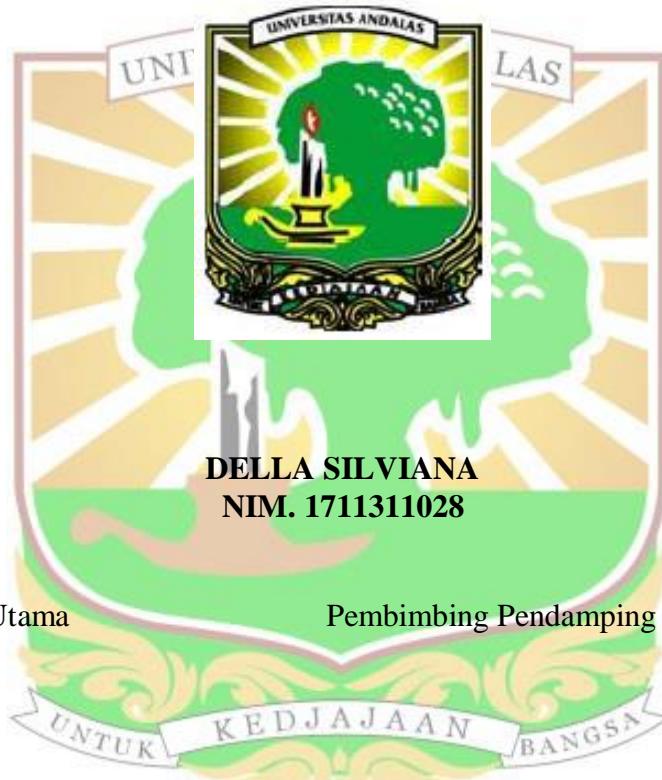


SKRIPSI

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP SKALA DISMENORE PADA SISWI DI SMAN 5 SOLOK SELATAN

Penelitian Keperawatan Maternitas



Pembimbing Utama

Nelwati. S.Kp., MN., PhD.
Sp.Kep.An
NIP.197710252001122001

Pembimbing Pendamping

Ns. Ira Mulya Sari S.Kep, M.Kep,
NIP.1984404132019032008

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

AGUSTUS 2021

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

Agustus, 2020

Nama : Della Silviana

NIM : 1711311028

**Pengaruh Senam Dismenore terhadap Skala Dismenore di SMAN 5
Solok Selatan**

ABSTRAK

Tingginya prevalensi angka kejadian dismenore dan keluhan yang dirasakan oleh siswi dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari, aktivitas belajar, dan kehadiran di sekolah sehingga mengakibatkan dampak buruk bagi akademik siswi. Senam dismenore merupakan salah satu tindakan yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap skala dismenore. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* yang berjumlah 31 orang siswi di SMAN 5 Solok Selatan. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale*. Data dianalisa secara univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata skala dismenore sebelum pelaksanaan intervensi senam dismenore adalah 5,68 berada pada skala sedang dan setelah pelaksanaan senam dismenore adalah 3,39 berada pada skala ringan. Terdapat perbedaan yang signifikan rerata skala dismenore sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,000$). Maka diharapkan pada siswi yang mengalami dismenore agar dapat menangani dengan pengobatan nonfarmakologis seperti senam dismenore, sehingga dapat mengurangi skala dismenore dan penggunaan pengobatan farmakologis yang memiliki efek samping.

Kata kunci : Dismenore, Senam Dismenore, Siswi

Daftar Pustaka : 44

FACULTY OF NURSING

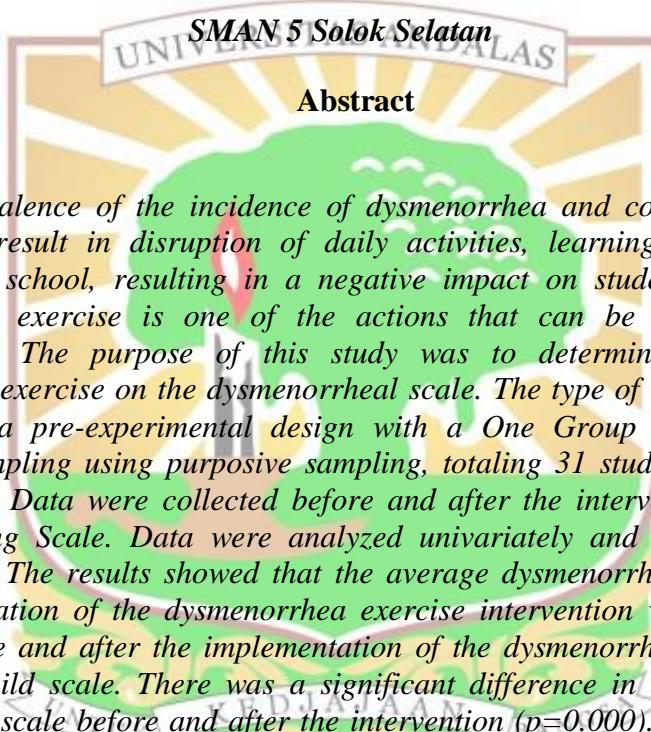
ANDALAS UNIVERSITY

AUGUST, 2021

Name : Della Silviana

NIM : 1711311028

The Effect of Dysmenorrhea Exercise on Dysmenorrhea Degree at



The high prevalence of the incidence of dysmenorrhea and complaints felt by students can result in disruption of daily activities, learning activities, and attendance at school, resulting in a negative impact on students' academics. Dysmenorrhea exercise is one of the actions that can be used to reduce dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the effect of dysmenorrhea exercise on the dysmenorrheal scale. The type of research used in this study is a pre-experimental design with a One Group Pretest Posttest approach. Sampling using purposive sampling, totaling 31 students at SMAN 5 Solok Selatan. Data were collected before and after the intervention using the Numeric Rating Scale. Data were analyzed univariately and bivariately with Wilcoxon test. The results showed that the average dysmenorrheal scale before the implementation of the dysmenorrhea exercise intervention was 5.68 on the moderate scale and after the implementation of the dysmenorrhea exercise was 3.39 on the mild scale. There was a significant difference in the mean of the dysmenorrhea scale before and after the intervention ($p=0.000$). It is hoped that students who experience dysmenorrhea can handle non-pharmacological treatments such as dysmenorrhea gymnastics, so as to reduce the scale of dysmenorrhea and the use of pharmacological treatments that have side effects.

Keywords : Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Exercise, Student

Bibliography :44