

**EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE SEBAGAI TERAPI ALTERNATIF
MENURUNKAN TINGKAT NYERI HAID**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

FARAH ZAHIDA

NPM : 18700074

**PROGRAM STUDI ILMU KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
SURABAYA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE SEBAGAI TERAPI
ALTERNATIF MENURUNKAN TINGKAT NYERI HAID**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Untuk Salah Satu Syarat Guna
Meraih Gelar Sarjana Kedokteran
Oleh:**

**FARAH ZAHIDA
NPM : 18700074**

Menyetujui untuk diuji

Pada tanggal : Jumat, 14 Januari 2022

Dosen Pembimbing I



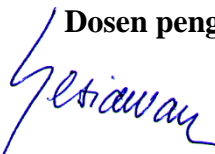
**Dr. Anggrainy Yudistin, Sp.N
NIK.16757 – ET**

Dosen Pembimbing II



**Dr. Ayling Sanjaya, dr., M.Kes., Sp.A
NIK.01315 - ET**

Dosen penguji,



**(Dr. Budhi Setiawan, dr., M.Kes)
NIK. 99294-ET**

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE SEBAGAI TERAPI
ALTERNATIF MENURUNKAN TINGKAT NYERI HAID**

Oleh:

FARAH ZAHIDA

NPM : 18700074

Hari : Jumat
Tanggal : 14 Januari 2022

Dosen Pembimbing I



Dr. Anggrainy Yudistin, Sp.N
NIK.16757 – ET

Dosen Pembimbing II



Dr. Ayling Sanjaya, dr., M.Kes., Sp.A
NIK.01315 - ET

Dosen penguji,



(Dr. Budhi Setiawan, dr., M.Kes)
NIK. 99294-ET

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Farah Zahida

NPM : 18700074

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul "*Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif menurunkan Tingkat Nyeri Haid*", benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 20 Desember 2021



(Farah Zahida)
NPM : 18700074

Surat Pernyataan Persetujuan Diunggah

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Farah Zahida

NPM : 18700074

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul :
Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif menurunkan Tingkat Nyeri Haid
bersedia untuk diunggah dalam e-repository Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dan
dimanfaatkan untuk masyarakat luas. Surat pernyataan ini digunakan sebagaimana
diperlukan.

Surabaya, 20 Desember 2021

Yang membuat pernyataan


F5AD4AJX523622251 (Farah Zahida)

NPM: 18700074

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmatnya sehingga dapat terselesaikannya Proposal Tugas Akhir dengan judul **“EFEKTIVITAS SENAM DISMENOIRE SEBAGAI TERAPI ALTERNATIF MENURUNKAN TINGKAT NYERI HAID.** Peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Suhartati, dr., MS, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menimba ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Dr. Anggrainy Yudistin, Sp.N dan Dr. Ayling Sanjaya, dr., M.Kes.,Sp.A sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Segenap Tim Pelaksana Tugas akhir dan Sekretariat Proposal Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian Tugas Akhir.
4. Semua pihak yang tidak mungkin disebut satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Semoga segala bantuan yang tidak ternilai harganya ini mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa, Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini dikarenakan kemampuan penulis yang masih terbatas, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi kesempurnaan ini ke depan..

Surabaya, 22 Desember 2021

Deha

Penulis

ABSTRAK

Zahida, Farah. 2021. Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif menurunkan Tingkat Nyeri Haid. Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: Dr. Anggrainy Yudistin, Sp.N., Dr. Ayling Sanjaya, dr., M.Kes., Sp.A

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke usia dewasa antara 10-19 tahun, Menstruasi terjadi karena proses pelepasan dinding rahim disertai dengan perdarahan berulang setiap bulan selama 3-7 hari. Untuk mengatasi nyeri dismenore dengan senam dismenore dalam mengurangi atau mengatasi gangguan nyeri haid ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam dismenore sebagai terapi alternatif menurunkan tingkat nyeri haid. Desain penelitian yang digunakan adalah metode Studi Literatur dengan jenis *Systematic Literatur Review* (SLR), Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyaring setiap jurnal nasional maupun internasional yang berasal dari *Google Scholar, PubMed, dan Science Direct* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan hasil review jurnal Periode 2016-2021 menyimpulkan bahwa senam dismenore efektif sebagai terapi alternatif menurunkan tingkat nyeri haid, Adapun saran yang bisa direkomendasikan yaitu diharapkan kepada masyarakat yaitu remaja putri untuk dapat memanfaatkan memanfaatkan atau melakukan senam dismenore untuk menurunkan nyeri haid

Kata kunci: Senam Dismenore, Terapi Alternatif, Tingkat Nyeri Haid

ABSTRACT

Zahida, Farah. 2021. The Effectiveness of Dysmenorrhea Exercise as an Alternative Therapy to Reduce Menstrual Pain Levels. Thesis, Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University Surabaya. Supervisor: Dr. Anggrainy Yudistin, Sp.N,zDr. Ayling Sanjaya, dr., M.Kes., Sp.A

Adolescence is a transition period from children to adults between 10-19 years. Menstruation occurs because the process of releasing the uterine wall is accompanied by repeated bleeding every month for 3-7 days. To overcome the pain of dysmenorrhea with dysmenorrhea exercise in reducing or overcoming this menstrual pain disorder. This study aims to determine the effectiveness of dysmenorrhea exercise as an alternative therapy to reduce menstrual pain levels. The research design used is the Literature Study method with the type of Systematic Literature Review (SLR). The data collection process is carried out by filtering every national and international journal originating from Google Scholar, PubMed, and Science Direct based on inclusion and exclusion criteria. Based on the results of a journal review for the 2016-2021 period, it concluded that dysmenorrhea exercise is effective as an alternative therapy to reduce menstrual pain levels. The suggestions that can be recommended are that it is hoped that the community, namely young women, can take advantage of or do dysmenorrhea exercises to reduce menstrual pain.

Keywords: Dysmenorrhea Gymnastics, Alternative Therapy, Menstrual Pain Levels

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Senam <i>Dismenore</i>	5
B. Dismenore	8
C. Kerangka Konseptual	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
B. Variabel Penelitian	30
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Tahapan SLR.....	33
F. Analisa Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Studi Literatur	37
B. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49