

**EFEKTIVITAS SENAM *DYSMENORRHEA* DAN
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA*
*SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI



Diajukan sebagai syarat untuk mencapai Sarjana Terapan Kebidanan

**IMA PALUPI HAPSARI
NIM. PO 7224319055**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
JURUSAN KEBIDANAN PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2020**

**EFEKTIVITAS SENAM *DYSMENORRHEA* DAN
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA*
*SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI



Diajukan sebagai syarat untuk mencapai Sarjana Terapan Kebidanan

**IMA PALUPI HAPSARI
NIM. PO 7224319055**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
JURUSAN KEBIDANAN PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2020**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Identitas Diri

Nama : Ima Palupi Hapsari
Tempat / Tanggal Lahir : Magelang / 6 Desember 1985
Alamat : Perumahan Balikpapan Regency
Cluster De- Valley RT. 50, Blok
D7, No. 23. Kel. Sepinggian Baru,
Kecamatan Balikpapan Selatan

Status Keluarga : Menikah

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Potrobangsari 7 Magelang , lulus tahun 1997
2. SMP Negeri 9 Magelang , lulus tahun 2000
3. SMA Negeri 6 Balikpapan , lulus tahun 2003
4. Politeknik Kesehatan Samarinda
Jurusan Kebidanan Balikpapan , lulus tahun 2006

Riwayat Pekerjaan :

1. Poliklinik Yayasan Kesehatan Telkom , Tahun 2007 - 2009
2. Puskesmas Damai Balikpapan , Tahun 2010 - 2013
3. Puskesmas Gunung Sari Ulu Balikpapan , Tahun 2013 - 2015

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia Nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Senam *Dysmenorrhea* dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea Systematic Literature Review* “ ini dapat selesai tepat waktu.

Tugas ini merupakan salah satu syarat kelulusan dalam pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur. Dalam pembuatan tugas skripsi yang berjudul “Efektivitas Senam *Dysmenorrhea* dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea Systematic Literature Review*“ ini, secara khusus saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. H. Supriadi B, S.Kp, M. Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur
2. Inda Corniawati, M. Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur
3. Nursari Abdul Syukur, M. Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur
4. Ernani Setyawati, SST.,M. Keb selaku penguji utama dalam sidang skripsi ini
5. Novi Pasiriani, S.ST., M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan masukan dengan sabar kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini

6. Sonya Yulia S, S.Pd., M. Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dengan sabar kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
7. Eny Fitriyati, M. Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 14 Balikpapan Selatan yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan studi pendahuluan dalam penyusunan skripsi ini
8. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah mendukung pelaksanaan pembuatan skripsi ini
9. Suami dan anak-anak tercinta yang telah mendoakan dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini
10. Kedua orangtua yang telah mendoakan dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini
11. Teman – teman yang telah setia menemani dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Saya berharap semoga skripsi yang saya buat ini dapat bermanfaat bagi diri saya pribadi maupun bagi para pembaca. Saya menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, dengan segala kerendahan hati, saran dan kritik yang membangun sangat saya harapkan guna kesempurnaan skripsi ini.

Balikpapan, 12 Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	11

B. Kerangka Teori	45
C. Kerangka Konsep	45
D. Hipotesis	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	47
A. Diagram Alur Penelitian.....	47
B. Desain Penelitian.....	48
C. Pengumpulan Data	49
D. Analisa	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
A. Diagram Prisma	52
B. Ekstraksi Data	55
C. Critical Appraisal	57
D. Maping Literatur	69
BAB V PEMBAHASAN	71
BAB VI PENUTUP	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Ciri-ciri Perubahan Fisik Remaja.....	13
Tabel 3.1	Framework Data Kriteria Inklusi dan Eksklusi	51
Tabel 4.1	Tabel Ekstraksi Data	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Siklus Menstruasi	18
Gambar 2.2	Skala Nyeri <i>Visual Analog Scale</i> (VAS)	29
Gambar 2.3	Skala Nyeri Versi <i>Verbal Rating Scale</i> (VRS)	30
Gambar 2.4	Skala Nyeri Versi <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	31
Gambar 2.5	Skala Nyeri Metode <i>Wong Baker Pain Rating Scale</i>	31
Gambar 2.6	Langkah 1 Senam <i>Dysmenorrhea Cobra Stretching</i>	37
Gambar 2.7	Langkah 2 Senam <i>Dysmenorrhea Single Leg On The Chest</i>	38
Gambar 2.8	Langkah 3 Senam <i>Dysmenorrhea Double Leg On The Chest</i>	38
Gambar 2.9	Langkah 4 Senam <i>Dysmenorrhea Hip Back Stretching</i>	39
Gambar 2. 10	Langkah 5 Senam <i>Dysmenorrhea Torso Rotation</i>	40
Gambar 2. 11	Langkah 6 Senam <i>Dysmenorrhea TorsoPelvis Rotation</i>	40
Gambar 2. 12	Langkah 7 Senam <i>Dysmenorrhea Streching Punggung</i>	41
Gambar 5.1	Gerakan <i>Child Pose</i>	73
Gambar 5.2	Gerakan <i>Cat Pose</i>	75
Gambar 5.3	Gerakan <i>Cobra Stretching</i>	75
Gambar 5.4	Gerakan <i>Butterfly Pose</i>	76
Gerakan 5.6	Bangkit dan lakukan aktivitas selanjutnya	77

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori	45
Bagan 2.2	Kerangka Konsep	45
Bagan 3.1	Diagram Alur Penelitian	47
Bagan 4.1	Diagram Prisma.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Buku Bimbingan
- Lampiran 2 Lembar Konsul Pre Seminar Hasil
- Lampiran 3 Lembar Konsul Post Seminar Hasil



EFEKTIVITAS SENAM *DYSMENORRHEA* DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Ima Palupi Hapsari ^{1*}, Novi Pasiriani ², Sonya Yulia S ³

1. Mahasiswi Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
2. Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
3. Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

* Penulis Korespondensi : Ima Palupi Hapsari, Prodi Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Balikpapan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia, Email : imadoki.12@gmail.com,
Phone : +6281351416606

ABSTRAK

Latar Belakang : Menurut data Internasional, di Swedia kejadian *dysmenorrhea* terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun. Di India kejadian *dysmenorrhea* mencapai sekitar 73,9% pada rentang usia 10-19 tahun. Dalam suatu *systemic review WHO*, rata-rata insidensi terjadinya *dysmenorrhea* pada wanita muda antara 16,8 – 81 % . Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8 %) dan prevalensi tertinggi di negara Finlandia (94%), sedangkan angka kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia diperkirakan sebesar 64,25%.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui efektivitas senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dysmenorrhea* melalui *systematic literature review*.

Desain Penelitian : Penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Reviews (SLR)*. Pencarian artikel didapat dari 4 situs yaitu situs *Scimago*, *Google Scholar*, *IJSR (International Journal of Science and Research)* dan *IJNMS (International Journal of Nursing and Midwifery Science)* dari tahun 2010-2020 dan ditemukan 7 jurnal yang dianalisis secara naratif dan deskriptif dalam bentuk tabel.

Hasil Penelitian : Menyatakan bahwa dengan melakukan senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu menurunkan *dysmenorrhea*.

Kesimpulan : Dapat mengidentifikasi dan menganalisa secara efektif gambaran *dysmenorrhea* yang dialami oleh seorang wanita sebelum dan setelah melakukan senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam.

Saran : Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi institusi pendidikan, bagi bidan dan tenaga kesehatan lainnya, bagi masyarakat dan bagi peneliti selanjutnya.

Kata Kunci : Senam *dysmenorrhea*, teknik relaksasi nafas dalam, nyeri haid

EFFECTIVENESS OF DYSMENORRHEA GYMNASTIC AND DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE AGAINST DYSMENORRHEA REDUCTION SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Ima Palupi Hapsari^{1*}, Novi Pasiriani², Sonya Yulia S³

1. Student midwifery, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan
2. Lecturer of midwifery major, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan
3. Lecturer of midwifery major, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan

* Correspondent Author: Ima Palupi Hapsari, Midwifery Department Study Program Bachelor of Applied Midwifery in Balikpapan, Health Polytechnic of the Ministry of Health, East Kalimantan, Indonesia, Email: imadoki.12@gmail.com, phone: +6281351416606

ABSTRACT

Background: According to international data, in Sweden the incidence of dysmenorrhea occurs in 90% of women aged less than 19 years. In India the incidence of dysmenorrhea reaches around 73.9% in the age range 10-19 years. In a WHO systemic review, the average incidence of dysmenorrhea in young women was between 16.8 and 81%. The lowest prevalence is found in Bulgaria (8.8%) and the highest prevalence in Finland (94%), while the incidence of dysmenorrhea in Indonesia is estimated at 64.25%.

Objective: To determine the effectiveness of dysmenorrhea exercise and deep breath relaxation techniques to decrease dysmenorrhea through systematic literature review.

Research Design: This study uses Systematic Literature Reviews (SLR). Search for articles was obtained from 4 sites, namely the Scimago site, Google Scholar, IJSR (International Journal of Science and Research) and IJNMS (International Journal of Nursing and Midwifery Science) from 2010-2020 and found 7 journals that were analyzed in a narrative and descriptive manner in the form table.

Research Results: Stating that doing dysmenorrhea exercises and deep breath relaxation techniques can help reduce dysmenorrhea.

Conclusion: Can identify and analyze effectively the picture of dysmenorrhea experienced by a woman before and after doing dysmenorrhea exercise and deep breath relaxation techniques.

Suggestion: It is hoped that this research can be useful for educational institutions, for midwives and other health workers, for the community and for future researchers.

Keywords: Dysmenorrhea exercise, deep breath relaxation techniques, menstrual pain.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini, kesehatan reproduksi remaja putri adalah salah satu masalah yang harus diperhatikan bagi para orangtua, guru, dan para tenaga kesehatan, khususnya bidan dalam hal peningkatan kualitas diri remaja putri untuk bersaing dengan remaja putra di era globalisasi. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang dialami oleh remaja putri yang sering dianggap sepele oleh guru dan orangtua adalah *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* yang sering dianggap baik-baik saja oleh orangtua dan guru, yang pada dasarnya adalah masalah yang sangat penting dan harus segera ditangani, karena saat seorang remaja mengalami *dysmenorrhea*, maka aktivitas remaja putri tersebut dapat terganggu sehingga sistem belajar mengajar di sekolah tidak efektif dan nilai akademis pun menjadi tidak baik.

Menurut data Internasional, di Swedia kejadian *dysmenorrhea* terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun (Wulandari, 2011). Di India kejadian *dysmenorrhea* mencapai sekitar 73,9% pada rentang usia 10-19 tahun (Sinha, S., Srivastava, J. P., Sachan, B., & Singh, 2016). Dalam suatu *systemic review WHO*, rata-rata insidensi terjadinya *dysmenorrhea* pada wanita muda antara 16,8 – 81 % . Di Inggris dilaporkan 45 – 97% wanita dengan keluhan *dysmenorrhea*, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara- negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8 %) dan prevalensi tertinggi di negara Finlandia (94%) (Lathe, 2012).

Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* menurut Murtiningsih (2015) diperkirakan sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder. *Dysmenorrhea* menyebabkan 14% dari pasien remaja putri sering tidak hadir di sekolah dan tidak dapat menjalani kegiatan sehari-hari (Sitorus, 2015).

Penelitian *UNICEF* yang dilakukan pada tahun 2015, telah dilaksanakan penelitian sebanyak 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi Indonesia dengan hasil yang menyebutkan bahwa penyebab utama remaja putri tidak berangkat ke sekolah adalah sakit dan merasa tidak sehat. Banyak remaja putri yang tidak mampu mengatasi gejala – gejala sakit yang ditimbulkan saat menstruasi, seperti rasa tidak nyaman karena iritasi akibat menstruasi atau gatal-gatal pada kemaluan serta nyeri haid atau *dysmenorrhea* (UNICEF, 2015).

