

PENELITIAN
PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP
PERUBAHAN DISMENORE PRIMER
PADA SISWI KELAS XI MA-MU KEDUNGPANJI MAGETAN



Oleh:

RINAWATI

NIM :10621116

PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2013

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PERUBAHAN
DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI MA-MU
KEDUNGPANJI MAGETAN**

PENELITIAN

Diajukan Kepada Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidana



Oleh:

RINAWATI

NIM :10621116

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2013

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh : RINAWATI

Judul : PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP
PERUBAHAN DISMENORE PRIMER PADA
SISWI KELAS XI MA-MU KEDUNGPANJI
MAGETAN

Telah disetujui untuk diajukan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada
tanggal: 27 Juli,2013

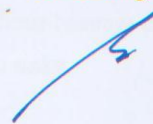
Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



SUGENG MASHUDI, S.Kep. Ns, M. Kep
NIDN. 0731038802



RIRIN RATNASARI, SST
NIDN. 0705098502

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 : Rinawati

NIM : 10621116

Instansi : Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa karya tulis ilmiah yang berjudul: “ PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PERUBAHAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI MA-MU KEDUNGPANJI MAGETAN ” 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 pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, Juli 2013

Yang menyatakan

RINAWATI

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Telah diuji dan disetujui oleh Tim penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah
Di Program Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal:
31 Juli 2013

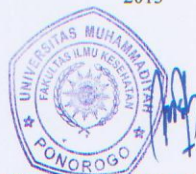
Dewan Penguji:

Ketua : Sriningsih, S.ST., M.Kes.
Anggota : 1. Suharti, S.ST., M.Kes.
: 2. Ririn Ratnasari, SST.

Tanda tangan

.....
.....
.....

DEKAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2013



Siti Munawaroh, S.Kep. Ners., M.Kep.

NIDN.071710-7001

MOTTO

Jadi Diri Sendiri, Cari Jati Diri, And Dapetin Hidup Yang Mandiri
Optimis, Kaena Hidup Terus Mengalir Dan Kehidupan Terus Berputar
Sesekali Liat Ke Belakang Untuk Melanjutkan Perjalanan Yang Tiada Berujung

Jadilah seperti karang di lautan yang kuat dihantam ombak dan
kerjakanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain

Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama
ada komitmen bersama untuk menyelesaikannya.

Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka
melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan,
entah mereka menyukainya atau tidak.

Kebanyakan dari kita tidak mensyukuri apa yang sudah kita miliki,
tetapi kita selalu menyesali apa yang belum kita capai.

Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.
Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh.

Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil;
kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.

Perbuatan-perbuatan salah adalah biasa bagi manusia,
tetapi perbuatan pura-pura itulah sebenarnya
yang menimbulkan permusuhan dan pengkhianatan.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Hari takkan indah tanpa mentari dan rembulan, begitu juga hidup takkan indah tanpa tujuan, harapan serta tantangan. Meski terasa berat, namun manisnya hidup justru akan terasa, apabila semuanya terlalui dengan baik, meski harus memerlukan pengorbanan.

Ya allah

Terima kasih atas nikmat dan rahmat-mu yang agung ini, hari ini hamba bahagia. Sebuah perjalanan panjang dan gelap...telah kau berikan secercah cahaya terang. Meskipun hari esok penuh teka-teki dan tanda tanya yang aku sendiri belum tahu pasti jawabanya. Syukur alhamdulillah.....Kini aku tersenyum dalam iradat-mu. Kini baru kumengerti arti kesabaran dalam penantian.....sungguh tak kusangka ya....allah...Kau menyimpan sejuta makna dan rahasia, sungguh berarti hikmah yang kau beri.

