

**SKRIPSI**

**GAMBARAN UPAYA REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI  
DISMENORE PRIMER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 1 PENEHEL TABANAN  
TAHUN 2020**



**Oleh:**

**NI WAYAN RIKAYANI**  
**NIM. P07124215037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK DENPASAR JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
DENPASAR  
2020**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN UPAYA REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI  
DISMENORE PRIMER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 1 PENEHEL TABANAN  
TAHUN 2020**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Pada Jurusan Kebidanan  
Program Studi Sarjana Terapan**

**Oleh:**

**NI WAYAN RIKAYANI**

**NIM. P07124215 037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEBIDANAN  
DENPASAR  
2020**

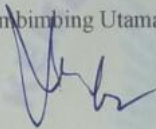
**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN UPAYA REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI  
DISMENORE PRIMER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 1 PENEHEL TABANAN  
TAHUN 2020**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :



Ni Gusti Kompiang Sriasih, SST., M.Kes

NIP. 197001161989032001

Pembimbing Pendamping :



Ni Made Dwi Mahayati, SST., M.Keb

NIP. 198404302008012003

MENGETAHUI :  
DIREKTORURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Wayan Budiani, S.Si., T., M.Biomed  
NIP. 197002181989022002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

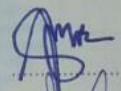


GAMBARAN UPAYA REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI  
DISMENORE PRIMER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 1 PENEHEL TABANAN  
TAHUN 2020

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 26 MEI 2020

TIM PENGUJI :

1. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T.,M.Keb (Ketua) 
2. Ni Gusti KOMPIANG Sriasih, SST., M.Kes (Sekretaris) 
3. Dr. Ni Komang Yumi Rahyani, S.Si.T.,M.Kes (Anggota) 

MENGETAHUI :

KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ni Nyoman Budiani, S.Si.T.,M.Biomed  
7002181989022002

**DESCRIPTION OF ADOLESCENT WOMEN'S EFFORTS TO OVERCOME  
PRIMARY DYSMENORRHEA IN THE SENIOR HIGH SCHOOL 1  
PENEDEL TABANAN  
YEAR 2020**

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is menstrual pain with cramps and is concentrated in the lower abdomen. Efforts to overcome dysmenorrhea can be done pharmacologically, non-pharmacologically and in combination. The purpose of this study was to determine the efforts of young women to overcoming dysmenorrhea. The research method was descriptive with cross sectional. A sample of 59 respondents were selected by using purposive sampling. Data taken using google form. The results of 59 non pharmacological respondents using warm water compress 16 respondents (28%), water therapy 12 respondents (20,1%), sports 10 respondents (16,9%), aromatherapy 5 respondents (8,4%), consumed dark chocolate 3 respondents (5%), and 3 respondents with a massage (5%). For pharmacology as much as 1 respondents (1,6%) and a combination of 9 respondents (15%). The conclusion is an illustration of the efforts of young women in overcoming primary dysmenorrhea in Penebel 1 High School in 2020 mostly by using warm compresses, there are no students who overcome dysmenorrhea by dysmenorrhea gymnastics, yoga, breathing relaxation techniques and acupressure. Recommended that schools work closely with health agencies to provide counseling on reproductive health and how to manage dysmenorrhea.*

***Keywords: Primary dysmenorrhea, Adolescent girls, Pharmacology and Non pharmacology***

**GAMBARAN UPAYA REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI  
DISMENORE PRIMER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 1 PENEHEL TABANAN  
TAHUN 2020**

**ABSTRAK**

Dismenore adalah nyeri saat haid dengan rasa kram dan terpusat di *abdomen* bawah. Upaya mengatasi dismenore dapat dilakukakan secara farmakologi, non farmakologi dan kombinasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya remaja putri dalam mengatasi dismenore. Metode penelitian adalah *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 59 responden yang dipilih dengan menggunakan cara *Purposive sampling*. Data yang diambil dengan menggunakan *google form*. Hasil dari 59 responden secara non farmakologi menggunakan kompres air hangat 16 rerponden (28%), terapi air putih 12 rerponden (20,1%), olahraga 10 responden (16,9), aromaterapi 5 responden (8,4%), mengkonsumsi coklat hitam 3 responden (5%), dan *massage* 3 responden dengan persentase (5%), untuk farmakologi sebanyak 1 responden (1,6%) dan kombinasi sebanyak 9 responden (15%). Simpulannya adalah gambaran upaya remaja putri dalam mengatasi dismenore primer di SMA Negeri 1 Penebel pada Tahun 2020 sebagian besar dengan menggunakan kompres hangat, belum terdapat siswi yang mengatasi dismenore dengan cara senam dismenore, yoga, teknik relaksasi nafas dan akupresure. Disarankan agar pihak sekolah bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi dan cara penanganan dismenore.