Menurut penelitian Sitorus yang dilakukan di Labuan Batu Utara tahun 2015, penanganan *dysmenorrhea* yang sering dilakukan oleh para remaja putri berbeda-beda, diantaranya adalah sebanyak 40% remaja melakukan istirahat, 20% remaja menekan-nekan perut, 20% remaja melakukan kompres hangat, dan 20% remaja minum obat farmakologis (analgetik seperti paracetamol dan asam mefenamat). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Morgan, 2009), seorang atlet putri yang teratur berolahraga memiliki tingkat prevalensi kejadian *dysmenorrhea* lebih rendah dibandingkan dengan seorang wanita obesitas yang jarang berolahraga.

Berdasarkan hasil sensus Badan Pusat Statistik Balikpapan tahun 2018, menunjukkan bahwa jumlah penduduk Balikpapan yaitu 645.727 jiwa dan sekitar 102.245 jiwa adalah remaja. Berdasarkan dari Profil *Dapodik* (Data Pokok Pendidikan) 2019 SMP Negeri 14 Balikpapan Selatan, jumlah siswanya adalah 1.012 siswa, terdiri dari 501 siswa laki-laki dan 511 siswa perempuan. Jumlah siswa kelas VIII terdiri dari 167 siswa laki – laki dan 183 siswa perempuan yang hampir sebagian besar siswinya pernah mengalami *dysmenorrhea*.

Dysmenorrhea pada remaja putri adalah nyeri kram pada bagian bawah perut sebelum atau selama periode menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Cara non farmakologis untuk mengatasi *dysmenorrhea*, diantaranya adalah dengan melakukan senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam.

Senam *dysmenorrhea* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena saat melakukan senam *dysmenorrhea* tubuh akan menghasilkan hormon *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Suparto, 2011)

Selain dengan senam *dysmenorrhea*, ada pula teknik relaksasi yang dapat dilakukan, yaitu dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam (Hapsari, 2013). Teknik relaksasi nafas dalam yaitu teknik melakukan nafas dalam atau nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Smeltzer, 2002) dalam (Hapsari, 2013). Selain melakukan

nafas dalam, klien diarahkan untuk berkonsentrasi (pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal) pada daerah yang mengalami ketegangan otot (Potter, 2005) dalam (Hapsari, 2013). Pada penelitian yang dilakukan Azizah di Kudus tahun 2015, teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan *dysmenorrhea*, karena teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Sedangkan menurut penelitian dari (Marni, 2015) menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam juga dapat menurunkan intensitas nyeri karena teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan *opoid endogen* sehingga terbentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri.

Pada tanggal 18 November 2019, peneliti melakukan studi pendahuluan di SMP Negeri 14 Balikpapan Selatan. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 orang siswi kelas VIII SMP Negeri 14 Balikpapan Selatan Tahun 2019 dengan cara melakukan wawancara, 8 siswi mengatakan bahwa setiap menstruasi merasakan sakit dibagian bawah perut, sebagian ada pula yang mengeluh mual, muntah, pegal pada paha, sakit pada payudara, lelah, mudah tersinggung, dan mengalami gangguan saat tidur, pada 2 orang siswi yang diwawancara mengatakan tidak pernah merasakan sakit di bagian bawah perut dan tidak ada keluhan lain saat menstruasi.

Rencana penelitian semula akan dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2020, namun karena surat ijin dari *KEPK* (Komisi Etik Penelitian Kesehatan) belum terbit dan kegiatan penelitian terhambat karena adanya wabah pandemi *covid-19* di Balikpapan yang terjadi pada awal bulan Maret 2020 sampai sekarang, maka tidak memungkinkan bagi peneliti untuk melakukan penelitian dikarenakan subjek penelitian yaitu remaja putri kelas VIII SMP Negeri 14 belajar di rumah masing-masing. Berdasarkan keterbatasan tersebut maka peneliti tetap melanjutkan penelitian dengan mengganti metode penelitian *quasy eksperiment* atau penelitian langsung pada responden menjadi penelitian *systematic literature review*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah :

1. Apakah senam *dysmenorrhea* efektif dalam penurunan *dysmenorrhea* ?
2. Apakah teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam penurunan *dysmenorrhea* ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dysmenorrhea* melalui *systematic literature review*.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi dan menganalisa gambaran *dysmenorrhea* yang dialami oleh seorang wanita sebelum melakukan senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam.
- b. Mengidentifikasi dan menganalisa gambaran skala nyeri saat *dysmenorrhea* seorang wanita setelah melakukan senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat mengembangkan teori tentang senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dysmenorrhea* dan menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa khususnya sehingga dapat dijadikan sebagai sumber untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Bidan dan Tenaga Kesehatan Lainnya

Dapat menjadi masukan bagi bidan atau tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan penyuluhan dan bimbingan tentang penanganan *dysmenorrhea*.

b. Bagi Masyarakat

- 1) Hasil penelitian dapat dijadikan informasi terbaru dalam mengatasi *dysmenorrhea* sehingga dapat mengurangi nyeri saat

dysmenorrhea tanpa penggunaan obat farmakologis yang jika digunakan dalam jangka waktu lama dapat membahayakan diri.

2) Untuk mengurangi angka kejadian *dysmenorrhea*

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan dan menjadi bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

d. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dysmenorrhea* serta memahami tentang proses penelitian ilmiah secara *systematic literature review*.

E. Keaslian Penelitian

1. Rahmawati, Mundarti (2014), yang meneliti “Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid terhadap Pengurangan Disminorea di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2014”. Metode penelitian yang digunakan adalah *true experiment*. Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh senam anti nyeri haid terhadap pengurangan disminore di SMA Negeri 5 Kota Magelang dengan hasil signifikansi $p=0,000 < \alpha = 0,05$ dan hasil uji *Mann Whitney* = 4,170.
2. Nuraeni (2016), yang meneliti “Pengaruh Senam Disminore terhadap Penurunan Nyeri pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kabupaten Polewali Mandar”. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy*

experiment dengan rancangan kelompok tidak diberikan intervensi dan diberikan intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) 0,000, artinya $p > \alpha$, dengan nilai $> 0,05$ maka ada pengaruh pemberian senam disminore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri dikarenakan senam dapat memperlebar aliran darah dan menghasilkan hormon endorphin sehingga nyeri disminore dapat diatasi setelah remaja putri melakukan senam tersebut.

3. Kumalasari (2017), yang meneliti “Efektivitas Senam Disminore sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid”. Metode penelitian ini adalah *systematic review* tahun 2011-2016. Hasil penelitian ini adalah senam disminore yang dilakukan rutin pada sore hari sebelum haid dalam setiap siklusnya dapat menurunkan tingkat nyeri haid. Rata-rata tingkat nyeri haid mengalami penurunan sebesar 4,006. Penelitian di Indonesia rata-rata paling tinggi mengalami penurunan nyeri haid sebesar 3,733 dengan nilai $p = 0,000$ dan penelitian dari luar negeri paling banyak mengalami penurunan tingkat nyeri haid sebesar 29,36 dengan nilai $p = 0,002$.
4. Novadela, Rosmaladewi (2017), yang meneliti “Pengaruh Senam Disminore terhadap Tingkat Disminore pada Remaja Putri”. Desain penelitian ini adalah *experimental* dengan rancangan penelitian *pretest posttes with control group*. Hasil analisis *t dependent* didapatkan $p = 0,000$ ($p < \alpha$) berarti ada perubahan yang amat sangat bermakna pada

tingkat dismimore sebelum dan sesudah senam dismimore pada remaja yang mendapat terapi senam dismimore.

5. Rinawati (2013), yang meneliti “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Perubahan Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI MA-MU Kedungpanji Magetan”. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen design* dengan *One Group Pretest – Posttest*. Hasil penelitian ini menunjukkan $p < \alpha$ ($0,000 < 0,005$) maka H_0 ditolak yang berarti pemberian senam dismenore berpengaruh untuk menurunkan skala dismenore.
6. Setiawati, Yeni (2015), yang meneliti “Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Remaja”. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen design* dengan desain *One Group Pretest – Posttest*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenorhea primer setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada remaja di Asrama Putri Ma’Had Aly Sukorejo.
7. Ambarwati, Marni (2015), yang meneliti “Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid”. Metode penelitian ini adalah *quasy experimental design* dengan rancangan *pretest - posttest design*. Hasil analisis data tentang perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam menunjukkan signifikansi (p) 0,000 artinya $p < \alpha$, dengan nilai $< 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang bermakna skala nyeri haid antara sebelum dan sesudah

dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam di Akper Giri Satria Husada
Wonogiri.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescence* yang mempunyai arti tumbuh menjadi dewasa. Masa yang paling berarti dalam kehidupan seseorang adalah ketika mereka mulai memasuki masa remaja. Karena pada masa inilah, masa dimana mereka mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut WHO (2017) mendefinisikan remaja sebagai masa tumbuh kembang manusia setelah masa anak-anak dan sebelum masa dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik Menurut (Sarwono, 2016). Masa remaja menghadirkan begitu banyak tantangan karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari fisik, biologis, dan juga sosial (Geldard, 2011). Jadi dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa disertai perkembangan secara fisik, psikologis dan juga sosial yang terjadi pada rentang usia 10-19 tahun.

b. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut (Sarwono, 2016) perkembangan remaja memiliki 3 tahap, yaitu :

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja yang termasuk pada tahap ini adalah remaja yang usianya 10-12 tahun. Pada masa ini, remaja masih merasa terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada perubahan bentuk tubuh, mereka cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis, kepekaan yang berlebih-lebihan dan bersikap egois, sehingga kadang sulit dimengerti oleh orang dewasa.

2) Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Masa remaja yang masuk pada tahap ini adalah remaja yang memasuki usia 13 – 15 tahun. Pada tahap ini seorang remaja biasanya membutuhkan teman-teman. Ia sangat senang jika memiliki banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narastic*” yaitu mencintai diri sendiri dan menyukai teman-teman yang suka pada dirinya. Selain itu remaja madya juga kadang sulit untuk memilih keputusan.

3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap remaja ini adalah remaja usia 16 – 19 tahun, dimana masa konsolidasi menuju dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal dibawah ini :

a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek

- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru
- c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- d) *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain
- e) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

c. Ciri-ciri Perubahan Fisik Remaja

Tabel 2.1 Ciri – ciri perubahan fisik remaja menurut (Sarwono, 2016)

NO	Remaja Perempuan	Remaja Laki – laki
1	Pertumbuhan pesat (usia 10-11 tahun)	Pertumbuhan pesat (usia 12-13 tahun)
2	Perkembangan payudara (10-11 tahun). Perkembangan payudara biasanya merupakan tanda awal pubertas, daerah puting susu dan sekitarnya mulai membesar.	Testis dan skrotum (11-12 tahun) Kulit skrotum jadi gelap dan testis bertambah besar
3	Tumbuhnya rambut pubis (10-11 tahun), rambut ketiak dan badan (12-13 tahun)	Penis mulai berkembang (12-13 tahun)
4	Pengeluaran sekret vagina (10-13 tahun)	Ejakulasi (13-14 tahun), keluarnya mukus cair dari penis mulai sekitar 1 tahun setelah penis memanjang. Pada awalnya ejakulasi tanpa

		sperma
5	Produksi keringat ketiak (12-13 tahun), dengan berkembangnya kelenjar apokrin menyebabkan meningkatnya keringat di ketiak dan perubahan bau badan	Rambut pubis (12-13 tahun), rambut ketiak dan rambut badan (13-15 tahun), kumis cambang dan jenggot (13-15 tahun). Perkembangan rambut pada badan sangat bervariasi, tergantung dari pola keluarga, pertumbuhan rambut mulai dari perut ke dada
6	Menstruasi (11-14 tahun)	Perkembangan kelenjar keringat ketiak (13-15 tahun)
7	-	Suara pecah dan membesar (14-15 tahun), kira-kira setahun sebelum suara pecah, jakun mulai tumbuh.

2. Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus yang diakibatkan oleh lepasnya lapisan dinding rahim disertai pelepasan endometrium dan terjadi setiap bulan (Anwar, 2011). Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*dekuamasi*) endometrium (Potter, 2010). Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi (Sarwono, 2016).

