



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE TERHADAP
INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA
PUTRI DI SMKN 7 MAKASSAR**

OLEH:

**HELCIYANI LALIO (C1914201075)
INGRID UTARI BUA' (C1914201079)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2023**



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE TERHADAP
INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA
PUTRI DI SMKN 7 MAKASSAR**

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH:

HELCIYANI LALIO (C1914201075)

INGRID UTARI BUA' (C1914201079)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Helciyani Lalio (C1914201075)
2. Ingrid Utari Bua (C1914201079)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 12 April 2023

Yang menyatakan,



Helciyani Lalio



Ingrid Utari Bua

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

Laporan skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Helciyani Lalio (C1914201075)
2. Ingrid Utari Bua (C1914201079)
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Proposal : Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMKN 7 Makassar

Telah disetujui oleh Dewan Pembimbing dan dinyatakan diterima sebagai bagian persyaratan untuk mengikuti ujian skripsi.

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 12 April 2023

Dewan Pembimbing

Pembimbing 1



(Mery Solon, Ns., M.Kes)
NIDN: 0910057502

Pembimbing 2



(Euis Dedeh Komariah, Ns., MSN)
NIDN: 0913058903

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Helciyani Lalio (C1914201075)
2. Ingrid Utari Bua (C1914201079)
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Efektivitas Senam Dismenore terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMKN 7 Makassar

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan Dewan Pembimbing dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI


Pembimbing 1 : Mery Solon, Ns., M.Kes ()
Pembimbing 2 : Euis Dedeh Komariah, Ns., MSN ()
Penguji 1 : Fransiska Anita, Ns., M.Kep. Sp. KMB ()
Penguji 2 : Yuliana Tola'ba, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Ditetapkan di : Makassar
Tanggal : 12 April 2023

Mengetahui,

Ketua STIK Stella Maris Makassar




Siprianus Abdu, S.Si. S.Kep., Ns, M.Kes
NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

1. Helciyani Lalio (C1914201075)
2. Ingrid Utari Bua (C1914201079)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, menggalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi inii untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 12 April 2023

Yang menyatakan



Helciyani Lalio



Ingrid Utari Bua

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Senam Dismenore terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMKN 7 Makassar”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik karena bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang terlibat membantu, mendukung, dan memotivasi penulis, terutama kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si, Ns., M.Kes sebagai ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menempuh pendidikan di STIK Stella Maris Makassar.
2. Fransiska Anita, Ns., M.Kep., Sp.KMB sebagai Wakil Ketua I Bidang Akademik dan Kerjasama STIK Stella Maris Makassar sekaligus menjadi penguji I yang telah meluangkan waktu memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Mery Sambo, Ns., M.Kep sebagai Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners yang telah memberikan pengarahan kepada penulis selama menempuh pendidikan .
4. Mery Solon , Ns., M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran serta masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
5. Euis Dedeh Komariah, Ns., MSN sebagai pembimbing II yang telah membimbing dan memotivasi penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.

6. Yuliana Tola'ba, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai penguji II yang telah meluangkan waktu memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah mendidik dan memberikan pengarahan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Teristimewa kedua orang tua penulis yang telah mendukung penulis baik dalam doa, motivasi, serta dukungan material.
9. Teman-teman mahasiswa seperjuangan angkatan 2019 Program Studi Sarjana Keperawatan di STIK Stella Maris Makassar yang selalu mendukung, memberikan motivasi, dan menguatkan dalam proses penulisan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah terlibat membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis terbuka dalam menerima kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

Makassar, 12 April 2023

Penulis

EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 7 MAKASSAR

(Dibimbing oleh Mery Solon dan Euis Dedeh Komariah)
Helciyani Lallo (C1914201075)
Ingrid Utari Bua' (C1914201079)