Untuk yang pertama Ku persembahkan KTI ini
kepada Ibu dan Bapakku tercinta

Cahaya hidup, yang senantiasa ada saat suka maupun duka, selalu setia mendampingi, saat kulemah tak berdaya. Ibu yang telah mengandungku selama 9 bulan. Ibu yang telah memperjuangkan hidup dan matinya untukku. Ibu yang telah merawatku penuh kasih sayang. Bapak yang telah mendidikq dan membimbingku. Bapak yang telah memeras keringat serta banting tulang agar aku dapat menikmati hidup. Agar aku mendapatkan pendidikan yang layak. Meskipun aku sering mengecewakan mereka. Mereka tidak pernah memendam rasa dendam. Bahkan mereka selalu menyebut namaku dalam setiap doanya. Bapak.... Ibu.... Hanya kasihmu yang mampu lindungi lemah hatiku. Yang tak sekuat hatimu.....
Jasamu tak kan pernah tergantikan

Terimakasih untuk saudara-saudaraku tercinta
(Kang Ir+Mba'Rofi Maz Den & Susi)

Terimakasih atas segala dukungan semangat dan motivasi maupun materi yang kalian berikan sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, karena hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya. Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal

Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata “waktunya pulang”

Untuk si Tuyul Keritingku (Sa'adatun Nur Rohmah)

Semoga engkau tumbuh menjadi anak yang cerdas dan membangkan orang tua serta kelak dapat menjadi anak yang berguna bagi nusa dan bangsa. Semangat untuk menjadi pejuang bangsa

Untuk si Bawel (M.Syaiful Ashari)

Terimakasih buat Motivasi dan semangat yang kau berikan dalam setiap langkahku
Perhatian dan kasih sayang yang kau berikan disetiap waktuku
Butiran cinta yang kau tanamkan disetiap nafasku, meskipun kini perlahan memudar!
kau yang mengajari aku untuk mencintaimu dan kau juga yang mengajari aku untuk melupakanmu.
Berlanjut ataupun tidak hubungan qt namamu kan ku kenang selalu
Semoga kebahagiaan selalu menyertaimu

Untuk teman seperjuanganku (Ratna Purwaning Tyas)

Akhirnya kita bisa menyelesaikan karya tulis ini bareng, konsul bareng, mogok bareng, males bareng, ujian bareng dan wisudapun Bareng, semoga kebarengan kita tetap berlanjut sepanjang masa. Haa haa..
Tetap semangat untuk meraih mimpi.
Semoga kesuksesan selalu menghampiri kita

Terima kasih untuk teman-teman seperjuangan ku

Kebersamaan kita membuat hari-hariku lebih indah. Kebersamaan kita membuatku optimis untuk sukses. Kebersamaan kita membuat karya ini terselesaikan. Mulai bersama semoga kita juga lulus bersama. Semoga kita jadi orang yang bermanfaat. Dan semoga kita bisa jadi kebanggaan keluarga. Semangaaatt caaaaahhh

Untuk para dosen

Terimakasih atas segala Pembelajaran, bimbingan dan ilmu yang telah kalian berikan.
Semoga kami semua dapat mengamalkan dan mengapresiasikannya dan semoga kami tidak akan pernah mengecewakan kalian.

ABSTRAK

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PERUBAHAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI MA-MU KEDUNGPANJI MAGETAN

Oleh : Rinawati, 2013

Dismenore (nyeri haid) merupakan rasa nyeri saat menstruasi, sedangkan menstruasi merupakan proses pengeluaran darah secara periodic, cairan, jaringan, dan debris sel-sel endometrium dari uterus dalam jumlah bervariasi, ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengurangi skala dismenore (nyeri haid) senam dismenore secara teratur merangsang produksi endorfin dari otak, endorfin merupakan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari yang dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam dismenore dalam menurunkan skala dismenore (nyeri haid).

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental design dengan one group pre test post test design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI MA-MU Kedungpanji, Magetan. Sampling yang digunakan adalah *random sampling* dengan responden 10 orang sesuai kriteria yang diinginkan. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen lembar observasi yaitu dengan mengkaji skala dismenore (nyeri haid) *pre* dan *post tes*. Kemudian hasilnya diolah dengan *T-Test*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah dismenore dan variabel independennya adalah senam dismenore.

