KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM DISMENOREA PADA REMAJA DALAM MENGURANGI NYERI HAID DI KELUARGA KOMUNITAS WILAYAH KERJA UPT.PUSKESMAS TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2026

WINDITA PUTRI PASARIBU
P07520123077

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM DISMENOREA PADA REMAJA DALAM MENGURANGI NYERI HAID DI KELUARGA KOMUNITAS WILAYAH KERJA UPT.PUSKESMAS TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2026

Karya Tulis Ilmiah /Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

WINDITA PUTRI PASARIBU
P07520123077

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULUS ILMIAH

PENERAPAN SENAM DISMENOREA PADA REMAJA DALAM MENGURANGI NYERI HAID DI KELUARGA KOMUNITAS WILAYAH KERJA UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2026

Diusulkan Oleh

WINDITA PUTRI PASARIBU
P07520123077

Telah disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan

pada tanggal, 8 Mei 2026

Menyetujui

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping,
Dr. Dame Evalina S., SKM., M.Kes	**Arbani Batubara, S.Kep., NS.,M.Psi**
NIP. 197009021993032002	**NIP. 196308251994031003**

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan

Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 1970113019930332013

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM DISMENOREA PADA REMAJA DALAM MENGURANGI NYERI HAID DI KELUARGA KOMUNITAS WILAYAH KERJA UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2026

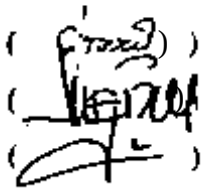
Telah dipersiapkan dan disusun oleh

WINDITA PUTRI PASARIBU
P07520123077

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Medan, 2 Februari 2026

1. Ketua Penguji : Dr. Dame Evalina S., SKM., M.Kes
2. Penguji I : Endang Susilawati, SKM, M.Kes
3. Penguji II : Dra. Indrawati, S.Kep, Ns, M.Psi



Mengetahui :
Kaprodi D-III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP.197011301993033201 3

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Windita Putri Pasaribu
NIM	:	P07520123077
Program Studi	:	Diploma-III
Jurusan	:	Keperawatan
Perguruan Tinggi	:	Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karyatulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN SENAM DISMENOREA PADA REMAJA DALAM MENGURANGI NYERI HAID DI KELUARGA KOMUNITAS WILAYAH KERJA UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN KOTA MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian suratpernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 8...Mei..... 2026

Penulis.



Windita Putri Pasaribu

NIM. P07520123



BIODATA PENULIS

Nama	:	WINDITA PUTRI PASARIBU
Tempat\Tgl lahir	:	Lumban Hariara, 12 Maret 2005
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Kristen Protestan
Alamat Rumah	:	Haunatas II
No. Hp	:	082274107514

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD	:	SDN. 174554 Lumban Hariara
SLTP	:	SMPN. 4 Laguboti
SLTA	:	SMAN. 1 Laguboti

KEMENKES KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN NEGERI MEDAN
PRODI DIII JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA TULIS ILMIAH

WINDITA PUTRI PASARIBU
P07520123077

PENERAPAN SENAM DISMENOREA PADA REMAJA DALAM MENGURANGI NYERI HAID DI KELUARGA
V BAB +44 Halaman +2 Tabel +1 Gambar +7 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan keluhan umum pada remaja putri saat menstruasi yang dapat menggangu aktivitas. Penanganan nyeri haid tidak hanya dengan obat, tetapi juga melalui metode non-farmakologis seperti senam dismenorea. Senam dismenorea adalah gerakan ringan yang dilakukan secara teratur untuk melancarkan peredaran darah, merilekskan otot, dan mengurangi nyeri. Berdasarkan hasil pengamatan di keluarga, terdapat remaja putri yang mengalami nyeri haid berkurang setelah melakukan senam dismenorea.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan senam dismenorea dalam mengurangi nyeri haid pada remaja dalam keluarga.
Metode Studi Khasus: Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari dua remaja putri yang mengalami dismenorea, dengan pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala NRS sebelum dan setelah intervensi.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan senam dismenorea, kedua responden mengalami nyeri dengan skala 4-6 (sedang). Setelah dilakukan senam dismenorea selama tujuh hari, terdapat penurunan signifikan pada skala nyeri; pasien 1 dari skala 5 menjadi 0, sedangkan pasien 2 dari skala 5 menjadi 1. Senam dismenorea terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid, meningkatkan kenyamanan, dan aktivitas sehari-hari.
Kesimpulan Dan Saran: Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam dismenorea dapat dijadikan metode non-farmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk mengatasi nyeri haid pada remaja dalam keluarga. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti dan praktisi kesehatan dalam mengelola dismenorea serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam penanganan nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Dismenorea,Senam dismenorea,Remaja Putri.
Kepustakaan: (2020-2025)

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF IRON (Fe) SUPPLEMENTATION IN SECOND-TRIMESTER PREGNANT WOMEN WITH ANEMIA DURING PREGNANCY AT JUNIARSIH INDEPENDENT MIDWIFERY PRACTICE, PATUMBAK, 2026