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat haid, ditandai dengan gejala yang kompleks berupa keram perut bagian bawah yang disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin alfa endometrium yang menyebabkan kontraksi uterus disritmik, hiperkontraktilitas, dan peningkatan tonus otot uterus. Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan senam *dismenore* yaitu salah satu teknik relaksasi, latihan fisik yang menghasilkan hormon endorphen sebagai obat analgesik alami. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam dismenore terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMKN 7 Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *Pre-Eksperiment* dan menggunakan pendekatan *the one group pre test-post test design*. Pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dan didapatkan 25 responden yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Responden diberikan intervensi senam dismenore selama 4 kali dalam seminggu, selama 3 minggu yang dilakukan pada sore hari dan durasi waktu kurang lebih 30 menit. Alat ukur yang digunakan yaitu lembar observasi skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Dari hasil uji statistik *wilcoxon* dengan nilai kemaknaan $\alpha=0.05$, didapatkan bahwa setelah diberikan intervensi, dari 25 responden 24 responden mengalami penurunan intensitas nyeri dan 1 responden yang intensitas nyeri pre dan post tidak mengalami perubahan dengan nilai $p\text{ value}=0.000$. Hal ini menunjukkan senam dismenore efektif terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMKN 7 Makassar. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi tenaga kesehatan agar menggunakan senam *dismenore* sebagai salah satu intervensi non farmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci : Remaja Putri, Menstruasi, Nyeri Haid, Senam Dismenore
Referensi : 43 referensi 2018-2022

EFFECTIVENESS OF DISMENORRHEA EXERCISE ON INTENSITY MENTAL PAIN IN ADOLESCENT WOMEN AT SMKN 7 MAKASSAR

**(Supervised by Mery Solon and Euis Dedeh Komariah)
Helciyani Lalio (C1914201075)
Ingrid Utari Bua' (C1914201079)**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that is felt during menstruation, characterized by complex symptoms in the form of lower abdominal cramps caused by increased endometrial prostaglandin alpha production which causes dysrhythmic uterine contractions, hypercontractility, and increased uterine muscle tone. To reduce menstrual pain can be done with dysmenorrhea gymnastics, which is a relaxation technique, physical exercise that produces endorphins as natural analgesic drugs. The purpose of this study was to determine the effectiveness of dysmenorrhea exercise on the intensity of menstrual pain in young women at SMKN 7 Makassar. This type of research is quantitative research, with a pre-experimental research design and using the one group pre-test post-test design approach. Sampling using nonprobability sampling with purposive sampling technique and obtained 25 respondents who match the specified criteria. Respondents were given dysmenorrhea exercise interventions 4 times a week, for 3 weeks which were carried out in the afternoon and the duration was approximately 30 minutes. The measuring tool used is the Numeric Rating Scale (NRS) pain scale observation sheet. From the results of the Wilcoxon statistical test with a significance value of $\alpha = 0.05$, it was found that after being given an intervention, out of 25 respondents, 24 respondents experienced a decrease in pain intensity and 1 respondent whose pre and post pain intensity did not change with a value of p value = 0.000. This shows that dysmenorrhea exercise is effective in reducing the intensity of menstrual pain in young women at SMKN 7 Makassar. Based on the results of this study, it is recommended for health workers to use dysmenorrhea exercise as a non-pharmacological intervention in reducing the intensity of menstrual pain in young women.

Keywords: Young Women, Menstruation, Menstrual Pain, Dysmenorrhea Exercise

References: 43 references 2018-2022

DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul	
HALAMAN Judul	i
HALAMAN Pernyataan Orisinalitas	ii
HALAMAN Persetujuan Ujian	iii
HALAMAN Pengesahan	iv
HALAMAN Pernyataan Persetujuan Publikasi	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ARTI Lambang, Singkatan dan Istilah	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Akademik	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum Tentang Menstruasi	8
B. Tinjauan Umum Tentang Dismenore	9
C. Tinjauan Umum Tentang Senam Dismenore	14
D. Tinjauan Umum Tentang Nyeri	20
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kerangka Konseptual	25
B. Hipotesis Penelitian	26
C. Definisi Operasional	27
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel	29
D. Instrumen Penelitian	30
E. Pengumpulan Data dan Prosedur Penelitian	30
1. Tahap Persiapan	30
2. Tahap Pengambilan Data	30
F. Pengolahan dan Penyajian Data	32
1. Pemeriksaan Data (<i>Editing</i>)	32
2. <i>Entry Data</i>	33

