

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT DAN
SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENORE PADA SISWA PUTRI
KELAS XI IPA DI SMA N 4 BATAM
TAHUN 2023**



OLEH:

SOPI YANTI

NPM : 2219201741

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MITRA HUSADA MEDAN
T.A 2023**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT DAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA SISWA PUTRI KELAS XI IPA DI SMA N 4 BATAM TAHUN 2023

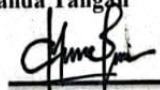
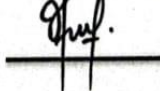
Dipersiapkan dan di susun oleh :

SOPI YANTI
NPM : 2219201741

Diterima dan Disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi
Prodi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Mitra Husada Medan

Hari : Senin

Tanggal : 10 Juli 2023

Dewan Penguji	Nama Dosen Penguji	Tanda Tangan
Penguji I	<u>Martaulina Sinaga, SKM., S.Kep. Ns., M.Kes</u> NIDN : 0121097405	
Penguji II	<u>Lisdavanti Simanjuntak, S.Kep., MKM</u> NIDN : 0101088304	
Penguji III	<u>Yasrida Nadeak, STr.Keb., MKM</u> NIDN : 0116089203	

Menyetujui,
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Ka. Prodi

Febriana Sari, SST., M.Kes

Mengetahui,
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,

Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM., M.Kes

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT DAN
SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENORE PADA SISWA PUTRI
KELAS XI IPA DI SMA N 4 BATAM
TAHUN 2023**

OLEH:

SOPIYANTI

NPM :2219201741

Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Diseminarkan di Hadapan
Dewan Penguji Skripsi Prodi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Mitra Husada Medan

Pembimbing I



Martaulina Sinaga, SKM., S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN: 0121097405

Pembimbing II



Yasrida Nadeak, STr.Keb., MKM
NIDN: 0101088304

Menyetujui
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Ka. Prodi



Febriana Sari, SST., M.Keb

Mengetahui
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,



Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM., M.Kes

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Sopi Yanti
Tempat/Tanggal Lahir : Batam /15-02-2000
Agama : Kristen Protestan
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Ayah : Bobby Panusur Pasaribu
Nama Ibu : (+) Alm.Emmelia Butar-Butar
Anak Ke : 2 dari 3 bersaudara
Nomor Handpone : 082362034869
Alamat Email : sovipasaribu15@gmail.com
Alamat Rumah : Tiban Lama Rt004/Rw002
No.59,KotaBatam

Pendidikan

SD : SDS SANDHY PUTRA BATAM
SMP : SMP N 25 BATAM
SMA : SMA N 4 KOTA BATAM
Diploma Tiga : STIKes Mitra Husada Medan
Sarjana : STIKes Mitra Husada Medan

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi saya ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di STIKes Mitra Husada Medan maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan studi kasus saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing dan masukan tim penelaah/ tim penguji..
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan sebutan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini

Batam, 10 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,


Sopi Yanti
NPM : 2219201741

METERAI TEMPEL
73ALX016110912

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang atas rahmat dan karunia yang telah diberikan selama menjalani proses pembuatan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Dan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswa Putri Kelas XI IPA Di SMA N 4 Batam Tahun 2023”** sampai dengan selesai.

Teristimewa kepada kedua orang tua saya tercinta Papa Bobby Panusur Pasaribu dan Alm. Mama Emmelia Butar-Butar yang telah membesarkan saya dengan kasih sayang sejak saya lahir hingga saat ini ,saudara kandung saya Handoko Batahan Pasaribu dan Roni Martogu Pasaribu yang telah memberikan dukungan ,semangat,doa,serta selama penulis dalam masa pendidikan sehingga Skripsi ini dapat di selesaikan pada waktu yang tepat.Dalam hal ini,penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak,karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr., Drs. Imran Saputra Surbakti., MM, selaku Ketua Pengurus Yayasan Mitra Husada Medan yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi sarana dan prasarana selama masa pendidikan.
2. Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan.
3. Febriana Sari, SST., M.Keb selaku Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan.

4. Martaulina Sinaga, SKM., S.Kep., Ns., M.Kes Selaku dosen Pembimbing dan Selaku dosen penguji I dengan perhatian dan kesabarannya memberikan bimbingan serta saran untuk terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Dosen Penguji II dan III dengan perhatian dan kesabarannya memberikan bimbingan serta saran untuk terselesaikannya penulisan skripsi ini
6. Semua dosen Sekolah Tinggi Mitra Husada Medan, yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Sekolah Tinggi IlmuKesehatan Mitra Husada Medan.
7. Ibu, Bapak, dan Seluruh Keluarga yang tidak pernah lelah menyayangi, membimbing sampai kapanpun, dan mendoakan semua kebaikan.

Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi dalam bidang kebidanan khusus dan semua pihak pada umumnya.

Batam, 10 Juli 2023

Penulis

Sopi Yanti
Npm : 2219201741

ABSTRAK

Nama : Sopi Yanti
Npm : 2219201741
Judul : Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Dan Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Siswa Putri Kelas XI IPA Di SMA N 4 Batam Tahun 2023

Latar Belakang : *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 jumlah kejadian yang mengalami dismenore di dunia sangat tinggi, bertambah sekitar 1.769.425 orang (90%) wanita dengan dismenore berat sekitar 10 – 15%. Disminore menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Pemberian kompres hangat dan Senam Disminore merupakan terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat dan Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada remaja putri.