Dari hasil penelitian terhadap responden sebelum perlakuan seluruhnya (100%) dengan dismenore (90%) mengalami penurunan dismenore kategori nyeri ringan, sebagian kecil (10%) mengalami penurunan dismenore kategori nyeri sedang, pada *T-Test* diperoleh hasil $p < \alpha$ ($0,000 < 0,005$) maka H_0 ditolak yang berarti pemberian senam dismenore berpengaruh untuk menurunkan skala dismenore.

Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya untuk menemukan pengaruh senam dismenore terhadap perubahan siklus menstruasi.

Kata kunci : Senam dismenore, Dismenore

ABSTRACT

THE EFFECT OF DYSMENORRHEA EXERCISE TO CHANGES OF PRIMARY DYSMENORRHEA TO STUDENT OF CLASS XI MA-MU KEDUNGPANJI MAGETAN

By : Rinawati, 2013

Dysmenorrhea (menstrual pain) is pain during menstruation, while menstruation is a process of periodic bloodletting, fluids, tissues and cells endometrium debris from the uterus amount varies, there are several methods that can be used to reduce the scale of dysmenorrhea (menstrual pain), regular dysmenorrhea exercise stimulates the production of endorphin brain, endorphin is a hormone produced by the gland pituitary that can provide a sense of calm and tolerance to pain. This study aims to determine the effect of dysmenorrhea exercise that reduces the scale of dysmenorrhea (menstrual pain).

The study design used was pre experimental design with one group pre test post test design. The population of this study is the student class XI MA-MU Kedungpanji, Magetan. Sampling used is random sampling of respondents 10 persons in accordance with the desired criteria. The data collection sheet by using the instrument of observation is to assess the scale of dysmenorrhea pre and post test. Then the results are processed by T-Test. dependent variable of this research was dysmenorrhea and the independent variable was dysmenorrhea exercise.

The result of this research from the respondents before treatment (100%) with dysmenorrhea (90%) decreased dysmenorrhea of mild pain category, The T-Test result $p < \alpha$ ($0,000 < 0,005$) then H_0 rejected means giving effect dysmenorrhea exercise to reduce the scale of dysmenorrhea.

This research was recommended for further research to find the effect of exercise on reduction of dysmenorrhea exercise menstruation cycle.

Key Word : Exercise Dysmenorrhea, Dysmenorrhea

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “ Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji Magetan”. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs.H.Sulton, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan izin sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. Siti Munawaroh, S.Kep.Ners,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan izin sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Ns. Sugeng Mashudi, M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Ririn Ratnasari, SST selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Para responden yang telah bersedia menjadi objek dalam penelitian ini.
6. Ayah dan Ibu yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Teman-teman tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2010/2011 atas kerja sama dan motivasinya.

8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat diterima dan dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	ii
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iii
Halaman Pengesahan Penguji.....	iv
Motto dan Ucapan Terimakasih.....	v
Abstrak Bahasa Indonesia.....	viii
Abstrak Bahasa Inggris.....	ix
Kata Pengantar.....	x
Daftar isi.....	xii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Gambar.....	xvii
Daftar Lampiran.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
A. KONSEP TEORI.....	7
1. Konsep Dismenore.....	7
a. Definisi Dismenore.....	7

b. Klasifikasi Dismenorea.....	8
c. Etiologi Dismenore.....	8
d. Patofisiologi Dismenore.....	11
e. Tanda-Tanda Klinik.....	13
f. Penanganan Dismenore.....	14
g. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore.....	16
h. Skala Nyeri.....	22
i. Penelitian Terkait.....	24
B. KERANGKA KONSEP.....	26
C. HIPOTESA.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
a. Desain Penelitian.....	28
b. Kerangka Kerja.....	29
c. Variabel Penelitian.....	30
d. Definisi Operasional.....	30
e. Populasi Dan Sampel.....	32
f. Sampling.....	34
g. Pengumpulan Data.....	34
h. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	36
i. Analisa Data.....	37
j. Etika Penelitian.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. GAMBARAN LOKASI PENELITIAN.....	42

