

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI MENANGANI  
DISMENORE DENGAN TEKNIK NON FARMAKOLOGI DI  
SMAN 1 TABANAN PADA MASA PANDEMI COVID-19  
TAHUN 2021**



**Oleh :**

**NI KADEK AYU SANTI ASTUTI**

**NIM. P07120018126**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2021**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI MENANGANI  
DISMENORE DENGAN TEKNIK NON FARMAKOLOGI DI  
SMAN 1 TABANAN PADA MASA PANDEMI COVID-19  
TAHUN 2021**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Program Studi D-III Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**Oleh:**

**NI KADEK AYU SANTI ASTUTI**

**NIM. P07120018126**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI MENANGANI  
DISMENORE DENGAN TEKNIK NON FARMAKOLOGI DI  
SMAN 1 TABANAN PADA MASA PANDEMI COVID-19  
TAHUN 2021**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dra. I D.A. Ketut Surinati, S.Kep.,Ns.,M.Kes.  
NIP.196412311985032010

Ni Nyoman Hartati, S.Kep.,Ns.,M.Biomed.  
NIP.196211081982122001

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep.  
NIP. 196812311992031020

## HALAMAN PENGESAHAN

### KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL:

**GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI MENANGANI  
DISMENORE DENGAN TEKNIK NON FARMAKOLOGI DI  
SMAN 1 TABANAN PADA MASA PANDEMI COVID-19  
TAHUN 2021**

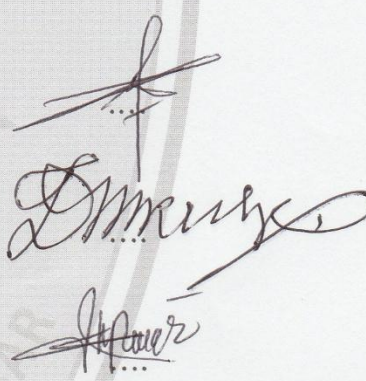
### TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : KAMIS**

**TANGGAL : 27 MEI 2021**

### TIM PENGUJI :

1. Suratiah, S.Kep., Ners., M.Biomed (Ketua)  
NIP. 197112281994022001
2. Dr. Drs. I D.M. Ruspawan, S.Kp., M. Biomed. (Anggota 1)  
NIP. 196005151982121001
3. Dra.I.D.A.Ketut Surinati, S.Kep.,Ns.,M.Kes. (Anggota 2)  
NIP. 196412311985032010



MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M. Kep.  
NIP. 196812311992031020

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Ayu Santi Astuti  
NIM : P07120018126  
Program Studi : D III Keperawatan  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2021  
Alamat : Br. Sakeh, Sudimara, Tabanan.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul “Gambaran Perilaku Remaja Putri Menangani Dismenore dengan Teknik Non Farmakologi di SMAN 1 Tabanan pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021” adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir 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, 27 Mei 2021  
Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Ayu Santi Astuti  
NIM. P07120018126

**DESCRIPTION OF ADOLESCENT BEHAVIOR IN HANDLING  
DYSMENORRHEA WITH NON-PHARMACOLOGICAL TECHNIQUES AT  
SMAN 1 TABANAN IN THE PANDEMIC COVID-19 IN 2021**

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is abdominal pain or cramps during menstruation that comes from contractions of uterine muscles when bleeding menstrual blood from the uterus. as much as 90% women in the world who experience dysmenorrhea. At SMAN 1 Tabanan there are 388 students experiencing dysmenorrhea. The Covid-19 pandemic has resulted in schools implementing an online learning system from home and limiting activities outside the home. The purpose of this study was to determine the behavior of young women in dealing with dysmenorrhea using non-pharmacological techniques during Covid-19 pandemic. This research was conducted quantitatively with a descriptive design with an approach cross sectional. The number of samples was 46 respondents. The sampling technique was cluster random sampling. The measuring instrument used is a questionnaire made by the researcher. As many as 30 (65.2%) with a good level of knowledge, As many as 45 (97.8%) students had positive attitudes. The most common action was drinking water, namely 44 (95.7%). The majority have a good level of knowledge, a positive attitude, and the most non-pharmacological action is drinking water.*

