



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *DISMENORE* DENGAN MUSIK  
KLASIK TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA KELAS IX DI**

**SMPN 01 KECAMATAN TUJUH BELAS**

**KALIMANTAN BARAT**

**TAHUN 2021**

**LAURA ADELIA**

**NIM: 1602031**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**2021**

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *DISMENORE* DENGAN MUSIK  
KLASIK TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA KELAS IX  
DI SMPN 01 KECAMATAN TUJUH BELAS  
KALIMANTAN BARAT  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Keperawatan**

**LAURA ADELIA**

**NIM: 1602031**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA**

**2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Senam *Dismenore* dengan Musik Klasik terhadap Nyeri Haid pada Remaja Kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021” yang saya buat untuk melengkapi suatu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta adalah bukan suatu duplikasi atau tiruan dari institusi manapun atau Perguruan Tinggi serta kesarjanaan lainnya, kecuali suatu bagian sumber informasi yang dicantumkan.

Jika pada suatu hari mendapatkan hasil skripsi ini merupakan suatu tiruan atau duplikasi dari skripsi lain, maka saya akan bersedia untuk dikenakan sanksi yaitu dengan pencabutan gelar sarjana saya.

Yogyakarta, 14 Februari 2020



Laura Adelia

(1602031)

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *DISMENORE* DENGAN MUSIK  
KLASIK TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA KELAS IX  
DI SMPN 01 KECAMATAN TUJUH BELAS  
KALIMANTAN BARAT  
TAHUN 2021**

**Skripsi ini telah disetujui dan sudah dilaksanakan sidang skripsi**

**Yogyakarta, 27 September 2021**

**Pembimbing:**



**Priyani Haryanti., S.Kep., Ns. M.Kep**

LEMBAR PENGESAHAN



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Sidang Pada 04 Oktober 2021

Ketua Penguji :

Tri Wahyuni Ismoyowati, S.Kep., Ns. M.Kep

Penguji I :

Enik Listyaningsih, SKM., MPH

Penguji II :

Priyani Haryanti., S.Kep., Ns. M.Kep

Mengesahkan,  
Ketua Tim Penguji  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta



Mengetahui,  
Ka Prodi Sarjana Keperawatan

Retno Intenng, S.Kep., Ns., MAN

(Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**motto**

*“Ora et Labora”*

*“hendaklah kamu murah hati se bagaimana Bapamu murah hati adanya” (Lukas 6:27-38)*

*“Semua mimpi kita dapat terwujud jika kita berani untuk mewujudkannya” (Walt Disney)*

*“Belajarlh dari kemarin, hiduplah untuk hari ini, berharaplah untuk besok. Yang paling penting adalah tidak berhenti untuk bertanya”*

*(Albert Einstein)*

**Persembahan:**

Skripsi ini ku persembahkan kepada Tuhan Yesus Kristus karena berkat kasih kurnia-Nya telah memberikan kesempatan untuk menjalani setiap proses kehidupan hingga saat ini.

Kepada kedua orangtuaku, bapak mama dan kakak yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa yang tidak terhingga.

## ABSTRAK

**LAURA ADELIA.** "Pengaruh Kombinasi Senam *Dismenore* dengan Musik Klasik Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021"

**Latar Belakang:** Masalah yang sering terjadi pada remaja putri adalah pada saat menstruasi yaitu nyeri haid atau *dismenore*. Sebagian dari siswi saat menangani haid dengan cara minum obat, minum jamu, berobat ke klinik, kompres hangat dan beristirahat. Selain itu nyeri haid dapat ditangani secara non-farmakologi, salah satunya adalah dengan senam *dismenore*. Senam *dismenore* yang dikombinasikan dengan musik klasik bermanfaat untuk merilekskan dan memberikan rasa nyaman sehingga dapat mengurangi *dismenore*.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja kelas IX.

**Metode:** Desain penelitian ini adalah *Pre-Ekperimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 31 orang, dengan kriteria siswi yang masih aktif dan bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah senam *dismenore* dan lembar observasi sebelum dan sesudah melakukan senam *dismenore*.

**Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa rata – rata nyeri sebelum diberikan kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik adalah 2,45, setelah diberikan adalah 1,80 dengan *p-value*  $0,000 < 0,05$ .

**Kesimpulan:** Adanya pengaruh kombinasi senam *dismenore* dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat.

**Saran:** Dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologi untuk mengurangi *dismenore* atau nyeri haid.

**Kata kunci:** *Dismenore*, senam, musik klasik, remaja.

XV + 82 halaman + 7 tabel + 2 skema + 14 lampiran

**Kepustakaan:** 34, (2011-2018)

## ABSTRACT

Laura Adelia “The Effect of Combination of Dysmenorrhea Gymnastic with Classical Music on Menstrual Pain in Grade IX Adolescents at SMPN 01 Tujuh Belas, West Kalimantan in 2021”

**Background** : The problem occurs in female adolescent during menstruation is menstrual pain or dysmenorrhea. Dealing with this pain, some students take medicine, herbal medicine, go to clinic, do warm compresses, and rest. Besides, this can be treated non-pharmacologically. One of which is by doing dysmenorrhea gymnastic. Dysmenorrhea gymnastic combined with classical music is useful for relaxing and providing a sense of comfort that can reduce dysmenorrhea.

**Objective** : This study aims to determine the effect of combination of dysmenorrheal gysmnastic with classical music on menstrual pain in grade IX adolescents.

**Methods** : This was a Pre-Experimental with a one group pre-post test design. The sampling technique was purposive sampling with a sample of 31 people who were active students and wiling to be respondents as the criteria. The instruments were dysmenorrhea gymnastic and observation sheets before and after dysmenorrhea gysmnastic.

**Results** It revealed that the average of pain before given combination of dysmenorrhea gymnastic with classical music was 2.45, while after was 1.80 with p-value of  $0.000 < 0.05$ .

**Conclusion** : There is an effect of combination of dysmenorrhea gymnastic with classical music on menstrual pain in grade IX adolescents at SMPN 01 Tujuh Belas, West Kalimantan.

**Suggestion** : It can be used as a non-pharmacological intervention to reduce dysmenorrhea or menstrual pain.

**Keywords** : Dysmenorrhea, gymnastics, classical music, adolescents.

XV + 82 pages + 7 tables + 2 schemas + 14 appendices

**Bibliography** : 34 (2011-2018)



## PRAKATA

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan kasih karunia-Nya. Segala hormat yang tak terhingga kepada Allah Bapa yang telah memberikan berkat, kekuatan, dan anugerah yang luar biasa selama dalam proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Senam *Dismenore* dengan Musik Klasik terhadap Nyeri Haid pada Remaja Kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021”. skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian program studi Sarjana Keperawatan untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Dalam proses pembuatan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan dukungan serta bantuan dari berbagai macam pihak, dengan itu peneliti akan mengucapkan terimakasih banyak kepada yang terhormat :

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak Aldrin Sawit, S.Pd., selaku kepala sekolah SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat.
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.KMB., selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

4. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku Ketua prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Priyani Haryanti., S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing yang telah bersedia membantu dan membimbing dalam proses pembuatan skripsi serta bersedia memberikan kritik dan saran untuk membuat skripsi menjadi lebih baik.
6. Ibu Tri Wahyuni Ismoyowati, S.Kep., Ns. M.Kep., selaku ketua penguji yang telah bersedia menguji dalam sidang skripsi.
7. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH., selaku penguji 1 yang telah bersedia menguji dalam sidang skripsi.
8. Seluruh staf Tata Usaha STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang sudah membantu dalam pembuatan surat ijin studi pendahuluan untuk menambah data skripsi.
9. Bapak Kornelius dan Ibu Anastasia Isnawati, serta seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama proses studi hingga saat ini.
10. Pasifik selaku kekasih yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam proses studi hingga saat ini.
11. Teman-teman mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta angkatan 2016 yang sudah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan skripsi tersebut.