Haid pertama kali yang dialami oleh seorang wanita disebut *menarche*, yang pada umumnya terjadi pada usia 14 tahun. *Menarche* merupakan pertanda masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa (Sarwono, 2016).

b. Fase-fase Pada Siklus Menstruasi

Menurut (Rinawati, 2013), ada beberapa siklus menstruasi, diantaranya adalah :

1) Siklus Endometrium

a) Fase Menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita setiap bulannya. Sebab mulai dari fase inilah wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita walaupun kedatangannya membuat wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasanya ketidaknyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari dimana pada awal haid perdarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar. Pada fase menstruasi endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai perdarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama 5 hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (*Lutenizing Hormon*) menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (*Folikel Stimulating Hormon*) baru mulai meningkat.

b) Fase *Proliferasi*

Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase *proliferasi* merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke - 5 sampai hari ke - 14 dari siklus haid. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi tebal kurang lebih 3,5 mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Pada fase proliferasi terjadi peningkatan kadar hormon estrogen, karena fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

c) Fase *Sekresi (luteal)*

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase ini endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan sampai beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase ini hormon reproduksi (FSH, LH, estrogen dan progesteron) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya *Pre Menstrual Syndrome (PMS)*. Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali.

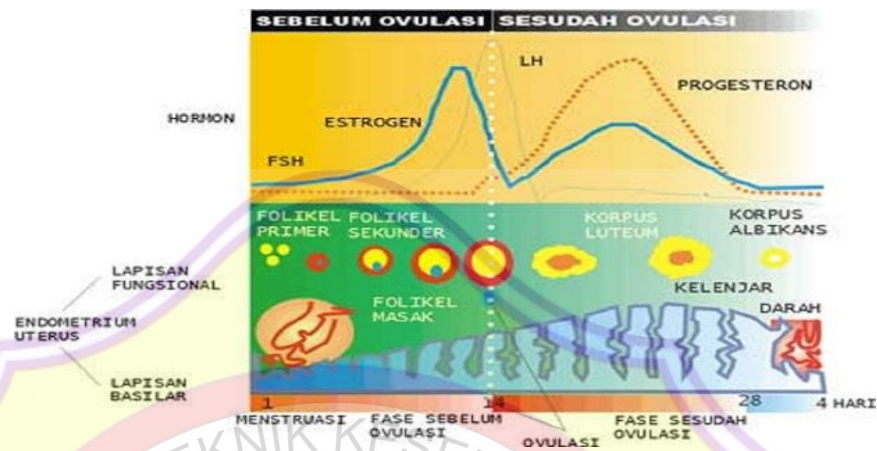
d) Fase *Iskemi /premenstrual*

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus luteum yang mensekresi estrogen dan progesteron menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi kembali.

2) Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan *LH (Lutenizing Hormon)*. Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dan folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi mempengaruhi folikel yang terpilih, oosit matur (*folikel de graaf*) terjadi ovulasi, sisa folikel yang kosong di dalam ovarium berformasi menjadi korpus luteum. Korpus Luteum mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi hormon estrogen dan progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus luteum berkurang dan kadar hormon progesteron menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh.

c. Siklus Menstruasi



Gambar 2.1 : Siklus Menstruasi

Pada awal siklus folikel mensekresikan hormon estrogen yang menyebabkan proliferasi dinding endometrium dan sensitif terhadap progesteron. Pada pertengahan siklus terjadi lonjakan LH sehingga merangsang ovulasi. Pada akhir siklus, sisa folikel telur didalam ovum berkembang menjadi corpus luteum yang menyekresikan progesteron dan estrogen.

Progesteron menyebabkan endometrium bersifat *skertoris* dan *vaskuler* (kaya pembuluh darah kapiler). Pada tahap ini uterus siap menerima dan memberi makan sel telur yang telah dibuahi (embrio). Jika sel telur tidak dibuahi, corpus luteum luruh, progesteron tidak dibentuk dan tidak adanya progesteron menyebabkan dinding endometrium luruh sehingga terjadi perdarahan atau menstruasi. Proses ini akan selalu dialami oleh wanita yang sudah menginjak masa puber dan siklusnya biasa berlangsung selama 28 hari seperti yang tampak pada gambar (Ernawati, 2017).

d. Gejala Klinis Menstruasi

Menurut (Ernawati, 2017) gejala yang sering terjadi pada saat *dysmenorrhea* adalah kram atau spasme intermiten yang biasanya berpusat di area suprapubik. Gejala lain berupa nyeri yang menyebar ke area punggung, kaki dan pinggang, tidak nafsu makan, lemas, pusing, iritabilitas, gugup dan mengantuk. Gejala sistemik yang dapat terjadi pada saat *dysmenorrhea* adalah mual, muntah, diare demam dan nyeri kepala. Gejala-gejala umum *dysmenorrhea* primer adalah nyeri perut atau kram, *malaise* (perasaan tidak nyaman), *fatigue* (kelelahan), mual dan muntah, diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala, vertigo, cemas, gelisah dan kolaps.

Nyeri perut dapat mulai beberapa jam sampai satu hari mendahului keluarnya darah menstruasi. Nyeri biasanya paling kuat sekitar 12 jam setelah mulai keluarnya darah menstruasi, saat pelepasan endometrium maksimal. *Dysmenorrhea* juga memiliki ciri khas yaitu nyeri pelvis atau perut bagian bawah yang dirasakan saat menstruasi dan berakhir 8-72 jam, nyeri punggung, nyeri paha dimedial atau anterior, sakit kepala, diare, mual dan muntah, serta penurunan konsentrasi

3. *Dysmenorrhea* pada Remaja

a. Pengertian *Dysmenorrhea*

Dysmenorrhea berasal dari bahasa Yunani, yang menurut arti katanya terdiri atas “*dys*” berarti sulit, “*meno*” berarti bulan, dan “*rrhea*” berarti aliran. *Dysmenorrhea* didefinisikan sebagai nyeri pada saat menstruasi atau haid (Anisa M., 2015). Dalam bahasa Inggris, *dysmenorrhea* sering disebut sebagai “*paintful period*” atau menstruasi yang menyakitkan (Gynecologists, 2016).

b. Klasifikasi *Dysmenorrhea*

Dysmenorrhea dapat digolongkan berdasarkan jenis nyeri dan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati (Ernawati, 2017).

Berdasarkan jenis nyeri, *dysmenorrhea* terbagi menjadi 2 jenis menurut (Ernawati, 2017) yaitu :

1) *Dysmenorrhea spasmodik.*

Dysmenorrhea spasmodik adalah nyeri yang dirasakan di bagian bawah perut dan terjadi sebelum atau segera setelah haid dimulai. *Dysmenorrhea spasmodik* dapat dialami oleh wanita muda maupun wanita berusia 40 tahun keatas. Sebagian wanita yang mengalami *dysmenorrhea spasmodik*, tidak dapat melakukan aktivitas.

Tanda *dysmenorrhea* spasmodik, antara lain:

- a) Pingsan.
- b) Mual.
- c) Muntah.

2) *Dysmenorrhea kongestif.*

Dysmenorrhea kongestif dapat diketahui beberapa hari sebelum haid datang. Gejala yang ditimbulkan berlangsung 2 atau 3 hari sampai kurang dari 2 minggu. Pada saat haid datang, tidak terlalu menimbulkan nyeri. Bahkan setelah hari pertama haid, penderita *dysmenorrhea kongestif* akan merasa lebih baik.

Gejala yang ditimbulkan pada *dysmenorrhea kongestif*, antara lain:

- a) Pegal (pegal pada paha).
- b) Sakit pada payudara.
- c) Lelah.
- d) Mudah tersinggung.
- e) Kehilangan keseimbangan.
- f) Ceroboh.
- g) Gangguan tidur.
- h) Timbul memar di paha dan lengan atas.

Berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati menurut (Rinawati, 2013) adalah:

1) *Dysmenorrhea primer.*

Dysmenorrhea primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan ginekologik yang nyata. *Dysmenorrhea primer* terjadi sesudah *menarche* (12 bulan atau lebih) dikarenakan siklus menstruasi bersifat *anovulatoir* yang tidak disertai nyeri. Rasa nyeri timbul sebelum atau bersama-sama haid dan berlangsung beberapa

jam. Sifat nyeri yang dirasakan seperti kejang yang berjangkit-jangkit, terjadi pada perut bagian bawah menjalar kepinggang dan paha. Gejala lain yang menyertai nyeri antara lain rasa mual, muntah, sakit kepala dan diare.

a) Patofisiologi

Mekanisme terjadinya nyeri pada *dysmenorrhea* primer adalah sebagai berikut:

Korpus luteum akan mengalami regresi apabila tidak terjadi kehamilan. Hal ini akan mengakibatkan penurunan kadar progesteron dan mengakibatkan labilisasi membrane lisosom, sehingga mudah pecah dan melepaskan enzim fosfolipase A2. Fosfolipase A2 akan menghidrolisis senyawa fosfolipid yang ada di membrane sel endometrium dan menghasilkan asam arakhidonat. Asam arakhidonat bersama dengan kerusakan endometrium akan merangsang kaskade asam arakhidonat dan menghasilkan prostaglandin PGE2 dan PGF2 alfa. Wanita dengan *dysmenorrhea* primer didapatkan adanya peningkatan kadar PGE dan PGF2 alfa di dalam darahnya, yang merangsang miometrium. Akibatnya terjadi peningkatan kontraksi dan disritmi uterus, sehingga terjadi penurunan aliran darah ke uterus dan mengakibatkan iskemia. Prostaglandin sendiri dan endoperoksid juga menyebabkan sensitisasi, selanjutnya menurunkan ambang

rasa sakit pada ujung-ujung saraf aferen nervus pelvici terhadap rangsang fisik dan kimia.

b) Etiologi

Faktor yang menyebabkan *dysmenorrhea* primer antara lain:

(1) Faktor Kejiwaan

Wanita mempunyai emosional yang tidak stabil, sehingga mudah mengalami *dysmenorrhea* primer. Faktor kejiwaan, bersamaan dengan *dysmenorrhea* akan menimbulkan gangguan tidur (*insomnia*).

(2) Faktor Konstitusi

Faktor konstitusi berhubungan dengan faktor kejiwaan yang dapat menurunkan ketahanan terhadap nyeri. Faktor konstitusi antara lain: anemia, penyakit menahun dan sebagainya.

(3) Faktor *Obstruksi Kanalis Servikalis*

Teori tertua menyatakan bahwa *dysmenorrhea* primer disebabkan oleh stenosis kanalis servikalis, akan tetapi sekarang sudah tidak lagi. Mioma sub mukosum bertangkai polip endometrium dapat menyebabkan *dysmenorrhea* karena otot-otot uterus berkontraksi kuat untuk mengeluarkan kelainan tersebut.

(4) Faktor Endokrin

Kejang pada *dysmenorrhea* primer disebabkan oleh kontraksi yang berlebihan. Hal ini disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 alfa yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin F2 alfa berlebih akan dilepaskan dalam peredaran darah, maka selain *dysmenorrhea*, dijumpai pula efek umum, seperti diare, nausea, dan muntah.

(5) Faktor Alergi

Teori ini dikemukakan setelah adanya asosiasi antara *dysmenorrhea* primer dengan urtikaria, migren atau asma bronkial.

(6) Faktor Neurologis

Uterus dipersyarafi oleh sistem oleh system syaraf otonom yang terdiri dari syaraf simpatis dan parasimpatis. Jeffcoate mengemukakan bahwa *dysmenorrhea* ditimbulkan oleh ketidakseimbangan pengendalian system syaraf otonom terhadap miometrium. Pada keadaan ini terjadi perangsangan yang berlebihan oleh syaraf simpatis sehingga serabut-serabut sirkuler pada istmus dan ostium uteri internum menjadi hipertonic.

(7) *Vasopresin*

Kadar *vasopresin* pada wanita *dysmenorrhea* primer sangat tinggi dibandingkan dengan wanita tanpa *dysmenorrhea*. Pemberian *vasopresin* pada saat menstruasi menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, menurunnya aliran darah pada uterus, dan menimbulkan nyeri. Namun, hingga kini peranan pasti *vasopresin* dalam mekanisme terjadinya *dysmenorrhea* masih belum jelas.

