



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH SAUNA TERHADAP DISMENORE PADA SISWI

SMA N 1 TANTONGSARI GUNUNGKIDUL

YOGYAKARTA 2019

RISTA ROYANI

1703035

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2020**

**PENGARUH SAUNA TERHADAP DISMENORE PADA SISWI SMA N 1
TANJUNGSARI GUNUNGGIDULYOGYAKARTA 2019**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

RISTA ROYANI

NIM : 1703035

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2020**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Sauna Terhadap Dismenore Pada Siswi SMA N 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta 2019” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi manapun, kecuali bagian yang menjadi sumber informasi dicantumkan sebagaimana mestinya.

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

Yogyakarta, Maret 2020



Rista Royahi

1703035

SKRIPSI

PENGARUH SAUNA TERHADAP DISMENORE PADA SISWI

SMA N 1 TANJUNGSARI GUNUNGGKIDUL

YOGYAKARTA 2019

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk
dilaksanakan sidang skripsi pada 10 Maret 2020**

Yogyakarta, Maret 2020

Pembimbing:

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


(.....)



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Pada

10 Maret 2020

Ketua Penguji :

Enik Lisyaningsih. SKM., MPH

Penguji I :

Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II :

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

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta



Vivi Retno Intening, S. Kep.,Ns., MAN.

NIK: 060045

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan

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

NIK: 090057

MOTTO

“EVERYDAY IS RACE, THE LAST BUT NOT LEAST”

“Setiap hari langkah kehidupan begitu cepat, bagaikan pembalap berebut dan melaju menjadi nomor satu, tetapi yang terakhir bukanlah yang terburuk”
(Anonymous)

“Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setelah jatuh” (Confusius)

STIKES BETHESDA YAKKUM

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orangtua saya bapak Tulus Sarimbit dan Ibu Wahyuni yang tiada henti mendoakan dan memotivasi saya selama ini
2. Keluarga besar saya, mbah kakung, alm. Mbah putri disurga, pak dhe bu dhe saya, mbak mbak dan mas mas serta adik adik saya, terimakasih sudah menjadi tempat pulang yang paling nyaman selama ini
3. Mas Sigit Agung Prasetyo yang sudah memberi semangat dan dukungan, terimakasih selama ini sudah membantu banyak.
4. Ibu Priyani Haryanti. S.Kep., Ns.M Kes, terimakasih karna tidak pernah lelah dan menyerah membimbing dan memberikan ilmunya kepada saya.
5. Pak Suwarsono, Pak Sidik, Heni Pratiwi, Septi, Ayu, Septi Nur Widi, Lami, Dewi Bobi, Yoga, Rhomadan ika Febriansyah, yang ikut repot ikut capek ikut berusaha ikut menyumbangkan tenaga, terimakasih semoga kebaikan kalian dibalas Allah SWT
6. Mbak Varida Setyaningrum, Lona Lorenza, Rezky Julian Sitorus, Asruri Cahyaning Ayu, ibu Nita, Ibu Yuan, Mbak Lina Dwi Astuti, Mbak Tasya, Donatus Newo, Kris Setyawan yang selalu ada saat saya butuhkan kapanpun dan dimanapun.

ABSTRAK

RISTA ROYANI. “Pengaruh sauna terhadap dismenore pada siswi di SMA N 1 Tanjungsari Gunungkidul Yogyakarta 2019”

Latar Belakang : Masalah yang sering dihadapi remaja yang sedang mengalami menstruasi adalah dismenore atau nyeri haid. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Banyak siswi yang tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik bahkan tidak dapat mengikuti pelajaran selama mengalami menstruasi yang disertai dengan dismenore. Penanganan dismenore dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi, salah satunya adalah sauna. Pemberian sauna akan melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah lokal yang mengakibatkan relaksasi kemudian dapat menurunkan nyeri.

Tujuan : Mengetahui pengaruh sauna terhadap dismenore pada siswi di SMA 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta Tahun 2019

Metode : Penelitian *pre-eksperimen one group pre-post test*. penelitian dilakukan pada 15 Oktober – 27 November 2019 dengan populasi siswi kelas XI SMA N 1 Tanjungsari. Sampelnya 32 responden dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Test*.

Hasil : Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri responden sebelum diberikan sauna adalah 6,16, rata-rata nyeri responden setelah diberikan sauna adalah 3,91, dengan $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$.

Kesimpulan : Ada pengaruh sauna terhadap dismenore pada siswi SMA N 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta 2019

Saran : Diharapkan bagi SMA N 1 Tanjungsari dapat memberikan edukasi kesehatan atau sosialisasi bagi siswi untuk menggunakan sauna sebagai sarana terapi non farmakologis dalam mengatasi dismenore

Kata kunci : sauna – dismenore
VII+ 92 hal + 13 tabel+ 2 skema + 17 lampiran
kepuustakaan : 45, 2009-2017

ABSTRACT

RISTA ROYANI. "The influence of saunas on dysmenorrhea in female students at SMA N 1 Tanjungsari Gunungkidul Yogyakarta 2019"

Background: A problem often faced by teenagers who are menstruating is dysmenorrhea or menstrual pain. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% which consists of 54.89% of primary dysmenorrhea and 9.36% of secondary dysmenorrhea. Many students who are unable to do daily activities properly cannot even take lessons during menstruation accompanied by dysmenorrhea. Treatment of dysmenorrhea is done in 2 ways namely pharmacology and non pharmacology, one of which is a sauna. Giving a sauna will dilate blood vessels so as to increase local blood flow which results in relaxation then can reduce pain.

Objective: To determine the effect of sauna on dysmenorrhea in female students at SMA 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta in 2019.

