

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Sripsi, 13 Agustus 2018

Eldaniati

“Efektifitas Senam *Dismenorea* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang”

xiv+ 64 halaman + 11 Tabel + 10 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dhysmenorhea* adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche). Biasanya masa menstruasi pertama terjadi sekitar umur 12 atau 13 tahun, atau kadang-kadang lebih awal atau kemudian. Irregular periods biasanya untuk pertama atau dua tahun. Akibat dari dismenorrea pada perempuan seringkali mereka tidak mengikuti proses pembelajaran dan tidak dapat hadir saat kuliah karena sakit saat menstruasi yang berakibat pada berkurangnya persentase kehadiran mahasiswi yang berdampak terhadap berkurangnya penguasaan terhadap topik yang tidak dihadiri dan tidak memenuhinya persyaratan untuk mengikuti ujian. *Dismenorea* dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis meliputi: pemberian obat analgesik, terapi hormonal sedangkan terapi non farmakologis lainnya, kompres hangat, terapi relaksasi dan senam dismenorea. Senam *dismenorea* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan untuk perempuan yang sedang mengalami nyeri perut. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keEfektifitasan Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan desain *One Group pre-test post-test* dengan jumlah sampel 38 orang yang diberikan intervensi senam dismenorea selama 20 menit. Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistik non parametrik berupa Uji *Wilcoxon*. **Hasil penelitian:** Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai yang signifikan ($Z = -5,517$, $P_{value} = 0,000$ ($P_{value} < 0,05$)) yang artinya nilai $P_{value} < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada terdapat perbedaan yang bermakna antara senam dismenorea terhadap penurunan intensitas nyeri haid dismenorea. **Saran:** senam dismenorea merupakan salah satu terapi non farmakologi yang sangat dianjurkan bagi perempuan yang mengalami dismenorea, senam ini sebaiknya dilakukan 1 minggu sebelum mengalami menstruasi, senam dismenorea ini dilakukan sebanyak 4 kali pada pagi dan sore hari selama 20 menit. Senam dismenorrea ini sangat efektif terhadap penurunan skala nyeri.

Kata kunci : dismenorrhea, senam dismenorrhea

Pustaka : 49 (2001-2016)

**UNDERGRADUATE NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SEMARANG**

Thesis, 13 August 2018
Eldaniati

“ Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics on Primary Menstrual Pain Intensity in Students at the Islamic Boarding School K.H Sahlan Rosjidi at the University of Muhammadiyah Semarang ”

xiv+ 64 pages + 11 tabel + 10 attachments

Background: Dhysmenorhea is pain in the pelvic area due to menstruation and the production of prostaglandins. Often it starts immediately after experiencing the first menstruation (menarche). Usually the first menstrual period occurs around age 12 or 13 years old, or sometimes earlier or later. Irregular periods usually for the first year or two. A result of dismenorrea on women often they do not follow the learning process and not be able to attend college because of pain during menstruation that result in a decreasing percentage of the presence of the student which have an impact on the reduced mastery of the topic that are not attended and do not fulfill the requirements to take the exam. Dysmenorrhoea can be performed with pharmacologic therapy and non-pharmacological. Pharmacologic therapy include: administration of analgesic drugs, hormonal therapy while the therapy is non-pharmacological other, warm compresses, relaxation therapy and gymnastics dysmenorrhoea.gymnastics dysmenorrhoea is one form of relaxation that is highly recommended for women who are experiencing abdominal pain. **Purpose:** this study aims to determine the effectiveness of other Gymnastics Dysmenorrhoea To the Intensity of Menstrual Pain Primary On the Student. **Methods:** this Study used a Quasi Experiment with design One Group pre-test post-test with a sample of 38 people given exercise intervention dysmenorrhoea for 20 minutes . Data analysis technique used in this study is the statistical test of non parametric form of the Wilcoxon Test. **Research results:** Based on the results of statistical test obtained a significant value ($Z = -5,517$, $Pvalue = 0,000$ ($P < 0,05$)), which means that the value of $Pvalue < 0.05$, it can be concluded that there are significant differences between gymnastics disemnorrea to decrease the intensity of menstrual pain dysmenorrhoea. **Suggestions:** gymnastics dysmenorrhoea is one of the non-pharmacological therapy that is highly recommended for women who experience dysmenorrhoea, this gymnastics should be done 1 week before experiencing menstruation, gymnastics dysmenorrhoea is done 4 times in the morning and afternoon for 20 minutes. Gymnastics dismenorrea is very effective to decrease the pain scale.

Keywords : dismenorrhea, gymnastics dismenorrhea

Library : 49 (2001-2016)