(8) *Leukotren*

Leukotren meningkatkan sensitivitas serabut nyeri pada uterus. *Leukotren* dalam jumlah besar ditemukan dalam uterus wanita dengan *dysmenorrhea* primer yang tidak memberi respon terhadap pemberian antagonis prostaglandin.

2) ***Dysmenorrhea* sekunder.**

Dysmenorrhea sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh penyakit, gangguan atau kelainan di dalam maupun di luar rahim. Nyeri pada *dysmenorrhea* sekunder dimulai sejak 1-2 minggu sebelum menstruasi dan terus berlangsung beberapa hari setelah menstruasi.

a) Penyebab

Penyebab *Dismenorrhea* sekunder antara lain:

- 1) Benjolan yang menyebabkan perdarahan.
- 2) Rahim yang terbalik.

- 3) Peradangan selaput lendir rahim.
- 4) Pemakaian kontrasepsi spiral/IUD.
- 5) Fibroid atau tumor
- 6) Endometriosis dan infeksi pelvis

b. Tanda dan Gejala *Dysmenorrhea*

Dysmenorrhea menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang (Nugroho, 2014).

c. Penanganan *Dysmenorrhea* menurut (Nugroho, 2014)

Sebelum menentukan langkah pengobatan yang akan ditempuh, ada baiknya Anda berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter untuk mengetahui apakah ada kelainan atau infeksi pada organ reproduksi. Pada umumnya, dokter akan meresepkan beberapa jenis obat untuk mengobati dismenorea, seperti obat-obatan NSAID (*Diclofenac*, *Ibuprofen*, *Ketoprofen*, *Meclofenamate*, *Mefenamicacid*, *Naproxen*) atau kontrasepsi hormonal.

Selain konsumsi obat-obatan di atas, ada Anda juga dapat meminimalisir rasa sakit yang efektif aman, di rumah dengan berbagai cara, seperti:

1. Melakukan latihan fisik (olahraga) / senam *dysmenorrhea*
2. Melakukan teknik relaksasi nafas dalam
3. Kompres hangat.
4. Massage
5. Istirahat yang cukup
6. Minum obat analgetik

4. Teori Skala Nyeri menurut (Hapsari, 2013)

a. Definisi Nyeri

Nyeri menurut *International Association for Study of Pain (IASP)* adalah sensori objektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensia, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Menurut (Potter, 2010) nyeri didefinisikan sebagai suatu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya

b. Jenis – jenis dan Cara Menghitung Skala Nyeri

1) Menurut (Potter, 2010)

Mengetahui skala nyeri menjadi penting karena metode ini membantu para tenaga medis untuk mendiagnosis penyakit, menentukan metode pengobatan, hingga menganalisis efektivitas

dari pengobatan tersebut. Dalam dunia medis, ada banyak metode penghitungan skala nyeri. Berikut ini beberapa cara menghitung skala nyeri yang paling populer dan sering digunakan :

Skala nyeri secara umum digambarkan dalam bentuk nilai angka, yakni 1-10. Berikut adalah jenis skala nyeri berdasarkan nilai angka :

- a) **Skala 0** : tidak nyeri
- b) **Skala 1-3** : nyeri ringan, secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik
- c) **Skala 4-6** : Nyeri sedang, secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik
- d) **Skala 7-10** : Nyeri berat, secara objektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang.

Visualisasi skala nyeri menurut (Potter, 2010) dalam (Hapsari, 2013) dapat digambarkan sebagai berikut :

i. Visual Analog Scale (VAS)

Visual Analog Scale (VAS) adalah cara menghitung skala nyeri yang paling banyak digunakan oleh praktisis medis. VAS merupakan skala linier yang akan memvisualisasikan gradasi tingkatan nyeri yang diderita oleh pasien. Pada metode VAS, visualisasinya berupa rentang garis sepanjang kurang lebih 10 cm, di mana pada ujung garis kiri tidak mengindikasikan nyeri, sementara ujung satunya lagi mengindikasikan rasa nyeri terparah yang mungkin terjadi. Selain dua indikator tersebut, VAS bisa diisi dengan indikator redanya rasa nyeri.

VAS adalah prosedur penghitungan skala nyeri yang mudah untuk digunakan. Namun, VAS tidak disarankan untuk menganalisis efek nyeri pada pasien yang baru mengalami pembedahan. Ini karena VAS membutuhkan koordinasi visual, motorik, dan konsentrasi.

Berikut adalah visualisasi VAS:

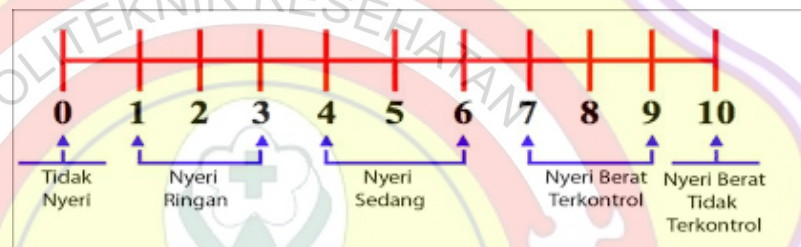


Gambar 2.2 : Skala Nyeri *Visual Analog Scale (VAS)*

ii. **Verbal Rating Scale (VfRS)**

Verbal Rating Scale (VRS) hampir sama dengan *VAS*, hanya, pernyataan verbal dari rasa nyeri yang dialami oleh pasien ini jadi lebih spesifik. *VRS* lebih sesuai jika digunakan pada pasien pasca operasi bedah karena prosedurnya yang tidak begitu bergantung pada koordinasi motorik dan visual.

Skala nyeri versi *VRS*:



Gambar 2.3 : Skala Nyeri versi *VRS* (*Verbal Rating Scale*)

iii. **Numeric Rating Scale (NRS)**

Kalau tadi penghitungan skalan nyeri didasari pada pernyataan, maka metode *Numeric Rating Scale (NRS)* ini didasari pada skala angka 1-10 untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien. *NRS* diklaim lebih mudah dipahami dan lebih efektif untuk mendeteksi penyebab nyeri akut ketimbang *VAS* dan *VRS*.

Skala nyeri dengan menggunakan *NRS*:

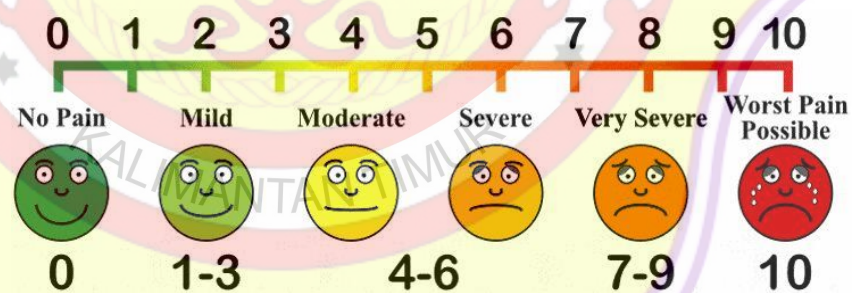


Gambar 2.4 : Skala Nyeri Versi *Numeric Rating Scale*

(*NRS*)

2) *Wong-Baker Pain Rating Scale*

Wong-Baker Pain Rating Scale adalah metode penghitungan skala nyeri yang diciptakan dan dikembangkan oleh Donna Wong dan Connie Baker. Cara mendeteksi skala nyeri dengan metode ini yaitu dengan melihat ekspresi wajah yang sudah dikelompokkan ke dalam beberapa tingkatan rasa nyeri .



Gambar 2.5 : Skala Nyeri Metode *Wong Baker Pain Rating Scale*

Saat menjalankan prosedur ini, dokter akan meminta pasien untuk memilih wajah yang kiranya paling menggambarkan rasa nyeri yang sedang mereka alami.

Seperti terlihat pada gambar, skala nyeri dibagi menjadi:

- a) Raut wajah 1, tidak ada nyeri yang dirasakan
- b) Raut wajah 2, sedikit nyeri
- c) Raut wajah 3, nyeri
- d) Raut wajah 4, nyeri lumayan parah
- e) Raut wajah 5, nyeri parah
- f) Raut wajah 6, nyeri sangat parah

3) *McGill Pain Questinnnaire (MPQ)*

Metode penghitungan skala nyeri selanjutnya adalah *McGill Pain Questinnnaire (MPQ)*. MPQ adalah cara mengetahui skala nyeri yang diperkenalkan oleh Torgerson dan Melzack dari Universitas Mcgill pada tahun 1971. Sesuai dengan namanya, prosedur MPQ berupa pemberian kuesioner kepada pasien. Kuesioner tersebut berisikan kategori atau kelompok rasa tidak nyaman yang diderita. Terdapat 20 kelompok yang masing-masing terdiri dari sejumlah kata sifat (adjektiva). Pasien diminta untuk memilih kata-kata yang kiranya paling menggambarkan kondisi mereka saat ini.

- a) Kelompok 1-10
 - Menggambarkan kualitas sensorik dari nyeri. Gejala yang termasuk dalam kelompok ini di antaranya:
 - Berdenyut, Menusuk, Panas, Kesemutan, Gatal, Perih, Kram, Koyak.

b) Kelompok 11-15

- Kelompok 11-15 menggambarkan efektivitas nyeri, seperti:
- Melelahkan, Memuakkan, Menakutkan, Celaka, Kejam, Membunuh.

c) Kelompok 16

- Sementara itu, adjektiva pada kelompok 16 lebih ke dimensi evaluasi, terdiri atas: menjengkelkan, menyusahkan, sengsara, tak tertahankan.

d) Kelompok 17-20

- Terakhir, kelompok 17-20 berisi kata-kata yang sifatnya spesifik, seperti: menyiksa, mengerikan, dingin, memancarkan, menembus.

Lazimnya, dokter akan meminta pasien memilih tiga kata dari kelompok 1-10, dua kata dari kelompok 11-15, satu kata dari kelompok 16, dan satu kata dari kelompok 17-20. Setelah itu, dokter menjumlahkan kata-kata yang dipilih oleh pasien sehingga menghasilkan angka total yang digunakan untuk menentukan skala nyeri.

4) ***Oswestry Disability Index (ODI)***

Diperkenalkan pertama kali pada tahun 1980 oleh Jeremy Fairbank, *Oswestry Disability Index (ODI)* adalah metode deteksi skala nyeri yang bertujuan untuk mengukur derajat kecacatan, pun

indeks kualitas hidup dari pasien penderita nyeri, khususnya nyeri pinggang.

Pada penerapannya, pasien akan diminta melakukan serangkaian tes guna mengidentifikasi intensitas nyeri, kemampuan gerak motorik, kemampuan berjalan, duduk, fungsi seksual, kualitas tidur, hingga kehidupan pribadinya. Dari sini, dokter dapat mengetahui skala nyeri dan memastikan apa penyebab utama dari nyeri yang dirasakan tersebut.

5) ***Brief Pain Inventory (BPI)***

Awalnya, metode ini digunakan untuk menghitung skala nyeri yang dirasakan oleh penderita kanker. Namun, saat ini BPI juga digunakan untuk menilai derajat nyeri pada penderita nyeri kronik.

6) ***Memorial Pain Assessment Card***

Cara mengukur skala nyeri dengan metode *Memorial Pain Assessment Card* ini dinilai cukup efektif, terutama untuk pasien penderita nyeri kronik. Dalam penerapannya, MPAC akan berfokus pada empat indikator, yakni intensitas nyeri, deskripsi nyeri, pengurangan nyeri, dan mood. Skala nyeri sifatnya subjektif. Anda bisa saja berpendapat bahwa nyeri yang sedang dirasakan masuk ke dalam kelompok nyeri berat. Jangan berspekulasi. Segera periksakan diri ke dokter untuk mendapatkan informasi jelas perihal tingkat keparahan nyeri yang dialami.

5. Senam *Dysmenorrhea*

a. Definisi Senam *Dysmenorrhea*

Senam *dysmenorrhea* merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani, 2010).

Latihan senam *dysmenorrhea* mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh), dan dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan atau senam ini tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh (Sugani, 2010).

