



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS SENAM DISMINORE DAN AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP PENDERITA DISMINORE  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1  
ILMU KEPERAWATAN TINGKAT IV  
STIKES BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA**

**2017**

**FRANSISKA YUNITA RAHMAWATI**

**1302047**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA  
YAKKUM YOGYAKARTA  
TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS SENAM DISMINORE DAN AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP PENDERITA DISMINORE  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1  
ILMU KEPERAWATAN TINGKAT IV  
STIKES BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA  
2017**

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

**FRANSISKA YUNITA RAHMAWATI  
1302047**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI  
ILMU KESEHATAN BETHESDA  
YAKKUM YOGYAKARTA  
2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Senam Disminore dan Aromaterapi Lavender terhadap Penderita Disminore pada Mahasiswi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2017” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun, kecuali bagian dari sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika di kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar sarjana saya.

Yogyakarta, 17 Juli 2017



Fransiska Yunita Rahmawati

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM DISMINORE DAN AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP PENDERITA DISMINORE  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1  
ILMU KEPERAWATAN TINGKAT IV  
STIKES BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA  
2017**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan telah dilaksanakan  
Ujian Skripsi**

**Yogyakarta, 17 Juli 2017**

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





**Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji**

**Sidang pada**

**17 Juli 2017**


**Penguji I : Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS**

  
(.....)

**Penguji II : Widyastuti ER., APP., MPH**

  
(.....)

**Penguji III : Priyani Haryanti, S.Kep., Ns., M.Kep**

  
(.....)

**Mengesahkan,**

**Ketua STIKES Bethesda Yakkum**



  
**(Niken WN Palupi, S.Kp., M.Kes)**

**Mengetahui,**

**Ka Prodi S1 Ilmu Keperawatan**

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

## MOTTO

“Bersyukurlah kepada Tuhan sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya”-Mazmur 118:1

“Takutlah akan Allah dan berpeganglah pada perintah-perintahNya,  
Karena ini adalah kewajiban setiap orang”-Pengkotbah 12:13

**“Jangan takut untuk berbagi sebab pembalasan selalu besar dalam hidup” -Fransiska Yunita Rahmawati**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan kasih, berkat dan hikmat-Nya sepanjang hari dalam kehidupan saya.
2. Bapak Yohanes, Ibu Sumiati, Kakak Elizabet Erlinda tercinta yang telah mengasahi dan memelihara saya sebagai wakil Tuhan di dunia ini.
3. Sahabat kesayangan saya (Agapitha, Dieyn, Anas, Edo, Indon, Elmi, Nunung, Wista) teman-teman S-1 angkatan 2013 (Kuntri, Dedi, Kezia, Winda, Shasa, Ayu, Elisa, Ajeng) yang sudah memberikan support dan semangat dalam perjalanan study saya di STIKES Bethesda Yakkum.
4. Dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang sudah mendidik dan memberikan ilmunya.

## ABSTRAK

**FRANSISKA YUNITA RAHMAWATI** : “Efektivitas Senam Disminore dan Aromaterapi Lavender terhadap Penderita Disminore pada mahasiswa program studi S1 ilmu keperawatan tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2017.

**Latar Belakang** : Studi pendahuluan diperoleh 70 mahasiswa yang mengalami disminore. Aktivitas mahasiswa STIKES Bethesda yang mengalami disminore adalah tidur, mengkonsumsi obat dan mengompres menggunakan air panas. Mahasiswa belum pernah menggunakan senam disminore dan aromaterapi lavender.

**Tujuan** : Mengetahui efektivitas senam disminore dan aromaterapi lavender terhadap penderita disminore pada mahasiswa program studi S1 ilmu keperawatan tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2017.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan desain penelitian *pre and post test non equivalent control group*. Populasi dalam penelitian ini 140 dengan sampel 70 orang. Sampel diambil 35 orang untuk senam disminore dan 35 orang untuk aromaterapi lavender. Teknik sampel dengan *consecutive sampling*; 35 orang masuk kelompok senam disminore dan 35 aromaterapi.

