. Terakhir, untuk Iis Rizki Fauziyah tak kalah penting dari yang lain, tentu saja untuk diriku sendiri. Terima kasih yang sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih telah berjuang menjadi versi terbaik dari diri

sendiri dan terus belajar menikmati setiap prosesnya, meskipun tidak selalu mudah. Terima kasih sudah terus bertahan hingga titik ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna. Maka dari itu dengan tulus dan kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah di masa yang akan datang. Atas saran, kritik, maupun bantuan, penulis mengucapkan terima kasih. Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Yogyakarta, 25 Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KARYA TULIS ILMIAH	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Studi Kasus.....	6
D. Ruang Lingkup Studi Kasus.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Keaslian Penelitian	10
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 15
A. Telaah Pustaka	15
1. Konsep Senam <i>Dismenore</i>	15
2. Remaja.....	20
3. Konsep Menstruasi	20
4. Konsep <i>Dismenore</i>	23
5. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan <i>Dismenore</i>	28
B. Kerangka Teori	38
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 40
A. Desain Studi Kasus.....	40
B. Subjek Studi Kasus.....	40
C. Fokus Studi.....	41
D. Definisi Operasional Fokus Studi.....	41
E. Instrumen Studi Kasus.....	43
F. Prosedur Pengumpulan Data	44
G. Tempat dan Waktu.....	47
H. Analisa Data dan Penyajian Data	48
I. Etika Studi Kasus	48
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 50
A. Hasil Studi Kasus	50
B. Pembahasan Studi Kasus	66
C. Keterbatasan studi kasus.....	76

BAB V PENUTUP	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	80
 DAFTAR PUSTAKA.....	 86
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Keaslian Penelitian	10
Tabel 2. Tabel Intervensi Keperawatan	34
Tabel 3. Tabel Identitas Pasien dan Penanggung Jawab	51
Tabel 4. Tabel Pengkajian Klien 1 dan Klien 2.....	51
Tabel 5. Tabel Analisa Data Klien 1 dan Klien 2.....	57
Tabel 6. Tabel Diagnosa Keperawatan Klien 1 dan Klien 2	58
Tabel 7. Tabel Rencana Keperawatan Klien 1 dan Klien 2.....	59
Tabel 8. Tabel Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2	61
Tabel 9. Tabel Tahap Gerakan Klien 1.....	71
Tabel 10. Tabel Tahap Gerakan Klien 2.....	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Pemanasan.....	17
Gambar 2. Gerakan Badan I dan II.....	18
Gambar 3. Gerakan badan III.....	19
Gambar 4. Gerakan Pendinginan.....	19
Gambar 5. Skala Nyeri Numerik	27
Gambar 6. Gambar Kerangka Teori	39
Gambar 7. Gambar Skala Nyeri Numerik	43
Gambar 8 Pengukuran Nyeri Sebelum Senam <i>Dismenore</i> Klien I.....	73
Gambar 9 Pengukuran Nyeri Setelah Senam <i>Dismenore</i> Klien I.....	74
Gambar 10 Pengukuran Nyeri Sebelum Senam <i>Dismenore</i> Klien II	75
Gambar 11. Pengukuran Nyeri Setelah Senam <i>Dismenore</i> Klien II	75

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Anggaran Studi Kasus	89
Lampiran 2. Jadwal Studi Kasus	90
Lampiran 3. Naskah Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	91
Lampiran 4. Informed Consent Pasien I	93
Lampiran 5. Lembar Format Pengkajian	95
Lampiran 6. Lembar SOP Senam <i>Dismenore</i>	100
Lampiran 7. Lembar Observasi Gerakan Senam <i>Dismenore</i> Pasien I	104
Lampiran 8. Lembar Observasi Gerakan Senam <i>Dismenore</i> Pasien I	105
Lampiran 9. Lembar Pengukuran Nyeri	106
Lampiran 10. Lembar Evaluasi Penialian Respon Nyeri	108
Lampiran 11. Permohonan data studi pendahuluan Dinkes Sleman	109
Lampiran 12. Surat Izin Pendahuluan Dinkes Sleman	110
Lampiran 13. Permohonan data studi pendahuluan di Puskesmas Godean II	111
Lampiran 14. Surat permohonan izin penelitian Puskesmas Godean II	112
Lampiran 15. Surat permohonan izin penelitian Dinkes Sleman	113
Lampiran 16. Surat Izin Penelitian Dinkes Sleman	114
Lampiran 17. Permohonan Ethical Clearance	115
Lampiran 18. Surat keterangan layak etik	116
Lampiran 19. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	117
Lampiran 20. Dokumentasi	121
Lampiran 21. <i>Leaflet</i>	122