★ Senam *dysmenorrhea* adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri akibat menstruasi tanpa menggunakan obat-obatan penghilang rasa nyeri atau analgesik. Menurut Harry dalam (Yuyun, 2017), senam *dysmenorrhea* dapat menghasilkan endorpin. Endorpin berfungsi sebagai obat penenang alami dan dapat membuat rasa nyaman. Menurut Jhamb dalam (Yuyun, 2017), latihan fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan tingkat keletihan otot. Remaja yang *dysmenorrhea* akan mengalami kram pada abdomen bawah karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus,

sehingga terjadi kelelahan otot , maka diperlukan senam *dysmenorrhea* untuk menghilangkan kram tersebut.

Senam *dysmenorrhea* merupakan latihan peregangan otot terutama pada bagian perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan *dysmenorrhea*.

b. Tujuan Senam *Dysmenorrhea* (Yuyun, 2017)

- 1) Membantu remaja yang mengalami *dysmenorrhea* untuk mengurangi dan mencegah *dysmenorrhea*.
- 2) Alternatif terapi dalam mengatasi *dysmenorrhea*.
- 3) Intervensi yang nantinya dapat diterapkan untuk memberikan pelayanan kesehatan bagi masalah *dysmenorrhea* yang sering dialami remaja.
- 4) Memberikan pengalaman baru bagi remaja.

c. Penelitian sebelumnya

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Rinawati, 2013) tentang efektivitas senam *dysmenorrhea* dalam mengurangi *dysmenorrhea* pada siswi kelas XI MA-MU Kedungpanji Magetan, senam *dysmenorrhea* yang dilakukan minimal 3 hari sebelum menstruasi, hasilnya menyatakan bahwa senam *dysmenorrhea* sangat efektif untuk mengurangi *dysmenorrhea* pada remaja.

Wanita yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali dalam seminggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan

ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal. Pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan dapat mengurangi terjadinya *dysmenorrhea*. Hal ini dikarenakan oleh hormon *endorphin* yang berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. *Beta-endorphin* memicu proses lebih lanjut, diantaranya memperkuat kekebalan tubuh serta menambah daya ingat dan stamina, bahkan memiliki efek *analgesic* (penghilang rasa sakit) (Haruyama, 2011).

d. Teknik Senam *Dysmenorrhea* menurut (Rinawati, 2013)

1) *Cobra Stretching*



Gambar 2.6 : Gerakan I Senam *Dysmenorrhea* *Cobra Stretching*

Gerakan *cobra stretching* :

- Posisi awal adalah tengkurap,
- Kemudian angkat dada
- Jadikan kedua tangan sebagai tumpuan untuk mengangkat tubuh bagian depan.
- Tahan selama 30-60 detik sambil menarik nafas dalam
- Turunkan kembali tubuh.
- Ulangi setelah jeda selama 30 detik

2) *Single Leg on the Chest*



2.7 : Gerakan II Senam *Dysmenorrhea Single Leg on the Chest*

Gerakan *Single Leg on the Chest* :

- Posisi awal adalah tidur telentang
- Kaki kiri ditekuk sejajar dengan dada
- Kaki kanan tetap lurus dibawah
- Kedua tangan memegang kaki kiri
- Lakukan bergantian kaki
- Lakukan 3 set, dengan setiap satu setnya 8 repetisi
- Tahan 8-10 hitungan

3) *Double Leg on the Chest*



Gambar 2.8 : Gerakan III Senam *Dysmenorrhea Double Leg on the Chest*

Gerakan *Double Leg on the Chest* :

- Posisi awal tidur telentang
- Kedua kaki ditekuk diletakkan sejajar dengan dada
- Posisi tangan seperti memeluk atau mengempit kaki
- Lakukan 3 set, setiap satu setnya 8 repetisi
- Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan

4) *Hip Back Stretching*

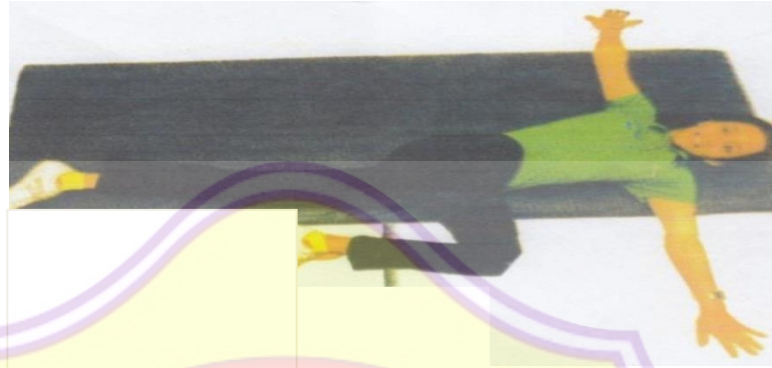


Gambar 2.9 : Gerakan IV Senam *Dysmenorrhea Hip Back Stretching*

Gerakan *Hip Back Stretching* :

- Posisi awal badan tidur telentang
- Kaki kanan perlahan ditekuk diletakkan diatas dada, kemudian kaki kiri ditekuk diletakkan diatas kaki kiri
- Posisi tangan kiri diletakkan dibawah kaki kiri
- Dilakukan bergantian posisi kiri
- Lakukan 3 set, setiap msatu setnya 8 repetisi
- Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan

5) *Torso Rotation*



Gambar 2.10 : Gerakan V Senam *Dysmenorrhea Torso*

Rotation

Gerakan *Torso Rotation* :

- Posisi awal tidur telentang
- Posisi tangan berada dibawah dan lurus kesamping
- Kaki kanan perlahan diputar ke samping dilakukan bergantian
- Lakukan 3 set, setiap msatu setnya 8 repetisi
- Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan

6) *Torso Pelvis Rotation*



Gambar 2.11 : Gerakan VI Senam *Dysmenorrhea Torso Pelvis*

Roration

Gerakan *Torso Pelvis Rotation* :

- Posisi awal duduk
- Kaki kiri ditekuk berada disamping kanan
- Perlahan badan diputarke kiri
- Lakukan bergantian kanan/kiri
- Lakukan 3 set, setiap msatu setnya 8 repetisi
- Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan

7) *Stretching Punggung*



Gambar 2.12 : Gerakan VII Senam *Dysmenorrhea*
Stretching Punggung

Gerakan *Stretching Punggung* :

- Posisi berdiri
- Perlahan kedua tangan ditarik ke belakang
- Lakukan 3 set, setiap msatu setnya 8 repetisi
- Tahan 8-10 hitungan untuk setiap gerakan

6. Teknik Relaksasi Nafas Dalam

a. Definisi Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Menurut penelitian dari (Hapsari, 2013) teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*. Teknik nafas dalam adalah teknik melakukan nafas dalam, atau nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Smeltzer, 2002) dalam (Hapsari, 2013). Selain melakukan nafas dalam, klien diarahkan untuk berkonsentrasi (pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal) pada daerah yang mengalami ketegangan otot (Potter, 2010) dalam (Hapsari, 2013).

Menurut penelitian dari (Azizah, 2015) teknik relaksasi nafas dalam juga efektif karena merupakan tehnik pengendoran atau pelepasan ketegangan, teknik nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Sedangkan menurut penelitian dari (Marni, 2015) teknik nafas dalam sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam juga dapat menurunkan intensitas nyeri adalah karena teknik nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri.

b. Manfaat Relaksasi Nafas Dalam Menurut (Potter, 2010):

- 1) Ketentraman hati,
- 2) Mengurangi nyeri

- 3) Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah,
- 4) Tekanan dan ketegangan jiwa menjadi rendah,
- 5) Detak jantung lebih rendah,
- 6) Mengurangi tekanan darah,
- 7) Ketahanan yang lebih besar terhadap penyakit,
- 8) Tidur lelap,
- 9) Kesehatan mental menjadi lebih baik,
- 10) Daya ingat lebih baik,
- 11) Meningkatkan daya berpikir logis,
- 12) Meningkatkan kreativitas,
- 13) Meningkatkan keyakinan,
- 14) Meningkatkan daya kemauan,
- 15) Intuisi,
- 16) Meningkatkan kemampuan berhubungan dengan orang lain

c. Penelitian Sebelumnya

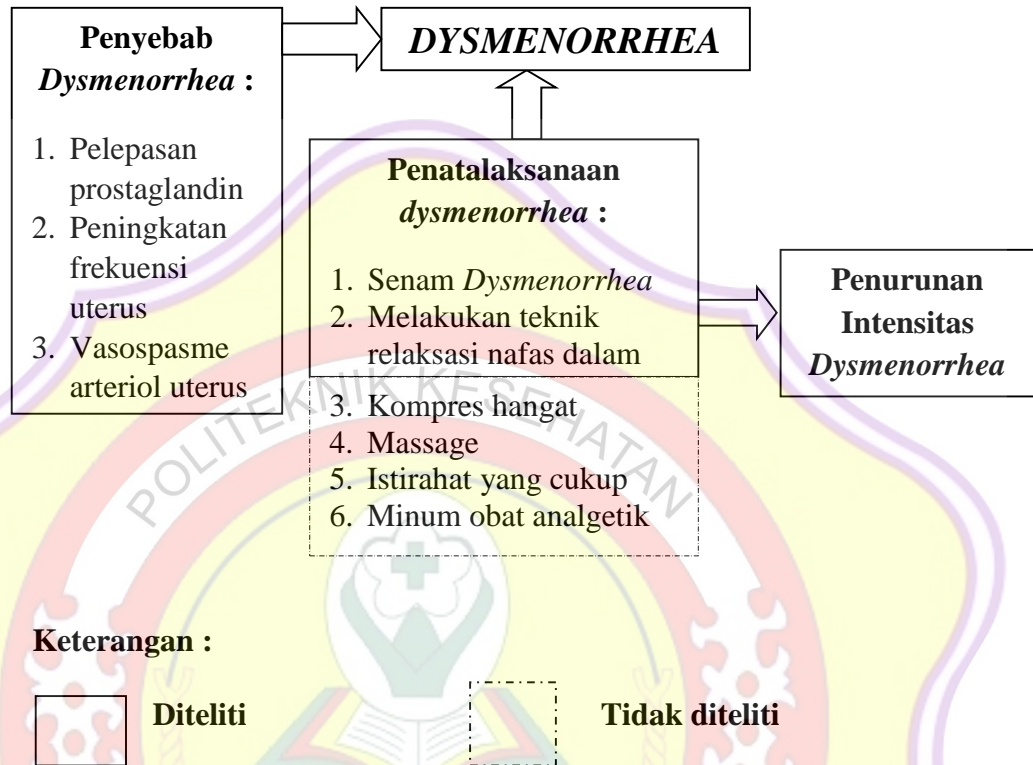
Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dalam 3 hari dimulainya menstruasi hari pertama sampai hari ke 3 menstruasi (Fitrianingsih, 2018).

d. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam

- 1) Ciptakan lingkungan yang tenang,
- 2) Usahakan tetap rileks dan tenang,
- 3) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3,

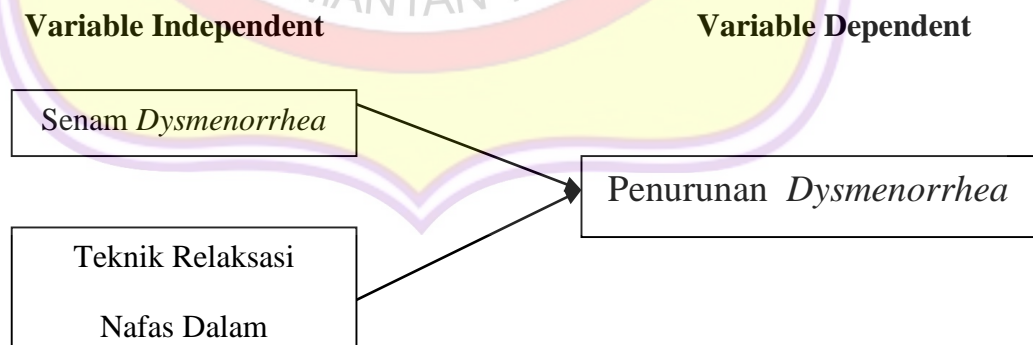
- 4) Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks,
- 5) Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali,
- 6) Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan,
- 7) Membiarkan telapak tangan dan kaki rilek. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam,
- 8) Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri,
- 9) Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang,
- 10) Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.
- 11) Bila nyeri menjadi hebat, seseorang dapat bernafas secara dangkal dan cepat