**Kata Kunci:** Dismenore primer, Remaja putri, Farmakologi dan Non farmakologi

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **GAMBARAN UPAYA REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI DISMENORE PRIMER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PENEHEL TABANAN TAHUN 2020**

Oleh : Ni Wayan Rikayani (P07124215037)

*World Health Organization* mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Dismenore yang sering terjadi pada masa remaja disebut dismenore primer. Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat dismenore primer karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat, yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi yang disebut dismenore primer. Dismenore primer biasanya dimulai 6 bulan hingga 1 tahun setelah seorang gadis mendapatkan menstruasi pertamanya. Ini adalah waktu ketika sel telur mulai matang setiap bulan dalam ovarium. Dismenore tidak ada pada siklus jika ovulasi belum terjadi. Dismenore primer jarang terjadi setelah usia 20 tahun.

Upaya mengatasi farmakologi dan non farmakologi, pengobatan dengan tindakan farmakologi dengan minum obat anti nyeri sedangkan pengobatan secara non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore diantaranya kompres hangat, aromaterapi, olahraga, dll.

Tujuan dari penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui upaya yang dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi dismenore. Metode penelitian adalah *deskriptif* yang berfungsi untuk memberi gambaran terhadap objek yang diteliti dengan alat bantu *google form* yang memenuhi kriteria.

Berdasarkan hasil penelitian pada 59 responden menurut umur kelas X usia 15-17 tahun, sedangkan untuk umur menarche rata-rata usia responden adalah 10-15 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.

Hasil Penelitian dari 59 responden upaya untuk mengatasi dismenore primer secara farmakologi dengan obat anti nyeri yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 1,6%, non farmakologi dengan menggunakan kompres air hangat sebanyak 16 orang dengan persentase 28%, dengan cara minum/ terapi air putih sebanyak 12 orang dengan persentase 20,1%, olahraga 10 orang dengan persentase 16,9%, dengan menggunakan aromaterapi sebanyak 5 orang dengan persentase 8,4%, mengkonsumsi coklat hitam terdapat 3 orang dengan persentase 5%, dan *massage*/pijat sebanyak 3 orang dengan persentase 5%. Sedangkan untuk kombinasi kompres hangat dengan obat anti nyeri 9 responden dengan persentase (15%).

Kesimpulannya adalah dalam upaya untuk mengatasi dismenore dilakukan oleh sebagian besar responden dengan cara kompres air hangat. Berdasarkan data tersebut bahwa di SMA Negeri 1 Penebel belum terdapat siswi yang mengatasi dismenore dengan cara senam dismenore, yoga, teknik relaksasi nafas dan akupresure. Disarankan agar pihak sekolah bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi dan cara penanganan dismenore.

Saran dari penelitian ini yaitu kepada puskesmas agar memberikan penyuluhan mengenai upaya mengatasi dismenore dengan yoga, teknik relaksasi nafas, senam dismenore dan akupresure, untuk peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya apabila akan melakukan penelitian sejenis.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore Primer Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Penebel Tabanan Tahun 2020”** tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Denpasar.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar,
2. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T.,M.Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar,
3. Ni Wayan Armini, S.ST.,M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar
4. Ni Luh Putu Sri Erawati, S. Si. T, MPH, dan Ni Wayan Suarniti, S.ST., M. Keb, selaku PJMK Mata Kuliah Skripsi.
5. Ni Gusti Kompiang Sriasih, S.ST., M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi
6. Ni Made Dwi Mahayati, SST., M.Keb, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini

7. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran membangun dari para pembaca demi perbaikan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2020

Peneliti

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Wayan Rikayani  
NIM : P07124215037  
Program Studi : Sarjana Terapan  
Jurusan : Kebidanan  
Tahun Akademik : 2019/2020  
Alamat : Br. Juwuk Legi, Ds. Batunya. Baturiti. Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore Primer Di SMA Negeri 1 Penebel adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, Mei 2020

Pembuat Pernyataan



Ni Wayan Rikayani

NIM. P07124215037

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
ABSTRAK .....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
SURAT BEBAS PLAGIAT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan .....	5
D. Manfaat .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Remaja .....	7
B. Dismenore .....	8
C. Upaya Mengatasi .....	14

BAB III KERANGKA KONSEP .....	24
A. Kerangka Konsep.....	24
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	25
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB IV METODE PENELITIAN .....	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Alur Penelitian .....	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel .....	29
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	32
G. Etika Penelitian .....	33
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	35
A. Hasil Penelitian .....	35
B. Pembahasan .....	40
C. Kelemahan Penelitian.....	49
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Simpulan .....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional .....	25
Tabel 2 Karakteristik menurut umur dan menarche.....	37
Tabel 3 Penggunaan Farmakologi dan non farmakologi .....	38
Tabel 4 Upaya Mengatasi Dismenore Primer .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep .....	24
Gambar 2 Alur Penelitian.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perhitungan Besar Sampel .....	56
Lampiran 2 Perhitungan Jumlah Sampel Tiap Kelas .....	57
Lampiran 3 Anggaran Penelitian .....	59
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden.....	60
Lampiran 5 Pedoman Wawancara .....	62
Lampiran 6 Surat Rekomendasi Penelitian Kepala Dinas Penanaman Modal Provinsi Bali .....	64
Lampiran 7 Surat Rekomendasi Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Tabanan .....	65
Lampiran 8 Surat Penyerahan Ethical Approval.....	66
Lampiran 9 Surat Keterangan Tempat Penelitian .....	67
Lampiran 10 Dokumentasi.....	68