**Hasil** : Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui pengaruh senam disminore terhadap penderita disminore menunjukkan P value  $0,00 < \alpha (0,05)$  dengan beda rata-rata 1,17 point. Pengaruh aromaterapi terhadap penderita disminore menunjukkan P value  $0,00 < (0,05)$  dengan beda rata-rata 1,23 point. Uji *Mann Whitney* untuk mengetahui efektivitas diperoleh P value 0,00 dengan beda *mean* 0,06.

**Kesimpulan** : Ada perbedaan efektivitas senam disminore dan aromaterapi lavender terhadap penderita disminore, tetapi yang lebih efektif menurunkan nyeri disminore adalah aromaterapi lavender.

**Saran** : Untuk mahasiswi STIKES Bethesda Yakkum yang menderita disminore supaya meningkatkan penanganan nyeri disminore dengan melakukan terapi nonfarmakologi.

Kata kunci : Skala Nyeri-Senam Disminore-Aromaterapi Lavender

xvi+100 halaman+13 lampiran+14 tabel+2 skema

Kepustakaan: 48, 2007-2017

## ABSTRACT

**FRANSISKA YUNITA RAHMAWATI.** “The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastic and Lavender Aromatherapy to Fourth Year Nursing Students of STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Who Have Dysmenorrhea in 2017.

**Background:** The reduce the symptom of dysmenorrhea, the students of STIKES Bethesda Yakkum only sleep, take medicine, and have warm water compress. They have never tried dysmenorrhea gymnastic and lavender aromatherapy before.

**Aim:** To know the effectiveness of dysmenorrhea gymnastic and lavender aromatherapy to fourth year nursing students of STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta who have dysmenorrhea in 2017.

**Method:** This was an experimental research with pre-post test non equivalent control group design. The population was 140 people with 70 respondents as the sample taken by consecutive sampling technique. The sample was divided into 2 groups, 35 respondents for dysmenorrhea gymnastic and 35 respondents for lavender aromatherapy

**Result:** Wilcoxon Test shows the effect of dysmenorrhea gymnastic to the patient is P-value  $0,00 < \alpha (0,05)$  with average difference is 1,17 points. The influence of the aromatherapy to dysmenorrhea patient shows P-value  $0,00 < \alpha (0,05)$  with average difference is 1,23 points. Last, by using Mann Whitney test, a test to know the effectiveness, the result *P-value* 0,00 with mean difference is 0,06 points.

**Conclusion:** There is a difference in the effectiveness between dysmenorrhea gymnastic and lavender aromatherapy on dysmenorrhea patient. Lavender aromatherapy is more effective to reduce the period pain.

**Suggestion:** The fourth year nursing students of STIKES Bethesda Yakkum is expected to improve dysmenorrhea treatment by doing non-pharmacological treatment.

**Keywords:** Pain scale-dysmenorrhea gymnastic-lavender aromatherapy

xvi + 100 pages + 13 appendices + 14 tables + 2 schemas

Bibliography: 48, 2007-2017



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya. Segala hormat kemuliaan yang tak terhingga kehadiran Bapa Surgawi yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Senam Disminore dan Aroma Terapi Lavender terhadap Penderita Disminore pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Tahun 2017”. Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar strata satu (S-1) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Niken WN Palupi, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Ethic Palupi S. Kep. Ns., MNS, selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Priyani Haryanti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing yang selalu memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

4. Para Staff STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, yang telah memberikan semangat dan meminjamkan fasilitas serta memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Yohanes Abdurahman (Ayah), Ibu Miati AL Sumiati (Ibu), Elizabet Erlinda Anggraeni Rahmia Ningrum (Kakak), dan keluarga besar yang telah memberikan semangat, motivasi, dan dukungan doa dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta angkatan ke enam yang telah memberikan nasehat, dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun dari perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat.

Yesus memberkati.

