SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID REMAJA PUTRI DI SMA METHODIST 1 MEDAN

ARLINA OKTAVIA SIREGAR. S
NIM. P07520222065

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2026

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID REMAJA PUTRI DI SMA METHODIST 1 MEDAN

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi dan Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr Kep) pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan

ARLINA OKTAVIA SIREGAR. S

NIM. P07520222065

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

TAHUN 2026

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID REMAJA PUTRI DI SMA METHODIST 1 MEDAN

Diusulkan Oleh:

ARLINA OKTAVIA SIREGAR. S
NIM. P07520222065

Telah disetujui di Medan

Pada Tanggal, 5 Juni 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Dina Indarsita, SST, M.Kes	Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 196501031989032001	NIP. 197512021997032003

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID REMAJA PUTRI DI SMA METHODIST 1 MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

ARLINA OKTAVIA SIREGAR. S
NIM. P07520222065

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal, 8 Juni 2026

Tim Penguji:

1. Ketua Penguji : Dina Indarsita, SST, M.Kes
2. Penguji I : Dr. Siang Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes
3. Penguji II : Nurlama Siregar, S.Kep, Ns, M.Kes

Medan, 8 Juni 2026

Mengetahui:
Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Anita Permata Sari T S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197703162002122001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Risma D Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Arlina Oktavia Siregar s
NIM	: P07520222065
Program Studi	: Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan	: Keperawatan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

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

PENGARUH EDUKASI DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID REMAJA PUTRI DI SMA METHODIST 1 MEDAN

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

Medan, 8 Juni 2026

Peneliti



Arlina Oktavia Siregar. S

NIM. P0752022200265

iii



BIODATA PENULIS

Nama	: Arlina Oktavia Siregar S
Tempat/Tgl lahir	: Talang Petai Estate, 27 Oktober 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen
Alamat Rumah	: Desa Kotarih Pekan
Nomor HP	082175562143

RIWAYAT PENDIDKAN

1. SD : SD Negeri 101984 Kotarih
2. SLTP : SMP Negeri 1 Kotarih
3. SLTA : SMA Negeri 1 Kotarih

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI DAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID REMAJA PUTRI DI SMA METHODIST 1 MEDAN

Arlina Oktavia Siregar. S[1], Dina Indarsita[2] , Wiwik Dwi Arianti[3]
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: viasiregar21@gmail.com

Latar belakang, tujuan penelitian: *Dismenore* merupakan nyeri haid yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta proses belajar di sekolah. Penanganan *dismenore* dapat dilakukan secara nonfarmakologis melalui edukasi kesehatan dan senam *dismenore*. *dismenore* menurut *World Health Organization* (WHO) mengalami peningkatan yakni, tahun 2022:1.769.425 remaja, pada tahun 2024 jumlah *dismenore* di seluruh dunia meningkat 16,8-81% menderita *dismenore* berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi dan senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA Methodist 1 Medan.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design.* Populasi sebanyak 57 penentuan jumlah Sampel dengan total *sampling* berjumlah 57 remaja putri. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan lembar observasi intensitas nyeri haid berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kepercayaan 95%.
Hasil: penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi mayoritas remaja putri memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 35 remaja putri (61,4%), sedangkan sesudah diberikan edukasi mayoritas memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 54 remaja putri (94,7%). Sebelum intervensi mayoritas remaja putri mengalami nyeri ringan sebanyak 30 remaja putri (52,6%), sedangkan sesudah intervensi mayoritas mengalami nyeri ringan sebanyak 38 remaja putri (66,7%) dan sebanyak 8 remaja putri (14,0%) tidak mengalami nyeri. Hasil *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 (p<0,05).
Kesimpulan/Saran: Terdapat pengaruh edukasi dan senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA Methodist 1 Medan. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk memberikan edukasi kesehatan reproduksi serta memfasilitasi pelaksanaan senam *dismenore* secara rutin sebagai upaya penanganan nonfarmakologis nyeri haid.