3. Menyusun Data (<i>Tabulating</i>)	33
G. Etika Penelitian	33
1. <i>Informed Consent</i>	33
2. <i>Anonymity</i>	34
3. <i>Confidentiality</i>	34
H. Analisis Data	35
1. Analisis Univariat	35
2. Analisis Bivariat	35
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
1. Pengantar	36
2. Gambaran Lokasi Penelitian	36
3. Karakteristik Responden	38
4. Hasil Analisis Variabel yang Diteliti	39
a. Analisis Univariat	39
b. Analisis Bivariat	42
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB VI PENUTUP	
A. Simpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP Senam Dismenore	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional	27
Tabel 4.1 Desain Penelitian	28
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	38
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Nyeri Pre- Intervensi..	39
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Nyeri Post-Intervensi..	40
Tabel 5.4 Distribusi Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi	41
Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 5.6 Analisis Efektivitas Senam terhadap Intensitas Nyeri Haid Pre-Test dan Post-Test.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Pemanasan	16
Gambar 2.2 Gerakan Inti	17
Gambar 2.3 Gerakan Pendingin	17
Gambar 2.4 <i>Verbal Descriptor Scale (VDS)</i>	22
Gambar 2.5 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	23
Gambar 2.6 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	24
Gambar 2.7 <i>Wong Baker Face Scale</i>	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik (*Ethical Clearance*)
- Lampiran 5 Instrumen/ Alat Ukur Penelitian
- Lampiran 6 Master Tabel
- Lampiran 7 Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi Senam
- Lampiran 9 Lembar Observasi Hasil Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi
- Lampiran 11 Surat Keterangan Uji Turnitin

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Dismenore	: Nyeri Haid
WHO	: World Health Organization
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
COX	: <i>Cyclooxygenase</i>
OCP	: <i>Pil Kontrasepsi Oral</i>
VDS	: <i>Verbal Descriptor Scale</i>
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
>	: Lebih Besar
<	: Lebih Kecil
α	: Derajat Kemaknaan
H_a	: Hipotesis alternatif
H_o	: Hipotesis null
p	: Nilai kemungkinan/probability continuity correction

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan biologis serta psikososial dengan cepat. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2018). Saat memasuki masa remaja akan terjadi periode pergantian dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ditandai dengan suatu tahap yaitu pubertas. Pubertas merupakan awal terjadinya perubahan fisik, kematangan seksual serta perubahan hormon. Pada masa pubertas, *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH) remaja putri akan meningkat yang dapat merangsang hormon seksual yang berpengaruh pada pematangan payudara (payudara menonjol), pematangan ovarium, rahim dan vagina yang ditandai dengan siklus menstruasi (Sinaga, 2017).

Menstruasi didefinisikan sebagai keluarnya darah dari uterus secara berkala disertai pelepasan endometrium. Normal siklus datang bulan pada wanita yaitu 28-35 hari dengan lama haid antara 3-7 hari (Sinaga, 2017). Saat menstruasi ada beberapa gejala yang dirasakan diantaranya, payudara terasa tegang, perut kembung, sakit kepala, nyeri pinggang, gelisah, emosional terganggu, tidak teraturnya siklus menstruasi, terjadi perdarahan yang abnormal, serta *dismenore* (nyer haid). Dari beberapa gejala tersebut yang umum dirasakan pada remaja putri adalah *dismenore* (Putri, 2022).

