

**PENELITIAN**

**PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PERUBAHAN  
DERAJAT NYERI HAID PADA REMAJA  
di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten  
Ponorogo**



Oleh:  
**DYAH RULLY A**  
NIM: 10621070

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2014**

**PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PERUBAHAN  
DERAJAT NYERI HAID PADA REMAJA  
di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten  
Ponorogo**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan kepada Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Untuk Memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan



Oleh:  
**DYAH RULLY A**  
NIM: 10621070

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2014**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Oleh : Dyah Rully A

Judul : Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada

Tanggal : 20 Februari 2014

Oleh:

Pembimbing I



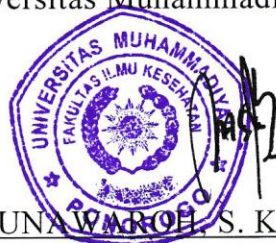
**SUHARTI, S.ST, M.Kes**  
NIDN: 071908-4901

Pembimbing II



**SITI MUNAWAROH. S.Kep.Ners, M.Kep**  
NIDN: 071710-7001

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**SITI MUNAWAROH. S. Kep. Ners, M. Kep**

NIDN : 0717107001

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Penelitian di Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Tanggal: 4 Maret 2014

Tim Penguji

Ketua : 1. Sugeng Mashudi, M. Kes  
Anggota : 2. Siti Munawaroh, S.Kep,Ners,M.Kep  
3. Suharti, S.ST, M.Kes

Tanda tangan

: .....  
: .....  
: .....

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SITI MUNAWAROH, S. Kep. Ners. M. Kep

NIDN : 0717107001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dyah Rully A

NIM : 10621070

Instansi : Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: **“Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo”** adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pertanyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sangsi.

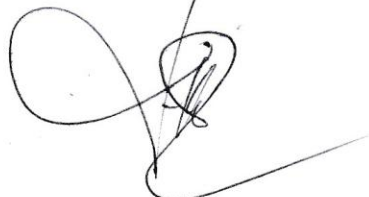
Ponorogo, 20 Februari 2014  
Yang menyatakan



**DYAH RULLY A**  
**NIM: 10621070**

Mengetahui

Pembimbing I



**SUHARTI, S.ST, M.Kes**  
**NIDN: 071908-4901**

Pembimbing II



**SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ners, M.Kep**  
**NIDN: 071710-7001**

## ABSTRAK

### **PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PERUBAHAN DERAJAT NYERI HAID PADA REMAJA DI MA AL-MUKHAROM, KECAMATAN KAUMAN SUMOROTO, KABUPATEN PONOROGO.**

**Oleh: Dyah Rully A**

Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer dan karakteristik seks sekunder, pada seks primer itu sendiri adalah menstruasi. Pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri haid. Derajat nyeri haid dapat dikurangi dengan pijat punggung yang mempunyai manfaat meredakan rasa nyeri, kelenturan otot, menenangkan pikiran, meningkatkan energi, dan mental, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo.

Desain penelitian ini adalah *pra eksperimental desain*. Populasi dalam penelitian adalah Seluruh Remaja perempuan yang mengalami disminore kelas 2 IPA di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, kabupaten Ponorogo tahun 2013 sebanyak 50 remaja. Sampel pada penelitian ini Seluruh Remaja perempuan yang mengalami disminore kelas 2 IPA di MA Al-Mukharom, kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo tahun 2013 sebanyak 50 remaja. Metode penelitian menggunakan *Total sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner di bagikan pada remaja perempuan sebelum dan sesudah diberikan pijat punggung.

Dari hasil penelitian dari 50 responden sebelum diberi pijat punggung pada remaja perempuan didapatkan sebagian besar 29 responden atau (58%) remaja mengalami nyeri haid dengan derajat sedang dan sebagian kecil 10 responden atau (20%) remaja mengalami nyeri haid dengan derajat berat, dan sesudah melakukan pijat punggung pada remaja perempuan, didapatkan sebagian besar 30 responden atau (60%) remaja mengalami nyeri haid dengan derajat ringan dan sebagian kecil 2 responden atau (4%) remaja mengalami nyeri haid dengan derajat berat.

Berdasarkan uji wilcoxon diperoleh Z hitung -13,5 dan Z tabel 466 sehingga Z hitung lebih kecil dari Z tabel, yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, ini berarti ada Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo.

Hasil penelitian membahas tentang Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo berdasarkan usia, mendapatkan informasi dan jenis informasi tentang pijat punggung untuk mengurangi derajat nyeri haid.