**Keywords:** *dysmenorrhea, behavior, non-pharmacology.*

# **GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI MENANGANI DISMENORE DENGAN TEKNIK NON FARMAKOLOGI DI SMAN 1 TABANAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021**

## **ABSTRAK**

Dismenore adalah nyeri atau kram perut pada saat menstruasi yang berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens pada saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. sebanyak 90% wanita di dunia yang mengalami dismenore. Begitu juga di SMAN 1 Tabanan terdapat 388 siswi mengalami dismenore. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perilaku remaja putri dalam menangani dismenore dengan teknik non farmakologi pada masa pandemic covid-19. Penelitian ini dilakukan kuantitatif dengan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 46 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa kuisioner yang dibuat oleh peneliti. Hasil penelitian didapatkan mayoritas sebanyak 30 (65,2%) dengan tingkat pengetahuan baik. Sebanyak 45 (97,8%) siswi memiliki sikap positif. Tindakan yang paling banyak dilakukan adalah minum air putih yaitu 44 (95,7%). Mayoritas memiliki tingkat pengetahuan baik, sikap positif, dan tindakan non farmakologi yang paling banyak dilakukan adalah minum air putih.

**Kata kunci :** Dismenore, perilaku, non farmakologi.

## RINGKASAN PENELITIAN

### GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI MENANGANI DISMENOIRE DENGAN TEKNIK NON FARMAKOLOGI DI SMAN 1 TABANAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021

Oleh : Ni Kadek Ayu Santi Astuti (NIM.P07120018126)

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa subur, kecuali apabila terjadi kehamilan (Febrianti & Muslim, 2018). Pada saat pertama kali menjelang menstruasi dan saat menstruasi terjadi, kebanyakan perempuan akan merasakan rasa nyeri pada perutnya yang disebut dismenore (Febrianti & Muslim, 2018). Dismenore disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Kram atau nyeri tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens pada saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kram dirasakan di perut bagian bawah dan bisa menyebar hingga ke punggung bawah (E. Sinaga et al., 2017). Prevalensi dismenore di Palestina adalah 846 (85,1%) (Abu Helwa et al., 2018). Prevalensi penderita dismenore di Indonesia adalah sebesar 64,5% dan di Bali remaja putri yang mengalami kejadian dismenore sebesar 74,42% (Silaen, R. Ani, L. Putri, 2019).

Pada tahun 2020 wabah Covid-19 menyerang masyarakat Indonesia, Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 Dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), satuan Pendidikan melakukan proses pembelajaran dengan kegiatan belajar dari rumah. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Tabanan, didapatkan hasil dari data pengisian google form oleh 523 siswi yang diantaranya sebanyak 388 siswi mengalami dismenore.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku remaja putri dalam menangani dismenore dengan teknik non farmakologi pada masa pandemic covid-19. Penelitian ini dilakukan kuantitatif dengan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Dilaksanakan di SMAN 1 Tabanan dari bulan Maret-April 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi (putri) dengan riwayat dismenore dengan jumlah sampel sebanyak 46 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster*



*random sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa kuisioner yang dibuat oleh peneliti.