B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian. Hasil suatu penelitian pada hakekatnya adalah suatu jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan (Dahlan, M., 2009). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Senam *dysmenorrhea* efektif dalam penurunan *dysmenorrhea*
2. Teknik Relaksasi nafas dalam efektif dalam penurunan *dysmenorrhea*

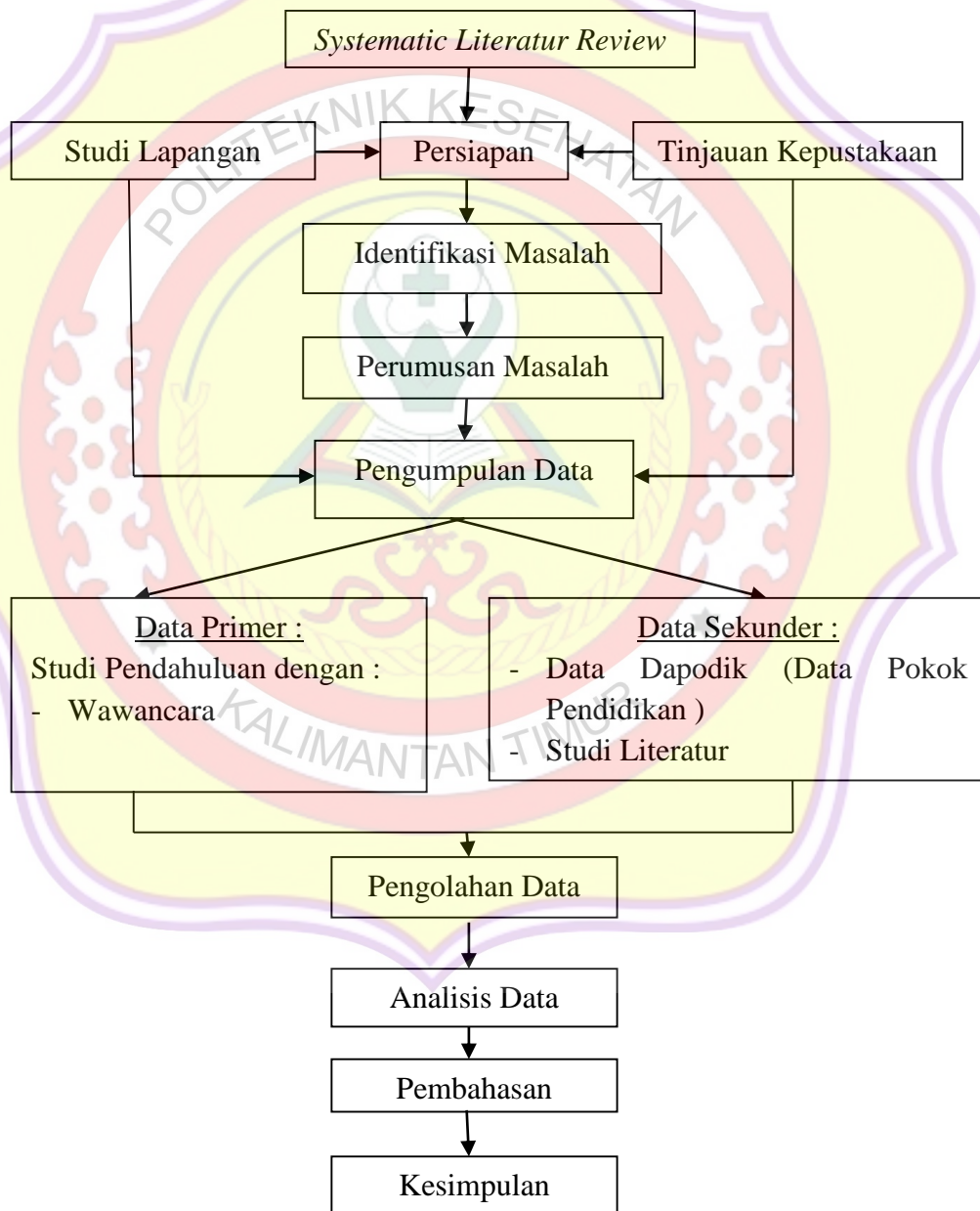


BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Diagram Alur Penelitian

Secara sistematis langkah-langkah dalam menulis penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Bagan 3.1 : Diagram Alur Penelitian

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Reviews (SLR)*, yaitu sebuah sintesis dari studi literatur yang bersifat sistematis, jelas, menyeluruh, dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data-data yang sudah ada dengan metode pencarian yang eksplisit dan melibatkan proses telaah kritis dalam pemilihan studi (Annas, 2019).

Tujuan dari metode *Systematic Literature Reviews (SLR)* ini adalah untuk membantu peneliti lebih memahami latar belakang dari penelitian yang menjadi subyek topik yang dicari serta memahami kenapa dan bagaimana hasil dari penelitian tersebut sehingga dapat menjadi acuan untuk penelitian baru (Annas, 2019).

Kelebihan dalam menggunakan *Systematic Literature Reviews (SLR)* yaitu memberikan suatu *summary of evidence* bagi para klinis dan pembuat keputusan yang tidak memiliki banyak waktu untuk mencari berbagai bukti primer yang jumlahnya sangat banyak dan menelaahnya satu per satu (Annas, 2019). Peneliti menggunakan *Systematic Literature Reviews (SLR)*, yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dysmenorrhea* sesuai dengan literatur yang didapat oleh peneliti.

C. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti, mencakup 2 sumber data, yaitu :

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dibuat oleh peneliti untuk mengetahui dan menyelesaikan permasalahan penelitian yang sedang ditanganinya. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan, hal ini dilakukan saat peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan 10 siswi kelas VIII SMP Negeri 14 Balikpapan Selatan yang mengalami *dysmenorrhea*.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan peneliti untuk membantu memecahkan masalah penelitian. Data sekunder yang dilakukan peneliti untuk mengetahui jumlah siswi kelas VIII di SMP Negeri 14 Balikpapan Selatan sebagai subjek penelitian studi pendahuluan adalah dengan menggunakan Data Dapodik (data Pokok Pendidikan). Selain itu, dengan merujuk dari buku yang berjudul “*Research Design*” oleh (Cresswell, 2016), peneliti melakukan pengumpulan data dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi beberapa kata kunci (*keyword*) penelitian. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini meliputi : *dysmenorrhea*

exercise, deep breathing, dysmenorrhea, senam dysmenorrhea, teknik relaksasi nafas dalam, nyeri haid.

- b. Setelah kata kunci diperoleh, peneliti mencari materi referensi seperti jurnal ilmiah, *thesis* dan disertasi, buku *textbook* serta literatur lain yang terdaftar dalam *database* terkomputerisasi seperti : *Google Scholar, Schimago, , DovePress, IJNMS (International Journal of Nursing and Midwifery Science), IJSR (International Journal of Science and Research)*
- c. Ringkas literatur yang diperoleh dan menyusun tinjauan pustaka secara teoritis atau berdasarkan konsep penting.
- d. Menyimpan laman *database* ke mesin penyimpanan *Mendeley*
- e. Data yang tersimpan tersebut akan disaring sesuai dengan *framework*. Artikel yang tidak sesuai dikeluarkan dari folder relevan
- f. Mencatat temuan jumlah artikel dan proses penyaringan akan dibahas di *prisma flow diagram*.

D. Analisa

Berdasarkan karakteristik populasi yang sudah diketahui sebelumnya, peneliti memisahkan karakteristik populasi yang berbeda dan dimasukkan dalam kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sample. (Notoatmodjo, 2012). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Jurnal International yang berkaitan dengan konsep penelitian, yaitu : *menstrual pain, dysmenorrhea, menstrual gymnastic, deep breathing relaxation, dysmenorrhea exercise, data publish in 10 years ago.*
- b. Jurnal Nasional yang berkaitan dengan konsep penelitian yaitu : senam *dysmenorrhea*, teknik relaksasi nafas dalam, nyeri haid (*dysmenorrhea*), dengan tahun publikasi antara tahun 2010-2020.

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Notoatmodjo, 2012). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah Jurnal Internasional dan Jurnal Nasional yang lebih dari 10 tahun terakhir (tahun 2009 dan sebelumnya).

Berikut adalah *framework* sebagai acuan kriteria inklusi dan eksklusi dalam *systematic literature reviews* ini :

Tabel 3.1 : Framework data kriteria dan eksklusi

<i>Element</i>	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
<i>Population</i>	- Wanita yang mengalami <i>dysmenorrhea</i>	Wanita yang tidak mengalami <i>dysmenorrhea</i>
<i>Intervention</i>	Senam <i>Dysmenorrhea</i>	
<i>Comparison</i>	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	
<i>Outcomes</i>	Diharapkan senam <i>dysmenorrhea</i> dapat menurunkan <i>dysmenorrhea</i> pada remaja	
<i>Context</i>	Di semua Negara	