Desprilla Natalia Br. Tarigan[1], Dina Indarsita[2], Lestari[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: desprillanatalia8@gmail.com

Background: Gestational anemia is characterized by a decline in hemoglobin (Hb) concentration below physiological thresholds, thereby compromising systemic oxygen transport to maternal and fetal tissues. According to Indonesian Ministry of Health data, anemia prevalence among pregnant women in Indonesia increased from 27.7% in 2023 to 32.5% in 2024 and 38.9% in 2025. In North Sumatra, prevalence rates were recorded between 15% and 39% in 2023, shifting to 11.2%–27.3% during 2024–2025. Routine oral iron (Fe) supplementation serves as a primary non-pharmacological and nutritional strategy to manage iron deficiency anemia during pregnancy.

Objective: This study aimed to evaluate the implementation of oral iron (Fe) supplementation in second-trimester pregnant women with gestational anemia at Juniarsih Independent Midwifery Practice, Patumbak.

Methods: A descriptive case study design was employed involving two second-trimester pregnant women presenting with anemia. The intervention comprised the daily administration of one iron (Fe) tablet over 14 consecutive days. Hemoglobin levels were assessed pre- and post-intervention using a standardized point-of-care hemoglobinometer.

Results: Following the 14-day intervention, both participants exhibited increased hemoglobin levels. Clinical manifestations of anemia including fatigue, asthenia, and dizziness substantially diminished. Consistent adherence to daily iron supplementation contributed to improved maternal hematological indicators.

Conclusion: Routine iron (Fe) supplementation effectively elevated hemoglobin levels in second-trimester pregnant women with anemia. These findings reinforce iron supplementation as an essential component of routine antenatal care to optimize maternal hematological status and mitigate pregnancy complications.

Keywords: Gestational anemia; iron (Fe) supplementation; second-trimester pregnancy; hemoglobin levels;

PROOF READING OF TRANSLATION
TRANSLATION
01 OCT 2026

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti mengucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul "PENERAPAN SENAM DISMEDOREA PADA REMAJA DALAM MENGURANGI NYERI HAID DI KELUARGA" dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Dr. Dame Evalina S.SKM.,M.Kes, selaku pembimbing utama dan Bapak Arbani Batubara, S.Kep., Ns., M.Psi., selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikan karya tulis ilmiah ini, perkenakan pula saya untuk mengucap terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SST., M. Keb., selaku PLT. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S. Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Pd., S.Kep, Ns., M.Pd., selaku Ketua Prodi D-III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Endang Susilawati, SKM, M.Kes sebagai Dosen Penguji I dan Ibu Dra. Indrawati, S.Kep, Ns, M.Psi sebagai Dosen Peguji II atas kesediaannya untuk menguji karya tulis ilmiah /skripsi ini.
5. UPT. Puskesmas Tuntungan, yang telah memberikan izin lahan penelitian.
6. Teristimewa kepada kedua orangtua tersayang yaitu Almarhum Bapak Robinson Pasaribu dan Mama Lentarina Siahaan serta kelima saudara/i terkasih yaitu Bintang Mangatur Pasaribu, S. Pd, Reinhard D.B Pasaribu, Frans Joel D.T Pasaribu, Claudya W.S Pasaribu dan Lidya W.S Pasaribu yang senantiasa mendukung, memberikan nasihat, doa, dan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.

7. Teruntuk seluruh teman-teman dari Prodi D-III angkatan 2023, yang telah sama-sama berjuang dan saling mendukung, serta memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baikanya untuk Menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, Februari 2026
Penulis,

Windita Putri Pasaribu
NIM : P07520123077

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. Konsep Remaja 5
1. Defenisi Remaja 5
B. Dismenorea 6
1. Defenisi Dismenorea 6
2. Etiologi 8
3. Patofisiologi 10
4. Tanda dan Gejala 10
5. Klasifikasi Dismenorea 11
6. Penatalaksanaan 12
C. Senam Dismenorea 13
1. Defenisi 14
2. Manfaat 14

BAB 3 METODE STUDI KASUS **16**
A. Rancangan Studi Kasus 16
B. Subjek Studi Kasus 16
C. Fokus Studi 17
D. Defenisi Operasional 17
E. Instrumen 16
F. Metode Pengumpulan Data 27
G. Lokasi dan Waktu 28
H. Penyajian Data 28
I. Etika 28

DAFTAR PUSTAKA **30**

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Satuan Operasional Prosedur 18
Tabel 3.2 Data Remaja Putri 30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Skala NRS 18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Satuan Operasional Prosedur.....
Lampiran 2 Lembar Observasi.....
Lampiran 3 Surat Permohonan dan persetujuan Menjadi Responden .....
Lampiran 4 Lembar Wawancara Responden .....
Lampiran 5 Dokumentasi Senam.....
Lampiran 6 Surat Izin Survei Awal.....
Lampiran 7 Surat Balasan Survei Awal.....