Hasil dari penelitian ini berdasarkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore dari 46 responden mayoritas sebanyak 30 (65,2%) dengan pengetahuan baik. Berdasarkan sikap dalam menangani dismenore mayoritas sebanyak 45 (97,8%) siswi memiliki sikap positif. Persentase tindakan non farmakologi yang paling banyak dilakukan adalah minum air putih sebanyak 44 (95,7%), teknik distraksi sebanyak 42 (91,3%), kompres air hangat sebanyak 38 (82,6%), pemijatan sebanyak 35 (76,1%), relaksasi nafas dalam sebanyak 33 (71,7%), istirahat/tidur sebanyak 33 (71,7%), olahraga sebanyak 31 (67,4%), aromaterapi sebanyak 28 (60,9%), herbal sebanyak 20 (43,5%), mandi air hangat sebanyak 20 (43,5%) siswi melakukan tindakan tersebut untuk menangani dismenore. Saran dari peneliti yaitu mengaktifkan program PIK-KRR memberikan edukasi di masa pandemic covid-19 mengenai kesehatan reproduksi khususnya dismenore serta cara penangannya.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan dihadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Gambaran Perilaku Remaja Putri Menangani Dismenore dengan Teknik Non Farmakologi di SMAN 1 Tabanan Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021”** tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak, Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH. selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D III Keperawatan Poltekkes Denpasar
2. Bapak, I Made Sukarja, S.Kep, Ners, M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu, Dra.I.D.A Ketut Surinati, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ibu, Ni Nyoman Hartati, S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepala SMA Negeri 1 Tabanan beserta staff yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian serta telah membantu peneliti dalam melancarkan penelitian.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat, sehingga peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
8. Orang tua, saudara, kerabat, dan sahabat peneliti yang telah memberikan dukungan baik dari segi emosional dan finansial sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan sesuai harapan.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Menyadari keterbatasan yang dimiliki, peneliti meyakini bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran maupun masukan yang positif sangatlah diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Denpasar, Mei 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
3. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Perilaku.....	8
B. Konsep Dasar Remaja.....	13
1. Pengertian Remaja.....	13
2. Tipe-Tipe Remaja.....	13
C. Konsep Menstruasi.....	14
1. Pengertian Mesntruasi.....	14

2. Tanda dan Gejala Menstruasi .....	15
3. Masalah Menstruasi .....	15
D. Konsep Dismenore .....	16
1. Pengertian Dismenore .....	16
2. Penyebab Dismenore .....	17
3. Klasifikasi Dismenore .....	18
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dismenore .....	19
E. Konsep Situasi Pandemi Covid-19 yang Mempengaruhi Remaja Putri dalam Menangani Dismenore dengan dengan Teknik Non Farmakologi .....	20
1. Kompres Air Hangat .....	22
2. Relaksasi Nafas Dalam .....	22
3. Mandi dengan Air Hangat .....	23
6. Aromaterapi .....	24
7. Pengobatan Herbal .....	25
9. Istirahat/tidur .....	27
10. Minum Air Putih .....	27
BAB III .....	28
KERANGKA KONSEP .....	28
A. Kerangka Konsep .....	28
B. Definisi Operasional Variabel .....	29
1. Variabel Penelitian .....	29
2. Definisi Operasional .....	29
BAB IV .....	32
METODE PENELITIAN .....	32
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Jenis dan Tenik Pengumpulan Data .....	36
E. Metode Analisis Data .....	40
F. Etika Penelitian .....	43
BAB V .....	44
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	44

A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	47
C. Keterbatasan Penelitian .....	55
BAB VI .....	56
SIMPULAN DAN SARAN .....	56
A. Simpulan .....	56
B. Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel.....	30
Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Kelompok Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Dismenore di SMAN 1 Tabanan pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021 .....	45
Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Kelompok Sikap Remaja Putri Menangani Dismenore dengan Teknik Non Farmakologi di SMAN 1 Tabanan pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021.....	46
Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Kelompok Persentase Tindakan Non Farmakologi di SMAN 1 Tabanan pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021.....	47

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Kerangka Konsep Gambaran Perilaku Remaja Putri Menangani Dismenore dengan Teknik Non Farmakologi di SMAN 1 Tabanan pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021..... 28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	65
Lampiran 2. Realisasi Anggaran Biaya.....	66
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	67
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	68
Lampiran 5. Surat izin Studi Pendahuluan.....	69
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reabilitas .....	75
Lampiran 8. Analisis Data.....	89
Lampiran 9. Lembar Kuisisioner .....	93
Lampiran 10. Lembar Kisi-Kisi Kuisisioner .....	99
Lampiran 11. Bukti Validasi Bimbingan .....	101