B. KETERBATASAN PENELITIAN.....	43
C. HASIL PENELITIAN.....	44
1. Data Umum.....	44
2. Data Khusus.....	46
D. PEMBAHASAN.....	48
1. Skala Dismenore (Nyeri Haid) Sebelum Diberikan Senam Dismenore.....	48
2. Skala Dismenore (Nyeri Haid) Setelah Diberikan Senam Dismenore.....	49
3. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Dismenore Primer Kelas XI MA-MU Kedungpanji Magetan.....	51
BAB V PENUTUP.....	53
A. SIMPULAN.....	53
B. SARAN.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	31
Table 3.2. Skema Rancangan Penelitian.....	38
Tabel 3.3 Data Siswi Yang Mengalami Dismenore.....	39
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji, Magetan Bulan Juni 2013....	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga dan Sosial Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji Magetan.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga dan Sosial Terhadap Persepsi Skala Nyeri Haid (Dismenore) sebelum Diberikan Senam Dismenore Pada Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji, Magetan.....	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga dan Sosial Terhadap Persepsi Skala Nyeri Haid (Dismenore) Setelah Diberikan Senam Dismenore Pada Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji, Magetan.....	45
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengalaman Masa Lalu Pernah Mengalami Dismenore (Nyeri Haid) Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji, Magetan.....	46
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Kelas XI MA-MU	

Kedungpanji, Magetan Sebelum Diberikan Senam	
Dismenore.....	47

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri

Haid (Dismenore) Pada Siswi Kelas XI MA-MU	
Kedungpanji, Magetan Setelah Diberikan Senam	
Dismenore.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tujuh Gerakan Yang Dapat Mengurangi Nyeri Haid	
Menurut Triangto.....	20
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Senam Dismenore Terhadap	
Perubahan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI MA-MU	
Kedungpanji Magetan.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	57
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	68
Lampiran 3 Instrumen Penelitian.....	59
Lampiran 4 SAP.....	61
Lampiran 5 Leaflet.....	64
Lampiran 6 Daftar Skala Nyeri Penelitian.....	65
Lampiran 7 Hasil <i>T-Test</i>	66
Lampiran 8 Jadwal Kegiatan.....	67
Lampiran 9 Lembar Konsul.....	68
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 11 Rincian Pembiayaan.....	74

Lampiran 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, bermaksud melaksanakan penelitian dengan judul ” Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji Magetan”

Saya mengharap partaisipasi dalam penelitian yang saya lakukan, saya menjamin kerahasiaan dan identitas anda. Informasi yang anda berikan hanya semata-mata digunakan untuk pengembangan ilmu kebidanan dan tidak digunakan untuk maksud lain.

Apabila anda bersedia menjadi responden, saya mohon anda mengisi dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

Atas perhatian dan kesediaan anda saya ucapkan terima kasih.

Ponorogo, Juli 2013
Peneliti

RINAWATI
NIM. 10621116

Lampiran 2

INFORMED CONSENT

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Judul penelitian : Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji Magetan.

Peneliti : RINAWATI

NIM : 10621116

Peneliti Ponorogo, 2013
Responden

RINAWATI

NIM.10621116

Lampiran 3

INSTRUMEN PENELITIAN

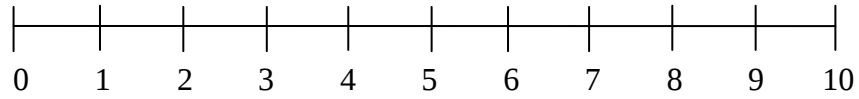
JUDUL: Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Dismenore Primer
Pada Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji Magetan.

DATA DEMOGRAFI

Petunjuk : berilah tanda cek (✓) pada kotak yang telah di sediakan sesuai jawaban anda!

1. Nama Anda :
2. Umur Anda Sekarang :
3. Jenis kelamin :
4. Alamat Lengkap :
5. No. Telp/ facebook :
6. Dukungan Keluarga dan Sosial
☐ Ada ☐ Tidak
7. Pengalaman masa lalu pernah mengalami nyeri haid
☐ Ada ☐ Tidak
8. Tindakan Anda Saat Mengalami Dismenore (Nyeri Haid)
☐ Dibiarkan ☐ Minum Obat ☐ Lainnya, sebutkan....