Kata kunci: Edukasi, Senam *Dismenore*, Nyeri Haid, Remaja Putri, *Dismenore*
Daftar bacaan**:** 67 (2022 - 2025)

ABSTRACT

THE EFFECT EDUCATION AND DYSMENORERHEA EXERCISES ON THE REDUCTION OF MENSTRUAL PAIN AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMA METHODIST MEDAN

Arlina Oktavia Siregar. S[1], Dina Indarsita[2], Wiwik Dwi Arianti[3]
(Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health)
Email: *viasiregar21@gmail.com*

Introduction: Dysmenorrhea is menstrual pain frequently experienced by adolescent girls, which can disrupt daily activities and the learning process at school. The management of dysmenorrhea can be carried out non-pharmacologically through health education and dysmenorrhea exercises. According to the World Health Organization (WHO), dysmenorrhea has increased: in 2022, there were 1,769,425 adolescents, and by 2024, the global prevalence of dysmenorrhea increased, with 16.8% to 81% suffering from severe dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of education and dysmenorrhea exercises on the reduction of menstrual pain among adolescent girls at SMA Methodist 1 Medan.

Method: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design approach. The population consisted of 57 students, and the sample size was determined using total sampling, totaling 57 adolescent girls. Data were collected using a knowledge questionnaire and an observation sheet for menstrual pain intensity based on the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was performed univariately using frequency distribution and percentage, while bivariate analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test with a 95% confidence level.

Results: The results showed that before receiving education, the majority of adolescent girls had a fair level of knowledge, totaling 35 students (61.4%), whereas after receiving education, the majority had a good level of knowledge, totaling 54 students (94.7%). Before the intervention, the majority of adolescent girls experienced mild pain, totaling 30 students (52.6%), whereas after the intervention, the majority experienced mild pain, totaling 38 students (66.7%), and 8 students (14.0%) experienced no pain. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of 0.000 ($p<0.05$).

Conclusions/ Sugestion: indicating that there is an effect of education and dysmenorrhea exercises on the reduction of menstrual pain among adolescent girls at SMA Methodist 1 Medan. It is recommended for the school to provide reproductive health education and facilitate the routine implementation of dysmenorrhea exercises as a non-pharmacological effort for managing menstrual pain.

Keywords: Education, Dysmenorrhea Exercises, Menstrual Pain, Adolescent Girls, Dysmenorrhea

References: 67 (2022 - 2025)

PROOF READING OF TRANSLATION
TRANSLATION VERIFIED
23 OCT 2026

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, Peneliti mengucapkam Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan kesehatan serta kekuatan sehingga peneliti menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Edukasi Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Putri di SMA 1 Methodist Medan ". Skripsi ini sebagai syarat menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa bantuan dari semua pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi ini sangatlah besar sehingga penyusunan skripsi dapat terwujud, untuk itu perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Bapak/Ibu :

1. Tengku Sri Wahyuni, SSIT, M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. Dina Indarsita, SST, M.Kes selaku pembimbing utama dan Wiwik Dwi Arianti,S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Siang Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku dosen Penguji I dan Nurlama Siregar, S.Kep, Ns, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktu nya untuk menguji dan memberikan masukan pada skripsi ini.
6. Poniman Sinaga S.Pd Selaku kepala sekolah yang telah memberikan izin penelitian.
7. Seluruh dosen dan staf pegawai Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan membantu peneliti selama mengikuti pendidikan.

8. Teristimewa peneliti ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta kesabaran yang tiada henti kepada peneliti. Berkat doa dan pengorbanan Ayah dan Ibu, peneliti mampu sampai dititik ini.
9. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada saudara kandung adik laki-laki saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan semangat kepada peneliti dalam menjalani proses perkuliahan. saya ucapkan terima kasih untuk orang yang terkasih yang selalu menemani dan mendukung saya untuk selalu semangat. Serta dukungan keluarga menjadi sumber kekuatan utama bagi peneliti untuk tetap berusaha, berdoa, dan tidak menyerah dalam menyelesaikan pendidikan ini.
10. Terimakasih peneliti ucapkan kepada teman-teman peneliti Angkatan 2022 Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan atas kebersamaan dan suka duka yang telah kita lewati serta dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasa. Maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya bagi profesi keperawatan.