BAB IV

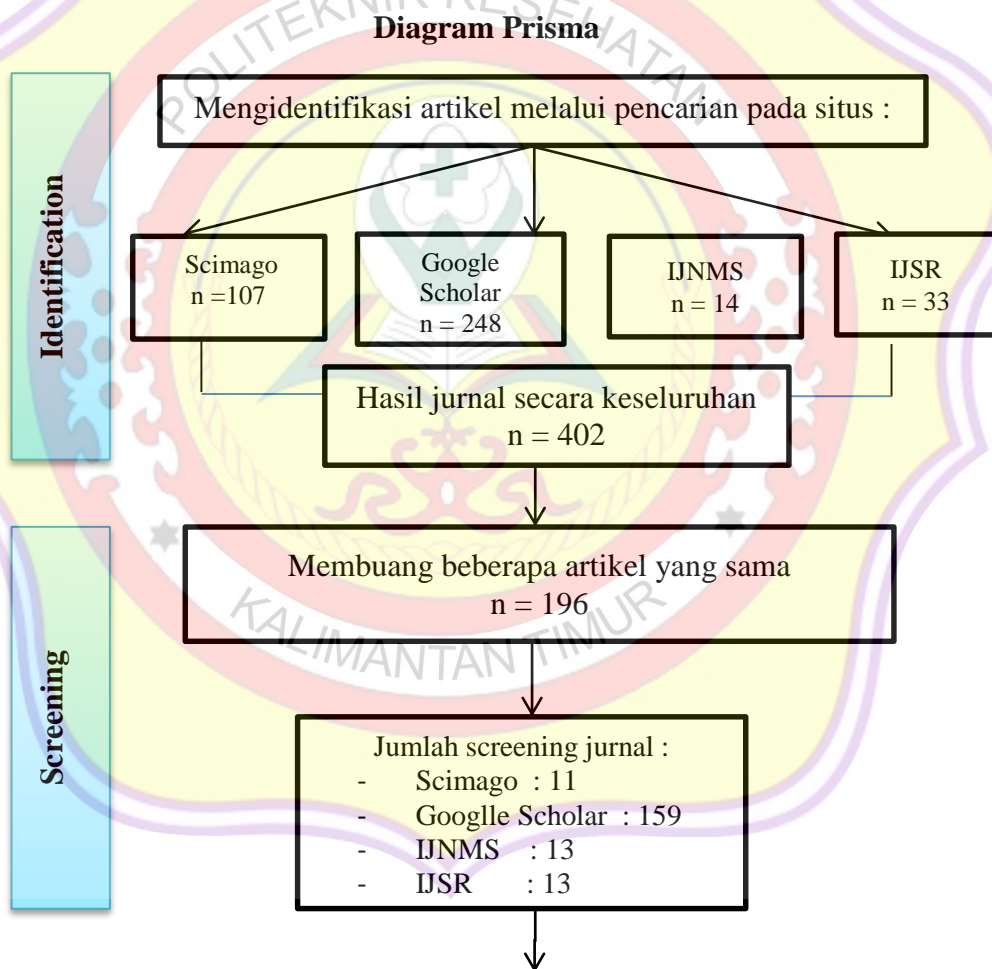
HASIL PENELITIAN

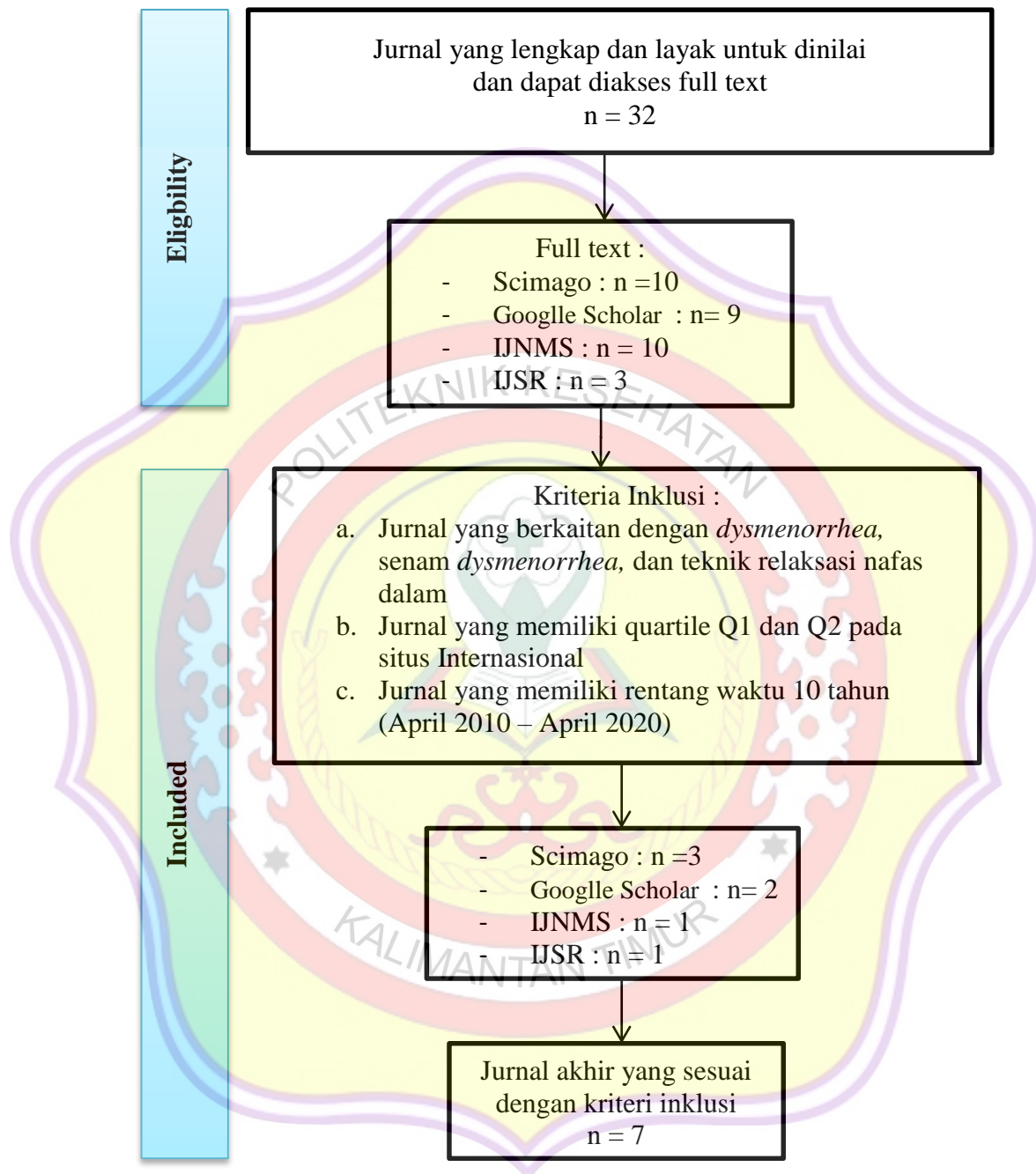
Pada bab ini peneliti akan menganalisis jurnal yang relevan dan yang tepat untuk paper *Systematic Literature Review (SLR)* peneliti. Hal ini dimaksudkan tepat dalam arti topiknya sesuai dan juga tepat dalam arti bahwa kualitas temuan yang dihasilkan dari *Systematic Literature Review (SLR)* peneliti sesuai dengan level dari jurnal ilmiah yang dipilih oleh peneliti. Selain itu, dengan menganalisis jurnal pada bab ini, peneliti dapat melakukan *self-assessment* (penilaian diri) untuk mengetahui kualitas paper *Systematic Literature Review (SLR)* yang disusun sepadan dengan jurnal-jurnal yang ditemukan dan dapat menemukan fakta-fakta yang lebih komprehensif dan berimbang sehingga dapat dimanfaatkan untuk masukan kebijakan, khususnya dalam bidang kesehatan. Analisis jurnal yang dihasilkan peneliti akan dijabarkan melalui beberapa tahap sebagai berikut :

A. Diagram Prisma

Dalam pencarian artikel ditemukan sebanyak 402 artikel dari jurnal Internasional yang memiliki peringkat kuartil Q1 (nilai tertinggi) dan Q2 (nilai tertinggi kedua). Pencarian artikel didapat dari 4 situs yaitu situs *Scimago*, *Google Scholar*, *IJSR (International Journal of Science and Research)* dan *IJNMS (International Journal of Nursing and Midwifery Science)*, lalu artikel tersebut diidentifikasi duplikasinya dan ditemukan beberapa artikel yang sama sehingga sisa artikel tersebut menjadi 196 artikel. Dari jumlah artikel tersebut, banyak artikel yang disaring atau dikeluarkan karena judul yang tidak sesuai dengan *framework*. Tiga Puluh Dua literatur

yang lengkap dan layak untuk dinilai dapat diakses *full text* dan disaring lagi sesuai *framework* dan hasil yang sesuai kriteria inklusi penelitian ini ada 7 literatur, yang nantinya akan dilakukan sintesis "*critical appraisal*". Hasil dari 7 artikel yang dilakukan "*critical appraisal*" adalah temuan yang selanjutnya akan diekstraksi dan disusun mapping untuk bab pembahasan. Berikut adalah gambar diagram Prisma :





Bagan 4.1 : Diagram Prisma

B. Ekstraksi Data

Setelah didapatkan 7 artikel dengan kualitas baik, maka langkah selanjutnya adalah ekstraksi data.

Tabel 4.1. Ekstraksi Data

EKSTRAKSI DATA

NO	JUDUL/PENULIS/ TAHUN/LEVEL/ JOURNAL	TUJUAN	DESAIN PENELITIAN	SAMPLE/ UKURAN	HASIL
1	<i>Muscle Relaxation Therapy for Dysmenorrhea</i> / Kustriyanti, dkk/ 2017/Google Scholar	Untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot dan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi <i>dysmenorrhea</i>	<i>Quasi Eksperimental</i>	60 siswa perempuan yang mengalami <i>dysmenorrhea</i> yang dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok relaksasi otot dan kelompok teknik relaksasi nafas dalam)	Terapi relaksasi otot dan teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam mengatasi <i>dysmenorrhea</i>
2	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas terhadap Dysmenorrhea / Yulita, dkk / 2019 / Google Scholar	Untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap <i>dysmenorrhea</i> di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten MusiRawas Sumatera Selatan	<i>Pra Eksperimental</i>	48 siswa perempuan yang mengalami <i>dysmenorrhea</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap <i>dysmenorrhea</i> di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten MusiRawas Sumatera Selatan
3	<i>Experience of Dysmenorrhea among a group of physical therapy student from Cairo University : an exploratory study</i> /Dalia, et.al / 2017/ Q1/Schimago	Untuk mengetahui efektivitas aktifitas fisik dan peningkatan kesadaran dalam mengobati <i>dysmenorrhea</i> di kalangan mahasiswa	<i>Quasi eksperimen</i>	269 mahasiswa perempuan yang mengalami <i>dysmenorrhea</i> yang diukur skala nyerinya menggunakan skala <i>analog</i>	Aktifitas fisik dan peningkatan kesadaran sangat efektif dalam mengobati <i>dysmenorrhea</i> di kalangan mahasiswa

				<i>visual (VAS)</i>	
4	<i>The Effectiveness of Self-Care and Lifestyle Interventions in Primary Dysmenorrhea: a Systematic Review and Meta-Analysis/ Mike, et.al / 2019/Q1/Schimago</i>	Untuk mengetahui efektifitas perawatan diri dan gaya hidup yang sehat terhadap penurunan <i>dysmenorrhea</i>	<i>Systematics Review and Meta-Analysis</i>	23 literatur dengan total sample 2302 wanita	Perawatan diri dan gaya hidup yang sehat, terutama aktivitas fisik seperti olahraga dapat mengurangi intensitas nyeri haid secara signifikan .
5	<i>Physical Activity for Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis/ Gemma, et.al / 2018 / Q1/ Schimago</i>	Untuk menentukan efektifitas aktivitas fisik untuk pengobatan dismenore primer.	<i>Systematic Review</i>	Pencarian mengidentifikasi 15 uji coba terkontrol acak yang memenuhi syarat berjumlah 1.681. Kemudian data disaring menjadi 11 kemudian dimasukkan dalam meta-analisis.	Aktivitas fisik merupakan pengobatan yang efektif untuk <i>dysmenorrhea</i> primer.
6	<i>Effectiveness of Physical Activity and Relaxation Techniques in Primary Dysmenorrhea among College Student/ Susan, et.al / 2018 / IJSR</i>	Untuk mengevaluasi efek aktifitas fisik dan relaksasi nafas untuk mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi	<i>Quasi Eksperimental</i>	30 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok (15 siswa dengan pemberian perlakuan senam atau aktivitas fisik dan 15 siswi dengan pemberian perlakuan teknik relaksasi nafas)	Keduanya (senam/aktivitas fisik dan teknik relaksasi nafas) sangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi

7	<i>Influence of Dysmenorrhea a Gymnastic on Menstrual Pain to 8 th Grade Student of SMPN 2 Sooko District Mojokerto/ Titiek, dkk/ 2018 / IJNMS</i>	Untuk mengetahui efektifitas senam <i>dysmenorrhea</i> dalam menurunkan intensitas nyeri pada saat haid	<i>Pra Eksperimental</i>	54 siswi kelas VIII di SMPN Sooko yang mengalami nyeri haid	Senam <i>Dysmenorrhea</i> dapat memberikan rasa kenyamanan dan ketenangan yang dapat berpengaruh pada penurunan intensitas nyeri haid pada siswi kelas VIII di SMPN Sooko Mojokerto
---	--	---	--------------------------	---	---

C. *Critical Appraisal*

Critical Appraisal merupakan langkah untuk mengetahui kualitas dari suatu artikel. Dalam hal ini artikel disaring dalam tahap *critical appraisal* yaitu sebanyak 8 artikel dengan kualitas baik yaitu terindeks *scimago* dengan standar Q1 (nilai tertinggi) dan Q2 (nilai tertinggi kedua) yang sesuai tentang efektivitas senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dysmenorrhea*.

Artikel-artikel yang akan dilakukan kritisi sesuai dengan hasil ekstraksi data oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Judul Penelitian : *Muscle Relaxation Therapy for Dysmenorrhea*

Penulis : Kustriyanti, dkk

Tahun : 2017

Critical Thinking :

- **Analisa PICO**

P (Problem) : *Dysmenorrhea* dapat mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup, pada

remaja khususnya dapat mengurangi konsentrasi belajar.

