

SKRIPSI

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 2 PADANG TAHUN 2025

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Kebidanan**



Oleh :

Rachel Arisva
2115201017

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama Lengkap : Rachel Arisva
NIM : 2115201017
Tempat/ Tgl lahir : Lubuk Alung, 12 Agustus 2002
Tanggal Masuk : 2021
Program Studi : S1 Kebidanan
Nama Pembimbing Akademik : Silfina Indriani, M.Keb
Nama Pembimbing I : Silfina Indriani, M.Keb
Nama Pembimbing II : Defi Yulita, M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul: **“Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2025



Rachel Arisva

PERNYATAAN PERSETUJUAN

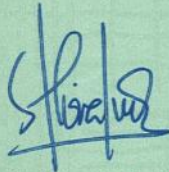
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Rachel Arisva
NIM : 2115201017
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore
Pada Remaja Putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Hasil Sidang Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025

Pembimbing I



Silfina Indriani, M.Keb

Pembimbing II



Defi Yulita, M.Biomed

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang




Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

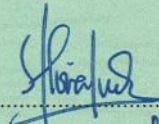
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Rachel Arisva
NIM : 2115201017
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore
Pada Remaja Putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025

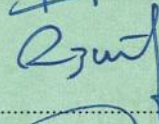
Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Skripsi pada
Program Studi Kebidanan Universitas Alifiah Padang.

DEWAN PENGUJI

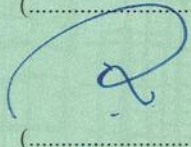
Pembimbing I
Silfina Indriani, M.Keb

()

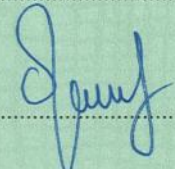
Pembimbing II
Defi Yulita, M.Biomed

()

Penguji I
Amrina Amran, M.Biomed

()

Penguji II
Trya Mia Intani, M.Keb

()

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang



Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

**Program Studi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang
Skripsi, September 2025**

Rachel Arisva

Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025

xiii + 60 halaman, 4 tabel, 2 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Angka kejadian *dismenore* di dunia tergolong sangat tinggi. Rata-rata, lebih dari 50% remaja putri di setiap negara mengalami *dismenore*. Data *dismenore* di daerah Sumatera Barat berkisar 57,3% dan Kota Padang prevalensi *dismenore* pada remaja tinggi yaitu 87,7%. Dampak dari *dismenore* pada remaja putri tersebut bisa menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, menurunnya kualitas hidup, kerugian ekonomi, infertilitas dan depresi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam *dismenore* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Eksperiment Design* dengan jenis rancangan *Pre-Post Test One Group Design*. Penelitian dilaksanakan bulan Maret – Agustus 2024. Pengumpulan data tanggal 05 - 14 Agustus 2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI berjumlah 634 orang dengan sampel 30 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan cara observasi. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dan uji statistik *paired sampel T-test*.

Hasil penelitian menunjukkan rerata 5,3 intensitas nyeri *dismenore* sebelum dan rerata 3,27 intensitas nyeri *dismenore* sesudah diberikan pijat senam *dismenore* pada remaja. Ada pengaruh senam *dismenore* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025 (*pvalue*=0,000).

Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh senam *dismenore* terhadap nyeri *dismenore*. Diharapkan SMK Negeri 2 Padang bekerja sama dengan pihak Puskesmas Andalas untuk memberikan informasi pada remaja mengenai manfaat terapi senam *dismenore* terhadap nyeri *dismenore* sehingga penggunaan obat farmakologi bisa dikurangi.

Daftar Pustaka : 17 (2018 – 2023)

Kata Kunci : Senam Dismenore, Nyeri Dismenore, Remaja

**Undergraduate Midwifery Program
Faculty of Health Sciences and Information Technology
Alifiah University, Padang
Thesis, September 2025**

Rachel Arisva

The Effect of Dysmenorrhea Exercises on Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at SMKN 2 Padang in 2025

xiii + 60 pages, 4 tables, 2 figures, 12 appendices

ABSTRACT

The incidence of dysmenorrhea worldwide is very high. On average, more than 50% of adolescent girls in every country experience dysmenorrhea. Data on dysmenorrhea in West Sumatra is around 57.3%, and Padang City has a high prevalence of dysmenorrhea in adolescents, at 87.7%. The impact of dysmenorrhea in adolescent girls can disrupt daily activities, reduce quality of life, cause economic loss, infertility, and depression. The purpose of this study was to determine the effect of dysmenorrhea exercises on dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMKN 2 Padang in 2025.

This quantitative study used a pre-experimental design with a pre-posttest one-group design. The study was conducted from March to August 2024. Data collection took place from August 05 to 14, 2025. The population was all 634 female students in grades 10 and 11, with a sample size of 30. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection used a Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire through observation. Data analysis used univariate and bivariate analyses, along with paired t-tests.

The results showed an average dysmenorrhea pain intensity of 5.3 before and the average dysmenorrhea pain intensity was 3.27 after the adolescents were given dysmenorrhea massage. There was an effect of dysmenorrhea exercises on dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMKN 2 Padang in 2025 ($p\text{-value} = 0.000$).

The conclusion of this study is that dysmenorrhea exercises have an effect on dysmenorrhea pain. It is hoped that SMK Negeri 2 Padang will collaborate with the Andalas Community Health Center to provide information to adolescents about the benefits of dysmenorrhea exercise therapy for dysmenorrhea pain, thereby reducing the use of pharmacological medications.

Bibliography: 17 (2018 – 2023)

Keywords: Dysmenorrhea Exercises, Dysmenorrhea Pain, Adolescents