Metode : Penelitian ini menggunakan menggunakan penelitian pra-ekstremmental dengan pendekatan *Two-gup pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri XI IPA SMA N Batam Tahun 2023. Sampel terdiri dari kelompok intervensi kompres hangat dan kelompok intervensi senam dismenore, masing-masing adalah 15 responden.

Hasil: Penelitian perubahan intensitas nyeri haid (dismenore) antara kelompok yang diberikan perlakuan kompres hangat adalah 1,750 sedangkan pada kelompok yang diberikan perlakuan senam dismenore adalah sebesar 1,13. Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa kompres hangat lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid (dismenore) dibandingkan senam dismenore. Saran: Diharapkan untuk responden yang melakukan kompres hangat atau senam dismenore sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam menangani dismenore.

Kata kunci: dismenore, kompres hangat, senam dismenore

ABSTRACT

Name : Sopi Yanti

Npm : 2219201741

Title : The Effect Of Giving Warm Water Compresses And Dysmenorhore Exercises On Decline Dysmenorrhera Pain In Female Students Class XI Science At SMA N 4 Batam Years 2023

Background: World Health Organization (WHO) in 2021 the number of cases of dysmenorrhea in the world is very high, increasing by around 1,769,425 people (90%) women with severe dysmenorrhea around 10 – 15%. Dysmenorrhea causes impacts on young women, including feeling tired, pain in the area below the waist, feelings of anxiety and tension, headaches, confusion, nausea, vomiting, diarrhea, stomach cramps and stomach ache as well as disruption of activities. Providing warm compresses and Dysmenorrhea exercises is a non-therapy pharmacology to reduce pain. Aim: This research aims to determine the effect of giving warm water compresses and dysmenorrhea exercises on reducing dysmenorrhea pain in young women.

Methods: This research uses pre-extremmental research with a two-group pre-post test design approach. The population in this study were all female students of XI IPA SMA N Batam in 2023. The sample consisted of the warm compress intervention group and the dysmenorrhea exercise intervention group, each with 15 respondents.

Results: Research on changes in the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) between the groups given warm compress treatment was 1.750, while in the group given dysmenorrhea exercise treatment it was 1.13.

Conclusion: This study concludes that warm compresses are more effective in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) than dysmenorrhea exercises. Suggestion: It is hoped that respondents will use warm compresses or dysmenorrhea exercises as a non-pharmacological therapy for treating dysmenorrhea.

Key words: *dysmenorrhea, warm compress, dysmenorrhea exercise*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iv
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	ivii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Menstruasi.....	9
2.2 Dismenorea	17
2.4 Konsep Nyeri	25
2.5 Kompres Hangat	30
2.5 Konsep Senam	34
2.6 Prinsip Olahraga	41
2.7 Konsep Dasar Remaja.....	41
2.8 Kerangka Teori.....	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	49
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	49
3.2. Kerangka Konsep.....	51
3.3. Defenisi Operasional	51
3.4. Populasi dan Sampel.....	53
3.5. Teknik Sampling.....	55
3.6 Lokasi Dan Waktu Penelitian	56
3.7 Tehnik Pengumpulan Data	56
3.8 Pengolahan Data dan Analisa Data.....	59

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
4.1 Gambaran Tempat Penelitian.....	64
4.2 Hasil Penelitian	65
4.3 Pembahasan	70
BAB V Kesimpulan Dan Saran.....	79
5.1 Kesimpulan.....	79
5.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

2.3.2	Perbandingan Nyeri Akut dan Kronis.....	26
3.3	Definisi Operasional.....	52
4.1.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa.....	66
4.2.1.1	Distribusi Frekuensi Kompres Hangat.....	67
4.2.1.2	Distribusi Frekuensi Senam Disminore.....	67
4.2.2.2	Pengaruh Kompres Hangat Dan Senam Desminore.....	69

DAFTAR BAGAN

2.3.3.1 Skala Intensitas Nyeri Deskriptif.....	27
2.3.3.2 Skala Intensitas Nyeri Numerik.....	28
2.3.3.3 Skala Intensitas Nyeri Analog Visual.....	29

DAFTAR GAMBAR

2.5.4.1 Gerakan Pemanasan.....	36
2.5.4.2 Gerakan Inti.....	37
2.5.4.3 Gerakan Pendinginan.....	40

DAFTAR SKEMA

2.8 Kerangka Teori.....	48
3.2 Kerangka Konsep.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 4 : Lembar Informed Consent
- Lampiran 5 : SOP Kompres Hangat
- Lampiran 6 : SOP Senam Desminore
- Lampiran 7 : Master Tabel
- Lampiran 8 : Hasil Output SPSS
- Lampiran 9 : Dokumentasi
- Lampiran 10 : Berita Acara Perbaikan
- Lampiran 11 : Lembar Kegiatan Bimbingan Skripsi