Peneliti sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi tersebut masih banyak kekurangannya. Maka dari itu peneliti minta kritik dan sarannya untuk

membuat skripsi ini menjadi lebih baik lagi, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Yogyakarta, 14 Februari 2020



Laura Adelia

STIKES BETHESDA YAKKUMI

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
PRAKATA .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR SKEMA.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5

E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
A. Landasan Teori .....	10
1. Remaja .....	10
a. Pengertian Remaja .....	10
b. Perkembangan Remaja .....	10
c. Tahapan Remaja .....	11
d. Tugas Perkembangan Remaja.....	12
2. Menstruasi.....	15
a. Pengertian Menstruasi .....	15
b. Siklus Menstruasi.....	16
c. Gangguan pada saat Menstruasi.....	19
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
d. Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....	21
3. <i>Dismenore</i> .....	24
a. Pengertian <i>Dismenore</i> .....	24
b. Etiologi <i>Dismenore</i> .....	24
c. Klasifikasi <i>Dismenore</i> .....	25
d. Manifestasi Klinis .....	26
e. Mekanisme terjadinya <i>Dismenore</i> .....	27

f. Faktor Resiko Dismenore .....	28
g. Penatalaksanaan .....	29
4. Senam <i>Dismenore</i> dan Musik Klasik .....	33
a. Senam dismenore .....	33
b. Terapi musik .....	37
5. Nyeri .....	42
a. Pengertian nyeri .....	42
b. Fisiologi nyeri .....	42
c. Alat Ukur Intesitas Nyeri .....	43
B. Kerangka Teori .....	48
C. Kerangka Konsep .....	49
D. Hipotesis Penelitian .....	50
E. Variabel Penelitian .....	50
1. Definisi Konseptual .....	50
2. Definisi Operasional .....	52
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Desain Penelitian .....	54
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	54
C. Populasi dan Sampel .....	54
1. Populasi .....	54

2. Sampel .....	55
D. Alat Ukur Penelitian .....	56
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	57
F. Etika Penelitian .....	58
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	58
H. Analisis Data .....	64
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>70</b>
A. Hasil Penelitian .....	70
1. Analisis Univariat .....	71
2. Uji Normalitas .....	73
3. Analisis Bivariat .....	73
B. Pembahasan .....	75
1. Analisa Univariat .....	77
2. Analisa Bivariat .....	79
C. Keterbatasan Penelitian .....	80
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran .....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

STIKES BETHESDA YAKKUM



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	25
Tabel 2. Definisi Operasional.....	67
Tabel 3. Kisi – Kisi Umum.....	73
Tabel 4 Distribusi frekuensi berdasarkan usia pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat 2021 .....	75
Tabel 5. Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah diberikan Kombinasi Senam <i>Dismenore</i> dengan Musik Klasik terhadap Nyeri Haid pada Remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat tahun 2021.....	76
Tabel. 6 Hasil uji Shapiro Wilk sebelum dan sesudah diberikan kombinasi senam dismenore dengan musik klasik terhadap nyeri haid pada pada remaja kelas IX di SMPN 01 Kecamatan Tujuh Belas Kalimantan Barat Tahun 2021.....	77
Tabel. 7 Beda Skala Dismenore Sebelum dan sesudah diberikan Senam Dismenore.....	78

## DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori.....	64
Skema 2. Kerangka Konsep.....	65

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Jawaban Ijin Studi Awal
- Lampiran 3. Surat Jawaban Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Ijin *Ethical Clearance*
- Lampiran 5. Uji Turnitin
- Lampiran 6. Surat Pernyataan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Surat permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Prakuesioner
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur Senam *Dismenore*
- Lampiran 11. Instrumen Nyeri
- Lampiran 12. Tabel Umum
- Lampiran 13. Tabel Khusus
- Lampiran 14. Tabel Intervensi Senam *Dismenore*