Method: One group pre-post test pre-experiment research. The study was conducted on 15 October - 27 November 2019 with a population of class XI students of SMA N 1 Tanjungsari. The sample was 32 respondents with a purposive sampling technique. Data were analyzed using the Wilcoxon Test.

Results: The study showed that the average pain of the respondent before being given a sauna was 6.16, the average pain of the respondent after being given a sauna was 3.91, with $p = 0.000$ where $p < 0.05$.

Conclusion: There is a sauna effect on dysmenorrhea in female students of SMA N 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta 2019

Suggestion: It is expected that SMA N 1 Tanjungsari can provide health education or socialization for students to use the sauna as a means of non-pharmacological therapy in overcoming dysmenorrhea

Keywords: sauna - dysmenorrhea

vii + 92 pages + 13 tables + 2 schemes + 17 attachments

literature: 45, 2009-2017

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan YME atas kasih dan berkat-Nya yang tidak terhingga sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Sauna Terhadap Dismenore Pada Siswi SMA N 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta 2019”.

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

1. Ibu Vivi Retno I, S. Kep., Ns, M.M., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak H. Sri Sunardiyanto, M.Pd, selaku Kepala SMA N 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta.
3. Ibu Nurlia Ukaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Wakil I Bidang Akademik.
4. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS., selaku Ka Prodi Sarjana Keperawatan.
5. Ibu Priyani Haryanti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing skripsi yang memberikan masukan berupa kritik dan saran yang membangun.
6. Ibu Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Pall.C., selaku Koordinator Riset Keperawatan

7. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH., selaku Ketua Penguji.
8. Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Penguji Satu.
9. Responden penelitian yang sudah bersedia ikut serta dalam penelitian ini.
10. Staff Karyawan Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan dan meminjamkan buku-buku dalam penyusunan skripsi ini.
11. Staff Karyawan Tata Usaha STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam hal mengurus surat – surat perijinan.
12. Keluarga Besar SMA N 1 Tanjungsari, yang sudah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian.
13. Keluarga besar saya yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun material.
14. Semua pihak dan teman-teman mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Program B STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dan mendukung selama saya menjalani studi dan menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Saya mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi saya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Maret 2020


Rista Royani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian penelitian.....	9
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	13
1. Menstruasi.....	13
a. Definisi Menstruasi.....	13
b. Sistem Hormon	13
c. Siklus Menstruasi.....	15
d. Proses Terjadinya Menstruasi	20

e.	Kelainan Pada Siklus Menstruasi.....	21
2.	Dismenore	22
a.	Definisi Dismenore	22
b.	Jenis-Jenis Dismenore.....	22
c.	Derajat Dismenore	26
d.	Penyebab Dismenore.....	27
e.	Tanda dan Gejala Dismenore	31
f.	Teori-Teori Nyeri	35
g.	Mekanisme Terjadinya Dismenore	36
h.	Alat Ukur Nyeri.....	37
i.	Manajemen Nyeri.....	42
3.	Sauna.....	47
a.	Definisi Sauna.....	47
b.	Manfaat Sauna	48
c.	Langkah-Langkah Sauna	49
d.	Fisiologi Sauna Terhadap Dismenore	50
B.	Kerangka Teori	52
C.	Kerangka Konsep.....	53
D.	Hipotesis Penelitian	54
E.	Variabel Penelitian.....	54
1.	Definisi Konseptual	56
2.	Definisi Operasional	56

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Desain Penelitian	59
B.	Tempat dan Waku Penelitian	60
C.	Populasi dan Sampel	60
D.	Alat Ukur Penelitian	61
E.	Uji Validitas dan Reliabilitas	61
F.	Etika Penelitian	62
G.	Prosedur Pengumpulan Data.....	63
H.	Analisa Data	68

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	72
----	------------------------	----

1. Analisa Univariat Hasil Penelitian	72
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	72
b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	73
c. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi	74
d. Skala Dismenore Responden sebelum dan Sesudah Sauna	74
2. Uji Noemalitas.....	75
3. Analisa Bivariat.....	76
B. Pembahasan.....	76
1. Analisa Univariat Hasil Penelitian.....	76
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	76
b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	78
c. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi	80
d. Skala Dismenore Responden sebelum dan Sesudah Sauna	82
2. Analisa Bivariat	83
C. Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V METODE PENELITIAN	
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	52
Skema 2 Kerangka Konsep.....	53

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Siklus menstruasi dan ovulasi.....	18
Gambar 2 Skala <i>Numeric Rating Scale</i>	38
Gambar 3 Skala <i>Verbal Rating Scale</i>	39
Gambar 4 Skala <i>Visual Analogue Scale</i>	40
Gambar 5 Skala Wajah.....	40

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2	Skala Nyer.....	42
Tabel 3	Definisi Operasional.....	61
Tabel 4	Desain Penelitian.....	62
Tabel 5	Intervensi.....	69
Tabel 7	Umum.....	76
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden.....	78
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Menarche Responden.....	78
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Siklus Menstruasi Responden.....	79
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Responden.....	80
Tabel 12	Uji Normalitas.....	81
Tabel 13	Beda Skala Dismenore.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Studi Awal
- Lampiran 2 Surat Jawaban Permohonan Ijin Studi Awal
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Jawaban Permohonan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Pernyataan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Manjadi Responden
- Lampiran 8 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Observasi *Pre & Post Intervensi*
- Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur (SOP) Sauna
- Lampiran 12 Tabel Umum
- Lampiran 13 Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
- Lampiran 14 Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
- Lampiran 15 Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
- Lampiran 16 Tabel Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Sauna
- Lampiran 17 Tabel Beda Skala Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Sauna