A. SKALA NYERI



0 : tidak ada nyeri 7-9 : nyeri berat
 1-3 : nyeri ringan 10 : nyeri sangat berat
 4-6 : nyeri sedang

B. DATA KHUSUS

No	Responden	Skala Nyeri Sebelum Diberikan Senam Dismenore	Skala Nyeri Sesudah Diberikan Senam Dismenore
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Lampiran 4

**SATUAN ACARA PENYULUHUHAN
PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP PERUBAHAN
DISMENORE PRIMER**

Topik	: Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Dismenore Primer
Pokok Bahasan	: Cara Melakukan Senam Dismenore
Target/ Sasaran	: Responden (Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji Magetan).
Hari/ Tanggal	: 15 Januari 2013
Waktu	: 09.00- Selesai
Tempat	: MA-MU Kedungpanji Lembeyan Magetan

I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah mendapatkan penjelasan tentang cara senam dismenore diharapkan responden memahami dan mengerti cara melakukan senam dismenore untuk mengurangi dismenore primer.

II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mendapatkan penjelasan tentang cara melakukan senam dismenore diharapkan responden dapat:

1. Mengerti bagaimana cara melakukan senam dismenore.
2. Memahami teknik-teknik senam dismenore.
3. Memahami aturan dalam melaksanakan senam dismenore.

III. MATERI PENYULUHAN

1. Cara melakukan senam dismenore.
2. Teknik-teknik senam dismenore.
3. Aturan pelaksanaan senam dismenore.

IV. PESERTA

Responden (Siswi kelas XI MA-MU Kedungpanji Magetan)

V. METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab

VI. MEDIA

1. Leaflet

VII. PENGORGANISASIAN

Pemberi materi: Rinawati

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

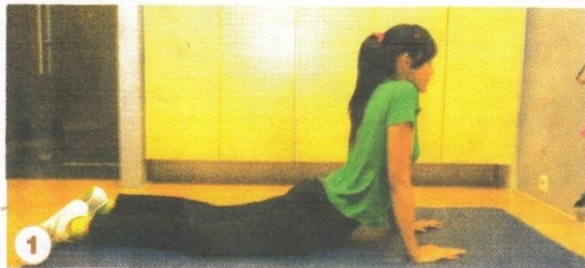
NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1.	5 menit	Pembukaan: 1. Memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan 3. Melakukan kontrak waktu 4. Menyebutkan materi penyuluhan yang akan diberikan	1. Menjawab salam dan mendengarkan. 2. Memperhatikan 3. Mendengarkan 4. Mendengarkan
2.	15 menit	Pelaksanaan: 1. Menjelaskan cara melakukan senam dismenore 2. Menjelaskan teknik-teknik senam dismenore. 3. Menjelaskan aturan	1. Memperhatikan 2. Memperhatikan 3. Memperhatikan

		pelaksanaan senam dismenore 4. Demonstrasi cara senam dismenore	
3.	5 menit	Evaluasi: Menanyakan tentang kejelasan responden terhadap penjelasan yang diberikan dan memberikan kesempatan responden untuk bertanya.	Menjawab dan bertanya.
4.	5 menit	Terminasi: Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam.	Mendengarkan dan menjawab salam

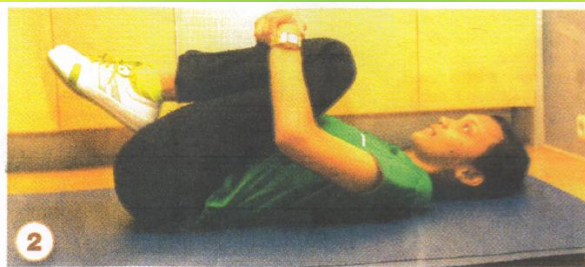
IX. EVALUASI

1. Responden mengerti cara melakukan senam dismenore.
2. Responden memahami tentang teknik-teknik senam dismenore.
3. Responden memahami aturan pelaksanaan senam dismenore.

7 GERAKAN SENAM DISMENORE



1
Cobra stretching. Posisi badan tidur telungkup, lalu secara pelan-pelan tangan menaikan badan. Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan repetisi. Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan.