Medan, 8 Juni 2026

Peneliti

Arlina Oktavia Siregar. S

NIM. P0752022200265

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL
HALAMAN PERSETUJUAN i
HALAMAN PENGESAHAN ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iii
BIODATA PENULIS iv
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Ruang Lingkup Penelitian 7
E. Manfaat penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9
A. Konsep Edukasi Kesehatan 9
1. Pengertian Edukasi Kesehatan 9
2. Tujuan Edukasi Kesehatan 9
3. Metode Edukasi Kesehatan 10
4. Media Edukasi Kesehatan 11
5. Manfaat Edukasi Kesehatan 12
6. Pengukuran Variabel Pengetahuan 12
B. Konsep Remaja 13
1. Pengertian Remaja 13
2. Ciri Perkembangan Remaja Putri 13
3. Karakteristik Remaja 14
4. Kesehatan Reproduksi Remaja 16
C. Konsep Menstruasi 17
1. Pengertian Menstruasi 17
2. Siklus Menstruasi 18
3. Hormon Yang Berperan di Menstruasi 19
4. Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi 19
D. Konsep *Dismenore* 21
1. Pengertian *Dismenore* 21

2. Klasifikasi *Dismenore* 21
3. Penyebab *Dismenore* 23
4. Tanda dan Gejala *Dismenore* 24
5. Patofisiologi 25
6. Pembagian Klinis Dismenore 26
7. Pengukuran Intensitas *Dismenorea* 27
8. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Dismenore* 30
9. Derajat Dismenore 32
10. Penanganan *Dismenore* 32
11. Dampak *Dismenore* Pada Remaja 33

G. Konsep Senam *Dismenore* 34
1. Pengertian Senam *Dismenore* 34
2. Tujuan Senam Dismenore 34
3. Manfaat Senam *Dismenore* 34
4. Waktu Pelaksanaan Senam *Dismenore* 35
5. Prosedur Senam *Dismenore* 36

H. Kerangka Teori Dan Konsep 41
I. Kerangka Konsep Penelitian 42
J. Defenisi Operasional 43
K. Hipotesis Penelitian 44

BAB III METODE PENELITIAN 46
A. Jenis dan Desain Penelitian 46
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 47
C. Populasi dan Sampel Penilitian 47
1. Populasi 47
2. Sampel 47

D. Teknik dan instrumen pengumpulan data 49
1. Teknik pengumpulan data 49
2. Instrumen Pengumpulan data 51

E. Pengolahan Dan Analisi Data 52
1. Pengolahan Data 52
2. Analisa Data 52

F. Etika Penelitian 54

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 56
A. Hasil Penelitian 56
1. Gambaran Lokasi Penelitian 56
2. Karakteristik Responden 57
3. Analisa Univariat 57
4. Analisa Bivariat 59

B. Pembahasan 60
1. Gambaran Pengetahuan Remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang *dismenore* dan senam *dismenore* 60

2. Gambaran Tingkat Nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* 62

3. Pengaruh edukasi dan senam dismenore terhadap penurunan 63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 65
A. Kesimpulan 65
B. Saran 66

DAFTAR PUSTAKA 67

LAMPIRAN **69**

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Defenisi operasional 43

Tabel 3.1 Daftar jumlah remaja putri perkelas 48

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden 57

Tabel 4.2 Distribusi Tindakan Melakukan Senam *Dismenore* 57

Tabel 4.3 Ditribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi 58

Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam *Dismenore* 58

Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Tes 59

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Numeric Rating Scale 30
Gambar 2 Gerakan pemanasan/Warming up 36
Gambar 3 Gerakan pemanasan/Warming up 36
Gambar 4 Gerakan pemanasan/Warming up 37
Gambar 5 Gerakan pemanasan/Warming up 37
Gambar 6 Gerakan Inti (Badan 1) 38
Gambar 7 Gerakan Inti (Badan 1) 38
Gambar 8 Gerakan Inti (Badan 2) 39
Gambar 9 Gerakan Inti (Badan 2 39
Gambar 10 Gerakan Pendingin 40
Gambar 11 Gerakan Pendingin 40
Gambar 12 Kerangka Konsep Teori 41
Gambar 13 Kerangka Konsep Penelitian 42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengajuan Judul

Lampiran 2 Surat Survey Awal

Lampiran 3 Balasan Izin Survey

Lampiran 4 Surat *ETHICAL CLEARANCE (EC)*

Lampiran 5 Surat izin penelitian

Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 7 Surat Tanda Selesai Penelitian

Lampiran 8 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 9 SOP

Lampiran 10 Lembar Observasi Skala Pengukuran Nyeri Pre dan Post

Lampiran 11 Lembar Kuesioner

Lampiran 12 Hasil Uji Statistik

Lampiran 13 Dokumentasi

Lampiran 14 Master Tabel

Lampiran 15 Uji Validitas Kuesioner Remaja Putri

Lampiran 16 Jadwal Kegiatan

Lampiran 17 Leaflet

Lampiran 18 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi

Lampiran 19 Turnitin