

**PENGARUH OLAH RAGA SENAM TERHADAP TINGKAT NYERI  
SAAT MENSTRUASI PADA SISWI KELAS IX  
DI SMP N 2 NANGGULAN KULON PROGO**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pada Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**OLEH:**

**JAYANTI DWI PUSPITASARI**

**2004 032 0047**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA**

**2008**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

**PENGARUH OLAH RAGA SENAM TERHADAP TINGKAT NYERI  
SAAT MENSTRUASI PADA SISWI KELAS IX SMP N 2 NANGGULAN,  
KULONPROGO**

**Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:  
5 Juni 2008**

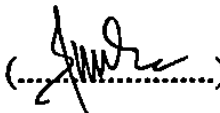
**Oleh:**

**Jayanti Dwi Puspitasari**

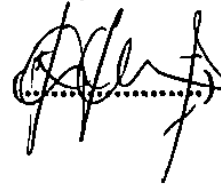
**NIM: 2004 032 0047**

**Penguji:**

**Drh. Zulkhah Noor., M.Kes**

()

**Titih Huriah., Mkep. Sp.Kom**

()

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



()  
Sp. A. M.Kes

## *PERSEMBAHAN*

*Karya tulis ini aku persembahkan untuk:*

- ⊗ *Allah SWT yang telah memberikan kehidupan dan karuniaNya kepadaku*
- ⊗ *Bapak dan Ibukku tercinta (bapak Sudji dan Ibu Siti Sunarsih), yang telah begitu berjasa padaku merawat, membesarkanku dengan penuh kasih sayang, kesabaran dan keiklasan serta doanya yang selalu mengertai langkah dan usahaku dan yang telah banyak mengajarku tentang arti kehidupan*
- ⊗ *Alm. Kakakku tersayang yang semasa hidupnya selalu memberiku semangat perhatian & kasih sayang hingga akhir hayatnya semoga amal ibadah kakak semasa hidup d'terima disisi Allah*
- ⊗ *Adikku (fika) yang senantiasa menemaniku dan menghiburku disaat susah dan senang.*
- ⊗ *Orang-orang terdekat yang selalu mendukung, mendoakan, mengajarkan kebaikan dan menemaniku dalam mencapai cita dan cintaku*
- ⊗ *Seseorang yang telah mengisi hatiku dan hari-hariku, yang telah mengajarku banyak hal tentang arti kehidupan, yang kini berada jauh disana.*
- ⊗ *Seseorang yang telah selalu menjadi pendamping hidupku*

# Motto

*"Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu bangsa kecuali mereka sendiri yang merubahnya." (Ar-Ra'd 11)*

*"Kepuasan terletak pada usaha, bukan hasil. Berusaha dengan keras adalah kemenangan yang hakiki." (Mahatma Gandhi)*

*Kegagalan pertama tidak dapat melunturkan semangat. Sebaliknya, akan membuat lebih gigih. Kegagalan yang ke dua dijadikan pelajaran. Kegagalan ke tiga menjadikan lebih bijak. Dan kegagalan yang berikutnya menguji kesabaran dan ketabahan. (Taufiq)*

*Sesungguhnya sholatku ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah SWT, tiada sekutu bagi-Nya (Q.S Al, An'am 6: 162-163).*

*"Hidup adalah sebuah perjalanan untuk mencari kebahagiaan, maka perlu perjuangan untuk mencapainya". (Anonim)*