2
Double leg on the chest. Posisi tidur, kedua kaki ditekuk diletakkan sejajar dengan dada. Posisi tangan seperti memeluk atau mengempit kaki. Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan repetisi. Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan.



3
Single leg on the chest. Posisi tidur, kaki kiri ditekuk sejajar dengan dada, kaki kanannya tetap lurus di bawah, kedua tangan memegang kaki kiri. Lakukan bergantian kaki. Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan repetisi. Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan.



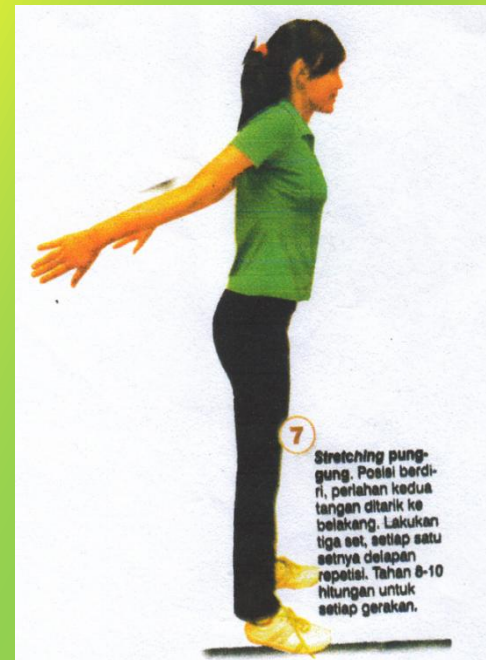
4
Hip back stretching. Posisi badan tidur telentang, kemudian kaki kanan perlahan ditekuk diletakkan di atas dada, kemudian kaki kiri ditekuk, diletakkan di atas kaki kiri, posisi tangan kiri diletakkan di bawah kaki kiri. Dilakukan bergantian posisi kiri. Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan repetisi. Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan.



5
Torso rotasi. Posisi tidur telentang, posisi tangan berada di bawah dan lurus ke samping, kaki kanan perlahan diputar ke samping dilakukan bergantian. Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan repetisi. Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan.



6
Torso pelvis rotasi. Posisi duduk, kaki kiri ditekuk berada di samping kanan kemudian perlahan badan diputar ke kiri. Lakukan bergantian kanan/kiri. Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan repetisi. Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan.



7
Stretching punggung. Posisi berdiri, perlahan kedua tangan ditarik ke belakang. Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan repetisi. Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan.

DAFTAR SKALA NYERI PENELITIAN

No	Sebelum Diberi Olahraga		Tanggal pemberian Olahraga												Setelah Diberi Olahraga	
	Tgl. Haid	Skala Nyeri													Tgl. Haid	Skala Nyeri
1	29-05-2013	7	10	12	14	17	19	21	23	25	27	29	30	01	02-07-2013	2
2	31-05-2013	7	10	12	14	17	19	21	23	25	27	29	30	01	02-07-2013	3
3	30-05-2013	7	10	12	14	17	19	21	23	25	27	29	30	01	04-07-2013	3
4	03-06-2013	7	10	12	14	17	19	21	23	25	27	29	30	01	05-07-2013	2
5	01-06-2013	7	10	12	14	17	19	21	23	25	27	29	30	01	03-07-2013	2
6	31-05-2013	7	10	12	14	17	19	21	23	25	27	29	30	01	03-07-2013	3
7	29-05-2013	8	10	12	14	-	19	21	-	25	27	-	-	-	28-06-2013	6
8	03-06-2013	8	10	12	14	17	19	21	23	25	27	29	30	01	02-07-2013	3
9	02-06-2013	8	10	12	14	17	19	21	23	25	27	29	30	01	04-07-2013	3
10	01-06-2013	8	10	12	14	17	19	21	23	25	27	29	30	01	03-07-2013	3

T-TEST PAIRS=XA WITH XB (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Nyeri haid sebelum senam	7.4000	10	.51640	.16330
nyeri haid setelah senam	3.0000	10	1.15470	.36515

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Nyeri haid sebelum senam & nyeri haid setelah senam	10	.559	.093