Dismenore ialah permasalahan yang sering terjadi yang dialami oleh 50-90% wanita usia reproduksi di seluruh dunia, menggambarkan nyeri haid (Bakhsh et al., 2022). Prevalensi di Amerika Serikat sekitar 85%, di Australia sebesar 80%, di Italia sebesar 84,1%. Di Indonesia sendiri tercatat prevalensi penderita *dismenore* sebesar 64,5% didapatkan pada remaja putri (Silaen et al., 2019). Di provinsi Sulawesi Selatan prevalensi *dismenore* tercatat mengalami tingkat n

nyeri berat sebanyak 3,8%, nyeri sedang 38,5%, nyeri ringan sebanyak 57,7%, sehingga ini bisa menunjukkan banyaknya remaja yang mengalami *dismenore* (Ruqaiyah & Marwati, 2021).

Dismenore merupakan nyeri haid yang ditandai beberapa gejala kompleks diantaranya kram abdomen bagian bawah dan menjalar ke punggung dan kaki serta kelemahan fisik. *Dismenore* yang dirasakan berbeda-beda setiap individu dimulai dari nyeri ringan sampai dengan nyeri berat. Ada dua kategori besar *dismenore* yaitu, *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer yaitu nyeri haid berulang tanpa adanya penyakit. *Dismenore* sekunder merupakan nyeri haid yang disertai masalah patologis (Sinaga, 2017).

Dismenore disebabkan oleh produksi prostaglandin alfa endometrium yang meningkat sehingga mengakibatkan kontraksi uterus disritmik dan terjadi peningkatan tonus otot uterus yang mengakibatkan iskemia uterus. Faktor tersebut juga dapat merangsang saluran pencernaan yang menyebabkan mual, muntah, diare serta menjadi salah satu alasan bagi remaja putri untuk ketidakhadiran di sekolah (Yilmaz et al., 2019). Sejalan dengan hasil temuan Bakhsh et al. (2022) bahwa *dismenore* juga dapat menyebabkan keterbatasan fisik dan mempengaruhi aspek konsentrasi akademik pada remaja putri serta terjadi perubahan dalam pola tidur.

Penanganan pada nyeri haid bisa diberikan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat NSAID, terapi hormon serta dilatasi kanalis servikalis. Adapun penanganan non farmakologi yang dapat diberikan yaitu akupresur, aromaterapi, kompres hangat serta rutin berolahraga (Karout et al., 2021). Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, dimana pada kondisi ini dapat merangsang peningkatan hormon endorphen di dalam otak yang memiliki fungsi sebagai penenang secara alami dan meningkatkan rasa nyaman (Pangaribuan et al., 2021).

Salah satu aktivitas atau olahraga fisik (terapi nonfarmakologi) yang bisa digunakan adalah senam *dismenore*. Senam *dismenore* ialah metode relaksasi yang bisa dilakukan dan berpengaruh dalam mengurangi nyeri haid dikarenakan ketika melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang mengeluarkan endorfin yang berperan menjadi obat pereda alami serta memberikan kenyamanan (Pangaribuan et al., 2021). Senam *dismenore* dilakukan sebelum menstruasi, selama 4 kali dalam seminggu yang dilakukan selama 3 minggu dengan frekuensi 1 kali sehari pada sore hari dan durasi waktu kurang lebih 30 menit/senam (Wulanda et al., 2020). Waktu terbaik untuk melakukan senam *dismenore* adalah pada pagi ataupun di sore hari, dikarenakan produksi terbanyak atau terbaik hormon endorfin yaitu pada pagi dan sore hari (Santi, 2019).

Hasil penelitian Diah Ayu et al. (2021) tentang “Efektifitas Senam *Dismenore* Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang” menemukan bahwa nyeri haid yang dialami oleh remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang dengan rata-rata intensitas nyeri haid responden sebelum dilakukan intervensi senam *dismenore* yaitu 6,73 dengan rentang nyeri haid yang dirasakan oleh responden berkisar dari lima (nyeri sedang) sampai delapan (nyeri berat terkontrol). Setelah dilakukan senam *dismenore* rata-rata nyeri haid menurun dari 6,73 menjadi 4,67 dan nyeri haid responden berkisar antara 4 (nyeri sedang) sampai 7 (nyeri berat terkontrol). Hal ini membuktikan bahwa intervensi senam *dismenore* efektif dapat menurunkan atau mengurangi nyeri haid pada remaja putri di desa Alam Jaya Tangerang dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan Wahyuningsih et al. (2022) terhadap 10 responden yang mengalami *dismenore* di SMA Sanatakarya Langgur, penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan *dismenore* dengan nilai $p = 0,000$ ($< 0,005$).