Kata kunci : *Remaja, Nyeri Haid, Pijat Punggung*

## **ABSTRACT**

### ***BACK MASSAGE EFFECT OF CHANGE IN DEGREES OF PAIN IN ADOLESCENT HENA MA AL-MUKHAROM, KAUMAN SUMOROTO SUBDISTRICT, PONOROGO REGENCY.***

***By : Rully A Dyah***

*Adolescence is marked by the emergence of the primary sex characteristics and secondary sex characteristics, the primary sex itself is menstruating. In fact, many women who experience menstrual problems, such as menstrual pain. The degree of menstrual pain can be reduced by having the benefits of massage to relieve back pain, muscle spasticity, calm the mind, increase energy, and mental health, this study aimed to determine the effect of changes Degrees Massage Backs Against Menstrual Pain Teens in Al - Mukharom MA, Kauman Sumoroto subdistrict, Ponorogo Regency.*

*The design of this study is pre experimental design. The population is the entire Adolescent women who experienced grade 2 IPA disminore science at Al-Mukharom MA, Kauman Sumoroto subdistrict, Ponorogo Regency in 2013 as many as 50 teens. All the samples in this study Adolescent women who experienced grade 2 IPA disminore Science in Al-Mukharom MA, Kauman Sumoroto subdistrict, Ponorogo Regency in 2013 as many as 50 teens. Total research using sampling methods, data collection using a questionnaire distributed to adolescent girls before and after the back massage.*

*From the research of 50 respondents were given a back massage before the girls got most of the 29 respondents\, or (58%) experienced adolescents with moderate menstrual pain and a small portion of the respondents or 10 (20%) adolescents experiencing severe menstrual pain by degrees, and after doing back massage on young women, obtained the majority of respondents, or 30 (60%) adolescents experiencing menstrual pain with mild and fraction 2 respondents or (4%) adolescents experiencing severe menstrual pain with degrees.*

*Based on the Wilcoxon test was obtained Z arithmetic -13.5 and Z count table 466 so that the Z arithmetic is smaller than the Z table, which means that Ho is rejected and Ha is accepted, this means that there Effect of Degree of Change Massage Backs Against Menstrual Pain Teens in MA Al-Mukharom, Sumoroto Kauman subdistrict, Ponorogo Regency.*

*The results of the study discusses the Effect of Degree of Change Massage Backs Against Menstrual Pain Teens in Al-Mukharom MA, Kauman Sumoroto subdistrict, Ponorogo Regency based on age , type of information and information about the degree of back massage to reduce menstrual pain .*

*Keywords : Teen , Dysmenorrhea , Back Massage*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penyusunan penelitian dengan judul “**Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo**” dapat terselesaikan. Penelitian ini disusun untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Kebidanan.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Siti Munawaroh, S.Kep,Ners,M.Kep Selaku Dekan Faklutas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan penelitian ini.
3. Suharti, S.ST, M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini.
4. Visi Prima Twin Putranti, SST selaku Ketua Program Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
5. Kepala Dinas Agama Kabupaten Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama penelitian.
6. Kepala sekolah MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama penelitian.



7. Ayah, Ibu dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan;
8. Para Responden yang telah meluangkan waktu dan kesempatan dalam mengisi lembar kuesioner penelitian ini;
9. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian ini.

Dalam penulisan penelitian ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang kebidanan.

Ponorogo, 20 Ferbruari 2013

Yang menyatakan

**DYAH RULLYA**  
**NIM: 10621070**

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL DEPAN .....                                   | i    |
| HALAMAN JUDUL BELAKANG .....                                | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....                        | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                                    | iv   |
| HALAMAN KEASLIAN PENULISAN .....                            | v    |
| ABSTRAK .....   | vi   |
| ABSTRACK .....  | vii  |
| KATA PENGANTAR .....  | viii |
| DAFTAR ISI .....  | x    |
| DAFTAR TABEL .....  | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....   | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                       | xv   |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>                                    |      |
| A. Latar Belakang Masalah .....                             | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                                    | 4    |
| C. Tujuan Penelitian .....                                  | 4    |
| D. Manfaat Penelitian .....                                 | 5    |
| 1. Teoritis .....   | 5    |
| 2. Praktis .....  | 5    |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>                               |      |
| A. Konsep Teori .....                                       | 7    |
| 1. Konsep Remaja .....                                      | 7    |
| a. Definisi Remaja .....                                    | 7    |
| b. Penggolongan Remaja .....                                | 8    |
| c. Ciri-ciri Remaja .....                                   | 9    |
| d. Perkembangan Remaja.....                                 | 12   |
| e. Macam-macam perkembangan remaja .....                    | 12   |
| f. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Remaja | 15   |
| 2. Konsep Pijat .....                                       | 17   |
| a. Defenisi.....  | 17   |