*Ibuku adalah Wanita yang terhebat yang kukenal, jika aku menjadi orang*



3. Titih Huriah, M.Kep, Sp.Kom, selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberi pengarahannya, bimbingan dan petunjuk serta ilmunya kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan karya ilmiah.
4. Drh. Zulkhah Noor., M.Kes, selaku Dosen Penguji dalam presentasi seminar KTI.
5. Semua dosen-dosen PSIK yang telah banyak memberikan ilmunya.
6. Kepala Sekolah, guru-guru serta karyawan SMPN Nanggulan 2 Kulonprogo yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian.
7. Siswi kelas IX SMP N 2 Nanggulan Kulon Progo yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu atas semua do'a-do'anya, kasih sayangnya, pengorbanan, kesabaran serta perhatiannya.
9. Adikku tersayang "fika" yang selalu menghibur dan menemaniku.
10. Keluarga besarku yang telah banyak memberi motivasi dan nasehat.
11. Teman-teman seperjuangan Nina (yang selalu menemaniku penelitian), Ika, Ambar, Sara, Shepty & semua teman PSIK 2004 yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.
12. Teman-teman kost "Wisma Kartika" Tiwi, De Hesty, De Kiki, Srie, Nisma; kost "Khasanah" Opinx, Asqi, Ida, Riska, Nda, Dwi, De wulan, De Asih, De Dyas; kost "Arjuna" De destu, De saiful, De irfan.
13. Teman-teman KSP yang tidak bisa disebutkan satu-persatu

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena mengingat keterbatasan ilmu, dan pengalaman dalam skripsi. Untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna memperbaiki serta pengembangan selanjutnya.

Akhir kata penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca. Semoga Allah SWT selalu melindungi

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Halaman Persembahan .....	iii
Halaman Motto .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Skema.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Intisari.....	xv
Abstract.....	xvi

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

1. Definisi Remaja.....	9
2. Perkembangan pada Masa Remaja.....	11

#### **B. Menstruasi**

1. Definisi Menstruasi.....	12
2. Aspek Hormonal selama Siklus Menstruasi.....	13
3. Fase-fase Menstruasi.....	16

4. Gejala dan Tanda-tanda Menstruasi.....	17
---	----



C. Nyeri	
1. Definisi Nyeri.....	21
2. Fisiologi Nyeri.....	22
3. Klasifikasi Nyeri.....	24
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	26
5. Penatalaksanaan Nyeri.....	27
6. Skala Nyeri.....	30
D. Olah Raga	
1. Definisi Olah Raga.....	30
2. Klasifikasi Olah Raga.....	31
3. Manfaat Olah Raga.....	31
4. Mekanisme Pengurangan Nyeri dengan Olah Raga.....	32
E. Kerangka Teori .....	34
F. Kerangka Konsep.....	35
G. Hipotesa.....	35

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	36
B. Populasi dan sampel Penelitian .....	37
C. Lokasi dan Waktu penelitian.....	38
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Cara Pengumpulan Data.....	39
G. Metode Analisa Data.....	40
H. Kesulitan Penelitian.....	41
I. Etik Penelitian.....	41

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian	
1. Gambaran Umum SMPN 2 Nanggulan.....	43
2. Gambaran Umum Responden.....	44

3. Pengujian Hipotesa.....	46
B. Pembahasan.....	46

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
C. Keuatan dan Kelemahan.....	54

## **DAFTAR TABEL**

	<b>Halaman</b>	
<b>Tabel 4.1</b>	<b>Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia di SMPN 2 Nanggulan, Kulonprogo</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 4.2</b>	<b>Distribusi frekuensi tingkat nyeri menstruasi sebelum(pretest) dan sesudah (postest) diberikan intervensi olah raga senam</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 4.3</b>	<b>Distribusi rata-rata skala nyeri sebelum dan setelah intervensi olah raga senam pada siswi kelas IX SMPN 2 Nanggulan, Kulonprogo Yogyakarta</b>	<b>46</b>

## DAFTAR SKEMA DAN GAMBAR

### Daftar Skema

		Halaman
Skema 1	Skema desain penelitian <i>one group pre-post test</i>	36
Skema 2	Skema hubungan antar variabel	39

### Daftar Gambar

Gambar 1	Anatomi Genitalia Feminina Interna	13
Gambar 2	Kerangka Teori	34
Gambar 3	Kerangka Konsep	35