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa siswi di SMKN 7 Makassar mereka mengatakan bahwa, ketika mengalami nyeri haid sebagian ada yang menekan perutnya dengan kedua tangan, keluar masuk kelas, ada yang sampai berguling-guling di lantai, ada yang menyuruh adiknya untuk menduduki perutnya, mengganggu konsentrasi belajar di kelas, minta izin untuk pulang ke rumah, bahkan ada yang sampai tidak datang ke sekolah. Sebagian dari mereka mengatasi nyeri haid dengan kompres hangat dan kebanyakan hanya dibiarkan saja, sedangkan untuk intervensi senam *dismenore* mereka belum pernah mendapat informasi dan melakukan senam *dismenore*. Pemberian senam *dismenore* adalah salah satu intervensi alternatif yang mudah dikembangkan dan diimplementasikan kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid dengan pertimbangan: secara fisik remaja putri dapat melakukan secara mandiri, sederhana, sangat mudah, tidak mengeluarkan biaya yang sangat besar dalam mengimplementasikannya serta intervensi ini juga dapat diberikan kepada semua remaja putri dengan kondisi status ekonomi yang berbeda-beda.

Berdasarkan fenomena serta kajian ilmiah diatas, penulis terdorong untuk meneliti tentang “Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMKN 7 Makassar”.

B. Rumusan masalah

Dismenore yaitu nyeri yang dialami saat haid, yang dapat ditandai gejala yang kompleks yaitu kram abdomen bagian bawah yang disebabkan oleh produksi prostaglandin alfa endometrium meningkat sehingga mengakibatkan kontraksi uterus disritmik, hiperkontraktilitas, serta peningkatan tonus otot uterus mengakibatkan iskemia uterus. *Dismenore* dapat dialami pada remaja putri yang telah mengalami menstruasi, *dismenore* primer yaitu gangguan yang sering dirasakan oleh remaja putri. Kurangnya pengetahuan tentang cara penanganan *dismenore* dapat menyebabkan keterbatasan fisik, mempengaruhi aspek konsentrasi akademik pada remaja putri, dan perubahan dalam pola tidur. Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam penanganan *dismenore* yaitu melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang efektif dalam menurunkan *dismenore* ialah dengan melakukan senam *dismenore*. Intervensi alternatif non farmakologi ini masih kurang diketahui oleh wanita di Indonesia padahal olahraga/senam merupakan teknik relaksasi yang bisa dilakukan untuk menurunkan nyeri haid, dikarenakan saat melakukan olahraga, otak dan susunan saraf tulang belakang akan memproduksi hormon endorphin yang memiliki fungsi sebagai obat penenang alami dan menghasilkan rasa nyaman.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah senam *dismenore* efektif terhadap intensitas nyeri pada remaja putri di SMKN 7 Makassar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas senam *dismenore* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMKN 7 Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid sebelum diberikan senam *dismenore* pada remaja putri di SMKN 7 Makassar.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid setelah diberikan senam *dismenore* pada remaja putri di SMKN 7 Makassar.
- c. Menganalisis efektivitas senam *dismenore* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMKN 7 Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pengembangan ilmu keperawatan maternitas dan media referensi sebagai intervensi alternatif (non farmakologi) pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri bisa mengimplementasikan serta berbagi informasi ke orang lain tentang senam *dismenore* yang merupakan salah satu jenis terapi non farmakologi yang dapat menurunkan *dismenore*.

b. Bagi Institusi

Dapat dipergunakan untuk mengembangkan penelitian diarea keperawatan maternitas tentang penanganan *dismenore* dengan cara non farmakologi yaitu senam *dismenore* pada remaja putri.

c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengembangkan wawasan dan pengetahuan mengenai *dismenore* dan penanganannya melalui intervensi