|   |    |
|---|----|
| b. Manfaat.....   | 17 |
| c. Persiapan dan Cara Melakukan .....                         | 18 |
| 3. Konsep <i>Dysmenorrhea</i> .....                           | 21 |
| a. Pengertian <i>Dysmenorrhea</i> .....                       | 21 |
| b. Etiologi.....  | 22 |
| c. Tanda Dan Gejala.....                                      | 23 |
| d. Klasifikasi Karakteristik Gejala <i>Dysmenorrhea</i> ..... | 24 |
| e. Penanganan.....  | 24 |
| f. Patofisiologi .....  | 27 |
| B. Kerangka Konsep .....                                      | 28 |
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>                                |    |
| A. Desain Penelitian .....                                    | 30 |
| B. Kerangka Kerja .....                                       | 32 |
| C. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling .....          | 33 |
| 1. Populasi .....   | 33 |
| 2. Sampel .....   | 33 |
| 3. Besar Sampel .....   | 33 |
| 4. Sampling Penelitian .....                                  | 33 |
| D. Variabel Penelitian .....                                  | 34 |
| E. Definisi Operasional .....                                 | 35 |
| F. Waktu dan Lokasi Penelitian .....                          | 36 |
| 1. Waktu .....  | 36 |
| 2. Lokasi .....   | 37 |
| G. Pengumpulan Data dan Analisa Data .....                    | 37 |
| 1. Pengumpulan Data .....                                     | 37 |
| 2. Prosedur Pengumpulan Data .....                            | 37 |
| 3. Instrumen Penelitian .....                                 | 38 |
| H. Analisa Data .....   | 39 |
| 1. Data Umum .....  | 39 |
| 2. Data Khusus .....  | 40 |
| I. Etika Penelitiian .....                                    | 41 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Keterbatasan Penelitian .....             | 43        |
| B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....     | 44        |
| C. Hasil Penelitian .....                    | 44        |
| 1. Data Umum .....                           | 45        |
| 2. Data Khusus .....                         | 46        |
| D Pembahasan .....                           | 50        |
| <b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>              |           |
| A. Simpulan .....                            | 56        |
| B. Saran .....                               | 57        |
| 1. Untuk Fakultas Ilmu Kesehatan. ....       | 57        |
| 2. Untuk Remaja.....                         | 57        |
| 3. Untuk Peneliti selanjutnya .....          | 57        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                  | <b>58</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                         | <b>60</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Skema rancangan penelitian.....   | 31 |
| Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian Gambaran Skala Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Disminore di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo .....              | 35 |
| Tabel 3.3 Data Tingkat pengaruh .....   | 40 |
| Tabel 3.4 Tabel Penolong wilxocon .....   | 41 |
| Tabel 4.1 Tabel distribusi frekwensi berdasarkan usia di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo .....  | 45 |
| Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang informasi tentang nyeri haid MA Al-Mukharom, kecamatan Kauman Sumoroto, kabupaten Ponorogo .....                 | 45 |
| Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber Informasi tentang mengatasi nyeri haid dengan pijat punggung yang diperoleh .....   | 46 |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Derajat Nyeri Haid Sebelum Diberi Pijat Punggung Pada Remaja di MA Al-Mukharom, kecamatan Kauman Sumoroto, kabupaten Ponorogo .....                      | 47 |
| Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Derajat Nyeri Haid Sesudah Diberi Pijat Punggung Pada Remaja di MA Al-Mukharom, kecamatan Kauman Sumoroto, kabupaten Ponorogo .....                      | 47 |
| Tabel 4.6 Penolong untuk test Wilxocon Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo ..... | 48 |
| Tabel 4.7 Silang nyeri haid sebelum pijat punggung dan nyeri haid sesudah pijat punggung .....  | 50 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 Pijat Punggung .....   | 21 |
| Gambar 2.2 Diagram Disminore .....  | 28 |
| Gambar 2.3 Kerangka Konseptual Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo ..... | 29 |
| Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja di MA Al-Mukharom, Kecamatan Kauman Sumoroto, Kabupaten Ponorogo.....       | 32 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....   | 60 |
| Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....  | 61 |
| Lampiran 3 Kisi-kisi Kuesioner .....   | 62 |
| Lampiran 4 Lembar Kuesioner .....  | 63 |
| Lampiran 5 Tabulasi Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Pijat Punggung .....                           | 64 |
| Lampiran 6 Tabulasi Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Pijat Punggung .....                           | 66 |
| Lampiran 7 Tabulasi Silang Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Pijat Punggung .....                    | 68 |
| Lampiran 8 Tabulasi Silang Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Pijat Punggung .....                    | 69 |
| Lampiran 9 Demografi .....   | 70 |
| Lampiran 10 Tabel Z.....   | 72 |
| Lampiran 11 Tabulasi nilai derajat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Punggung ..... | 73 |
| Lampiran 11 Biaya.....   | 75 |
| Lampiran 12 Jadwal Penelitian .....  | 76 |
| Lampiran 13 konsultasi .....   | 77 |
| Lampiran 14 Surat Ijin Penelitian .....  | 82 |