Yogyakarta, 17 Juli 2017

Fransiska Yunita Rahmawati

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I: PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	8
BAB II: KAJIAN TEORI .....	11
A. Landasan Teori .....	11
1. Menstruasi .....	11
a. Pengertian Mestruasi.....	11

b. Sistem Hormon .....	11
c. Siklus Menstruasi .....	13
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi.....	17
e. Lama Haid .....	19
f. Jumlah Darah Haid.....	19
g. Gangguan Haid.....	20
2. Disminore.....	23
a. Pengertian Disminore.....	23
b. Klasifikasi Disminore .....	24
c. Manifestasi Klinis Disminore Primer dan Sekunder.....	25
d. Skala Nyeri pada Disminore .....	26
e. Etiologi dan Faktor Resiko .....	28
f. Patofisiologi .....	29
g. Tanda-tanda Klinik .....	30
h. Faktor-Faktor Penyebab Disminore .....	30
i. Penatalaksanaan .....	31
3. Senam.....	34
a. Pengertian Senam.....	34
b. Macam-macam Senam .....	35
c. Fase Senam Untuk Mengurangi Senam Disminore .....	37
d. Manfaat Senam.....	38
e. Manfaat Senam Disminore .....	39
f. Waktu Melaksanakan Senam .....	40

g. Lama Durasi dan Frekuensi Senam .....	40
4. Aromaterapi Lavender .....	41
a. Pengertian Aromaterapi .....	41
b. Minyak Esensial .....	42
c. Manfaat Minyak Esensial .....	43
d. Manfaat Ekstra Lavender .....	43
e. Lavender .....	44
f. Waktu Pemberian Aromaterapi .....	45
g. Cara Pemberian Minyak Esensial dan Cara Kerjanya .....	45
h. Teknik Relaksasi .....	47
i. Tabel Cara Pemberian Minyak Esensial .....	48
B. Kerangka Teori .....	49
C. Kerangka Konsep .....	50
D. Hipotesis Penelitian .....	51
E. Variabel Penelitian .....	52
1. Definisi Konseptual .....	52
2. Definisi Operasional .....	54
BAB III: METODE PENELITIAN .....	56
A. Desain Penelitian .....	56
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	56
C. Populasi dan Sampel .....	57
D. Alat Ukur Penelitian .....	58
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	59

F. Etika Penelitian.....	60
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	60
H. Rencana Analisis Data.....	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	75
A. Hasil Penelitian.....	75
B. Pembahasan Penelitian .....	81
C. Keterbatasan Penelitian .....	92
BAB V PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran .....	95
DAFTAR PUSTAKA .....	96
LAMPIRAN	

## DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1 Kerangka Teori.....	49
Skema 2 Kerangka Konsep.....	50

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR TABEL

	Halaman
aTabel 1 Keaslian Penelitian .....	8
Tabel 2 Cara Pemberian Minyak Esensial .....	48
Tabel 3 Definisi Operasional .....	54
Tabel 4 Tanggal Responden yang Diberikan Intervensi Senam .....	63
Tabel 5 Tanggal Responden yang diberikan Intervensi Aromaterapi.....	65
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	76
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi .....	76
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Disminore Sebelum dan sesudah dilakukan Senam Disminore .....	77
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Disminore Sebelum dan Sesudah dilakukan Aromaterapi Lavender .....	78
Tabel 10 Pengaruh Senam Disminore terhadap Penderita Disminore .....	79
Tabel 11 Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penderita Disminore ....	79
Tabel 12 Efektivitas Senam Disminore dan Aromaterapi Lavender terhadap Penderita Disminore.....	79



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- Lampiran 2 : Surat Studi Pendahuluandi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- Lampiran 3 : Lembar Kesiadaan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Surat Persetujuan Menajdi Asisten Penelitian (*Informed Conccent*)
- Lampiran 6 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 : Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 : Standar Operasional Prosedur Senam Disminore
- Lampiran 9 : Standar Operasional Prosedur Aromaterapi Lavender
- Lampiran 10 : Tabel Senam Disminore
- Lampiran 11 : Tabel Aromaterapi Lavender
- Lampiran 12 : Tabel Olahan Data Univariat dan Bivariat