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Nyeri haid sebelum senam - nyeri haid setelah senam	4.40000	.96609	.30551	3.70890	5.09110	14.402	9	.000

RINCIAN ANGGARAN PEMBIAYAAN

1.	Penentuan Judul/Topik Transportasi	Rp. 50.000,-
2.	Penyusunan Proposal a. Fotocopy Materi b. Internet Dan Print c. Transportasi d. Fotocopy Proposal e. Ujian Proposal	Rp. 100.000,- Rp. 200.000,- Rp. 50.000,- Rp. 60.000,- Rp. 400.000,-
3.	Penyusunan KTI a. Print dan Fotocopy b. Ujian KTI	Rp. 250.000,- Rp. 500.000,-
3.	Pengurusan Ijin Transportasi	Rp. 150.000,-
4.	Pengambilan Data a. Transportasi b. Konsumsi c. Bingkisan	Rp. 50.000,- Rp. 100.000,- Rp. 100.000,-
	JUMLAH	Rp. 2.010.000,-

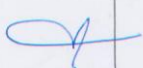
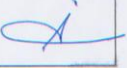
Lampiran 8

JADWAL KEGIATAN

[illegible]

LEMBAR KONSUL

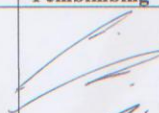
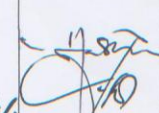
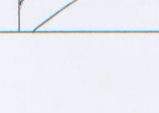
Nama : Rinawati
 NIM : 10621116
 JUDUL : Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji, Lembeyan Magetan
 Pembimbing : 1. Ns. Sugeng Mashudi, M.Kes

Tanggal Konsul	Rekomendasi	Tanda Tangan Pembimbing
11/12 2012	sec judul	
12/12 2012	Revisi Bab I	
25/12 2012	Revisi Bab I Revisi BAB I	
26/12	Bab II	
11/3	Revisi Bab II	
15/3	Bab II. III	
18/3	ke rev II, Revisi kata kump.	
19/3.	ke rev kump ok	
20/6.	Ujian Prodi	
22/7	Bab IV. Discre	

TANGGAL	KONSUL	TTD
22/2013	Boris D. Aghe	
20/2013	See you KAH	

LEMBAR KONSUL

Nama : Rinawati
 NIM : 10621116
 JUDUL : Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji, Lembeyan Magetan
 Pembimbing : 2. Ririn Ratnasari S,ST

Tanggal Konsul	Rekomendasi	Tanda Tangan Pembimbing
12/12	Revisi judul baru konsul Judul Ake	
19/3	Konsisten penulisan Lihat panduan Revisi	
10/6/2013	Revisi penulisan & Daftar pustaka	
11/6/2013	Ake siap ujian proposal	
28/8/2013	Ake Revisi ujian proposal → Revisi Revisi	
4/10/2013	Ake revisi ujian proposal, Pangkutan penulisan	
3/1-2013	Ake revisi ujian	
23/7-2013	Revisi IV - V Revisi	
27/7-2013	Revisi Awal - Akhir + Lampiran Ake Cijian KTI	

TANGGAL	KONSUL	TTD
22-8-13	Ace Ruisi KTI	
22-8-2013	Pre Ruisi KTI	
23-8-2013	Ace KTI	



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF (LPM)
MADRASAH ALIYAH MIFTAHUL ULUM
Alamat : Jl. Raya Pupus, Kedungpanji, Lembeyan, Magetan
Kode Pos 63372 Telp.0351-5206202

SURAT KETERANGAN

Nomor : 43/MA-MU/VII/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Miftahul Ulum Kedungpanji Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Rinawati
Nim : 10621116
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Prodi : D3 Kebidanan
Universitas : Muhammadiyah Ponorogo

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian kelas XI Madrasah Aliyah Kedungpanji Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan, mulai bulan Juni-Agustus 2013 dalam rangka menyusun KTI dengan judul :

“Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji, Magetan”.

Lembeyan, 20 Juli 2013

Kepala Madrasah

MUNIRUL IKHWAN, MHI

