

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP NYERI  
HAID PADA SISWI SMP MUHAMMADIYAH 2  
GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan



**Kemenkes  
Poltekkes Yogyakarta**

**NOVIA WINANDA H  
P71242324113**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

“Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Nyeri Haid pada  
Siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping  
Sleman Yogyakarta”

*“The Effect of Dysmenorrhea Exercise on Menstrual Pain in  
Students of Muhammadiyah 2 Gamping Junior High School  
Sleman Yogyakarta”*

Disusun oleh:

NOVIA WINANDA H

P71242324113

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal:

20 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Munica Rita Hernayanti, S. Si.T., Bdn., M.Kes  
NIP. 198005142002122001



Ana Kurniati, S.ST., M.Keb  
NIP. 198104012003122001

Yogyakarta, 08 Juli 2025

Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.Si.T., M.Keb  
NIP. 197511232002122002



## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

“Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Nyeri Haid pada  
Siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping  
Sleman Yogyakarta”

Disusun Oleh

NOVIA WINANDA H

P71242324113

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 12 Juni 2025

### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,  
Dr. Yuni Kusmiyati, S.ST., M.PH  
NIP. 197606202002122001

(.....)

Anggota,  
Munica Rita Hernayanti, S.Si.T., Bdn., M.Kes  
NIP. 19800514200212200

(.....)

Anggota,  
Ana Kurniati, S.ST., M.Keb  
NIP. 198104012003122001

(.....)

Yogyakarta, ..08...Juli....2025

Ketua Jurusan Kebidanan

Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.Si.T., M.Keb  
NIP. 197511232002122002

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Novia Winanda H

NIM : P71242324113

Tanda tangan :



Tanggal : 15 Mei 2025



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novia Winanda H  
NIM : P71242324113  
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan  
Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Nyeri Haid pada Siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta” 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: Mantrijeron

Pada tanggal: 15 Mei 2025

Yang menyatakan



Novia Winanda H



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes, Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta atas kebijakannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik.
2. Dr. Yuni Kusmiyati, S.ST., M.PH, Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sekaligus Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti sehingga terselesaikan skripsi ini.
3. Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.Si.T., M.Keb, Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta atas kebijakan dan arahnya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik.
4. Dr. Sujiyatini, S.Si.T., M.Keb, Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta atas kebijakan dan arahnya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik.
5. Munica Rita Hernayanti, S.Si.T, Bdn., M.Kes, Pembimbing Utama yang telah memberikan arahan, masukan dan dukungan dalam penyusunan skripsi.
6. Ana Kurniati, S.ST., M.Keb, Pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan, masukan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Sudarmiyanti, S.Ag, Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 2 Gamping yang telah memberi izin melakukan penelitian.
8. Orangtua dan keluarga yang tak henti memberikan dukungan berupa moral dan materil, yang dengan kesabaran dan kasihnya menjadi tempat pulang terbaik. Terima kasih karena telah menjadi sumber kekuatan dalam melewati tantangan dan rintangan perkuliahan.

Akhir kata, peneliti berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, semua kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, Mei 2025

Peneliti



## DAFTAR ISI

|                                                   | Halaman       |
|---------------------------------------------------|---------------|
| HALAMAN DEPAN .....                               | i             |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....                       | ii            |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                           | iii           |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....              | iv            |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....               | v             |
| ABSTRAK .....                                     | vi            |
| <i>ABSTRACT</i> .....                             | vii           |
| KATA PENGANTAR .....                              | viii          |
| DAFTAR ISI.....                                   | x             |
| DAFTAR TABEL.....                                 | xii           |
| DAFTAR GAMBAR .....                               | xiii          |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                              | xiv           |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                 | <br><b>1</b>  |
| A. Latar Belakang.....                            | 1             |
| B. Rumusan Masalah.....                           | 5             |
| C. Tujuan Penelitian.....                         | 6             |
| D. Ruang Lingkup Penelitian.....                  | 7             |
| E. Manfaat Penelitian.....                        | 7             |
| F. Keaslian Penelitian.....                       | 9             |
| <br><b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>           | <br><b>10</b> |
| A. Telaah Pustaka .....                           | 10            |
| B. Kerangka Teori .....                           | 33            |
| C. Kerangka Konsep.....                           | 33            |
| D. Hipotesis .....                                | 33            |
| <br><b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>        | <br><b>34</b> |
| A. Jenis dan Desain Penelitian.....               | 34            |
| B. Rancangan Percobaan.....                       | 34            |
| C. Populasi dan Sampel.....                       | 35            |
| D. Waktu dan Tempat.....                          | 36            |
| E. Variabel Penelitian.....                       | 36            |
| F. Definisi Operasional Variabel Penelitian ..... | 37            |
| G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....         | 37            |
| H. Instrumen Penelitian .....                     | 38            |
| I. Uji Validitas dan Reliabilitas.....            | 39            |
| J. Prosedur Penelitian .....                      | 40            |
| K. Manajemen Data .....                           | 43            |
| L. Etika Penelitian .....                         | 46            |
| M. Kelemahan Penelitian .....                     | 46            |



|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>48</b> |
| A. Hasil Penelitian.....                           | 48        |
| B. Pembahasan .....                                | 51        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>60</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 60        |
| B. Saran .....                                     | 60        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>62</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>                                    |           |

## DAFTAR TABEL

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Keaslian Penelitian.....                                       | 9  |
| Tabel 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....                  | 37 |
| Tabel 3. <i>Coding</i> .....                                            | 44 |
| Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Siklus Haid ..... | 49 |
| Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid .....                          | 50 |
| Tabel 6. Rata-rata Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Senam.....            | 50 |
| Tabel 7. Perbedaan Rata-rata Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Senam.....  | 51 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. <i>Visual Analog Scale</i> .....     | 19 |
| Gambar 2. <i>Verbal Rating Scale</i> .....     | 20 |
| Gambar 3. <i>Numeric Rating Scale</i> .....    | 21 |
| Gambar 4. <i>Cobra Stretching</i> .....        | 27 |
| Gambar 5. <i>Double Leg On The Chest</i> ..... | 28 |
| Gambar 6. <i>Single Leg On The Chest</i> ..... | 28 |
| Gambar 7. <i>Knee Back Stretching</i> .....    | 29 |
| Gambar 8. <i>Torso Rotsal</i> .....            | 30 |
| Gambar 9. <i>Torso Pelvic Rotsal</i> .....     | 30 |
| Gambar 10. <i>Stretching Punggung</i> .....    | 31 |
| Gambar 11. <i>Kerangka Teori</i> .....         | 33 |
| Gambar 12. <i>Kerangka Konsep</i> .....        | 33 |
| Gambar 13. <i>Rancangan Penelitian</i> .....   | 34 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Penjelasan Prosedur Penelitian
- Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5. *Informed Consent*
- Lampiran 6. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Penjelasan Pengukuran Skala Nyeri
- Lampiran 8. Uji Validasi Materi Media
- Lampiran 9. Uji Validasi Ahli Media
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 11. Surat Izin Etik
- Lampiran 12. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 13. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 14. Hasil Uji Statistik