I (Intervention) : Terapi Relaksasi Otot

C (Comparasion) : Teknik Relaksasi Nafas Dalam

O (Outcome) : Mengetahui efektivitas relaksasi otot dan teknik relaksasi nafas dalamdalam menurunkan *dysmenorrhea*

- **Tujuan** dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot dan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi *dysmenorrhea*
- **Metode** penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan desain pretest – posttest yang dilakukan dari bulan Juli-Agustus 2017
- **Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah :**
 - a. Mahasiswi Stikes Karya Husada Semarang yang mengalami *dysmenorrhea* primer
 - b. Mahasiswi yang mengalami menstruasi skala ringan hingga sedang
 - c. Mahasiswi yang memiliki siklus menstruasi teratur (21-35 hari)
 - d. Mahasiswi yang berusia 17-21 tahun
 - e. Mahasiswi yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian
- **Kriteria eksklusi** dalam penelitian ini adalah : mahasiswi yang menggunakan obat analgesik untuk mengobati *dysmenorrhea*
- **Populasi** dalam penelitian ini ada 207 mahasiswi

- **Sample** dalam penelitian ini adalah 60 siswa perempuan yang mengalami *dysmenorrhea* yang dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok relaksasi otot dan kelompok teknik relaksasi nafas dalam)
- **Analisis data** : Untuk melihat perubahan dalam nyeri haid, tekanan sistolik, denyut nadi dan laju pernafasan dalam kelompok menggunakan uji t-berpasangan
- **Hasil** : Terapi relaksasi otot dan teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam mengatasi *dysmenorrhea*
- **Kata Kunci** : *Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Exercise, Muscle Relaxation, Dysmenorrhea, Deep breathing*

2. Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap
Dysmenorrhea

Penulis : Yulita, dkk

Tahun : 2018

Critical Thinking :

- **Analisa PICO**

P (Problem) : Kurangnya pemahaman dan kesadaran remaja mengenai kesehatan reproduksi terutama pada kasus *dysmenorrhea*

I (Intervension) : Teknik Relaksasi Nafas Dalam

C (Comparasion) : Dalam penelitian ini tidak terdapat *comparison*

O (Outcome) : Diharapkan para pelajar dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara benar untuk mengatasi *dysmenorrhea*

- **Tujuan** dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap *dysmenorrhea* pada siswi SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan
- **Metode** penelitian ini adalah *pre eksperiment* menggunakan pendekatan *one group pre test and post test design* yang terdiri dari kelompok yang diberikan intervensi yang sama
- **Populasi** penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 2 dan 3 yang mengalami *dysmenorrhea* yang berjumlah 92 siswi
- Pengambilan sample menggunakan *proporsional random sampling* sebanyak 48 siswi
- **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap *dysmenorrhea* di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.
- **Kata Kunci** : *Dysmenorrhea*, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

3. Judul Penelitian : *Experience of Dysmenorrhea Among a Group of Physical Therapy Student From Cairo University : an Exploratory Study*

Penulis : Dalia, et al

Tahun : 2017

Critical Thinking :

- **Analisa PICO**

P (Problem) : Banyak mahasiswi yang tidak mengetahui cara mengatasi *dysmenorrhea* dan tidak mau untuk berkonsultasi ke tenaga medis

I (Intervention) : Aktivitas Fisik seperti senam dan jalan kaki

C (Comparasion) : Manajemen psikologi seperti relaksasi nafas

O (Outcome) : Aktivitas fisik seperti senam dan jalan kaki serta manajemen psikologi seperti teknik relaksasi nafas dalam diharapkan dapat digunakan oleh kalangan mahasiswa untuk mengurangi *dysmenorrhea*.

- **Tujuan** penelitian ini adalah : untuk mengetahui efektivitas aktivitas fisik dan peningkatan kesadaran dalam mengobati *dysmenorrhea* di kalangan mahasiswi

- **Metode** penelitian ini adalah dengan menggunakan quasi eksperimen dengan banyak sample 269 mahasiswi yang mengalami *dysmenorrhea* dan diberi kuesioner kemudian mengisi skala nyeri VAS (*Visual Analog Scale*), setelah itu dikembangkan oleh peneliti berdasarkan literatur yang relevan

- **Hasil penelitian** : Sebagian besar responden (84,01%) melaporkan merasakan sakit di punggung (nilai VAS sekitar 5), perubahan suasana hati (84,8%) dan pusing (48,2%). Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa *dysmenorrhea* sangat lazim terjadi di kalangan mahasiswa . Peneliti dalam hal ini melakukan upaya kolaboratif dengan penyedia alat kesehatan, koordinator program dalam hal ini pihak kampus dan orangtua untuk fokus pada peningkatan kesadaran dan peningkatan strategi manajemen untuk mengobati *dysmenorrhea* dengan cara latihan fisik seperti senam dan jalan kaki, serta manajemen psikologi seperti relaksasi nafas.

- **Kata kunci** yang digunakan peneliti untuk menemukan jurnal terbaiknya adalah : *dysmenorrhea, treatment, physical impact, menstrual cycle*

4. Judul Penelitian : *The Effectiveness of Self-Care and Lifestyle Interventions in Primary Dysmenorrhea a Systematic Review and Meta-Analysis*

Penulis : Mike, et al

Tahun : 2019

Critical Thinking :

- **Analisa PICO**

P (Problem) : Latihan fisik memiliki sejumlah manfaat kesehatan dan telah direkomendasikan sebagai pengobatan untuk *dysmenorrhea*,

tetapi bukti efektivitasnya masih belum jelas.

I (Intervention) : Aktivitas Fisik seperti latihan senam

C (Comparison) : Obat inflamasi non steroid (*NSAID*)

O (Outcome) : Diharapkan perawatan diri dan gaya hidup yang sehat, terutama aktivitas fisik seperti olahraga senam dapat memberikan efek besar terhadap penurunan *dysmenorrhea*.

- **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas perawatan diri dan gaya hidup yang sehat, terutama aktivitas fisik seperti olahraga dapat mengurangi intensitas nyeri haid

- **Metode penelitian** : *Systematics Review dan Meta Analisis* dengan mencari register khusus di jurnal Internasional Medline, PsychINFO, Google Scholar, and CINAHL

- **Sample** dalam penelitian ini adalah 23 literatur dengan total sample 2302 wanita

- **Hasil penelitian** : Perawatan diri dan gaya hidup yang sehat, terutama aktivitas fisik seperti olahraga dapat mengurangi intensitas nyeri haid secara signifikan .

- **Kata Kunci** : *Self-care, Period Pain, Exercise, Heat, Accupresure*

5. Judul Penelitian : *Physical Activity for Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis*

Penulis : Gemma, et al

Tahun : 2018

Critical Thinking :

- **Analisa PICO** :

P (Problem) : Masih banyak wanita yang mengalami *dysmenorrhea* lebih suka menggunakan obat-obatan

I (Intervention) : Melakukan latihan aktivitas fisik seperti senam

C (Comparison) : Pemberian obat-obatan analgesik

O (Outcome) : Latihan fisik seperti senam efektif dalam mengurangi *dysmenorrhea*

- **Tujuan penelitian** ini adalah untuk menentukan efektivitas aktivitas fisik untuk pengobatan dismenore primer.
- **Metode penelitian** : *Systematics Review* dengan mencari register khusus di jurnal Internasional *Medline, Embase, Cochrane, Web of Science, CINAHL, Psyc Info, Sport Discus, PEDro*
- **Sample** dalam penelitian ini adalah dengan mengidentifikasi 15 artikel melalui uji coba terkontrol acak yang memenuhi syarat berjumlah 1.681. Kemudian data disaring menjadi 11 kemudian dimasukkan dalam meta-analisis.
- **Hasil** dalam penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan pengobatan yang efektif untuk *dysmenorrhea* primer.

- **Kata kunci** yang digunakan peneliti untuk menemukan jurnal terbaiknya adalah : *exercise, menstrual pain, physical activity, primary dysmenorrhea*

6. Judul Penelitian : *Effetiveness of Physical Activity and Relaxation Techniques in Primary Dysmenorrhea among College Student*

Penulis : Susan, et.al

Tahun : 2018

Critical Thinking :

- **Analisa PICO** :

P (Problem) : Dysmenorrhea merupakan penyebab utama absensi jangka pendek wanita di sekolah

I (Intervention) : Aktivitas fisik seperti senam

C (Comparasion) : Teknik relaksasi nafas dalam

O (Outcome) : Diharapkan aktivitas fisik dan teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi *dysmenorrhea*

- **Tujuan** dalam penelitian ini adalah Untuk mengevaluasi efek aktifitas fisik dan relaksasi nafas untuk mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi
- **Metode Penelitian** adalah *quasy eksperimental* dengan desain *pre-test and pst test experimental design*

- **Sample** dalam penelitian ini adalah 30 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok (15 siswa dengan pemberian perlakuan senam atau aktivitas fisik dan 15 siswi dengan pemberian perlakuan teknik relaksasi nafas dalam)
- **Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah :**
 - a. Mahasiswi usia 18-23 tahun
 - b. Mahasiswi yang memiliki nyeri pre menstruasi sedang atau berat yang diukur dengan skala nyeri VAS (*Visual Analog Scale*)
 - c. Mahasiswi yang mengalami menarche pada atau setelah usia 12 tahun
 - d. Mahasiswi yang memiliki BMI pada kisaran 18-25
 - e. Mahasiswi yang memiliki siklus menstruasi 25-30 hari
 - f. Mahasiswi yang mengalami fase menstruasi teratur
 - g. Mahasiswi yang tidak menggunakan analgesik atau mengkonsumsi maksimal 1 obat
 - h. Mahasiswi yang pernah mengalami siklus haid teratur sekitar 28-35 hari selama 6 bulan terakhir
- **Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah :**
 - a. Mahasiswi yang sudah melakukan latihan fisik / senam
 - b. Mahasiswi yang tidak dapat berpartisipasi dalam penelitian
 - c. Mahasiswi yang didiagnosis menderita PMS dan sedang menjalani perawatan

- **Hasil penelitian** ini adalah keduanya (senam/aktivitas fisik dan teknik relaksasi nafas) sangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi
- **Diskusi** dalam penelitian ini terdapat lingkup masa depan agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi, diantaranya adalah :
 - a. Penelitian selanjutnya harus memikirkan efek jangka panjang dari program perawatan
 - b. Alat pengukur hasil lainnya dapat digunakan
 - c. Durasi studi harus ditingkatkan
 - d. Ukuran sample yang besar harus diambil untuk meningkatkan konsistensi hasil
 - e. Blinding dapat meningkatkan keandalan hasil

- **Kata Kunci** : *Dysmenorrhea, Physical Activity, Relaxation Techniques*

7. Judul Penelitian : *Influence of Dysmenorrhea Gymnastic on Menstrual Pain to 8th Grade Student of SMPN 2 Sooko district Mojokerto*

Penulis : Titiek, dkk

Tahun : 2018

Critical Thinking :

- **Analisa PICO**

P (Problem) : Sebagian besar siswi yang mengalami *dysmenorrhea* tidak pernah melakukan

latihan fisik seperti senam *dysmenorrhea*, melainkan mereka langsung meminum obat farmakologi untuk mengatasi *dysmenorrhea*

I (Intervension) : Senam *Dysmenorrhea*

C (Comparasion) : Dalam penelitian ini tidak terdapat *comparison*

O (Outcome) : Diharapkan para pelajar dapat melakukan senam *dysmenorrhea* untuk dapat mengurangi nyeri haid

- **Tujuan** dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada siswi SMPN 2 Sooko Mojokerto
- **Metode Penelitian** ini menggunakan metode Pra Eksperimental Desain
- **Populasi** dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas VIII yang mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 54 siswi
- **Sample** dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu sebanyak 48 siswi
- **Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :**
 - a. Siswi SMP kelas VIII Sooko Mojokerto yang mengalami *dysmenorrhea* selama 3 bulan terakhir

- b. Siswi SMP kelas VIII Sooko Mojokerto yang mengalami dysmenorrhea pada hari pertama dan kedua
- c. Siswa SMP kelas VIII Sooko Mojokerto yang bersedia menjadi responden
- **Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah :**
 - a. Siswa SMP kelas VIII Sooko Mojokerto yang sedang sakit atau izin tidak masuk sekolah
 - b. Siswi SMP kelas VIII Sooko Mojokerto yang tidak mengalami *dysmenorrhea*
- Pengambilan sample menggunakan teknik *cluster sampling*
- **Hasil** penelitian ini dianalisa menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam *dysmenorrhea* di kelas VIII SMP Sooko Mojokerto yang ditunjukkan oleh $p = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa senam *dysmenorrhea* sangat efektif dalam mengatasi *dysmenorrhea*
- **Kata Kunci :** *Dysmenorrhea Gymnastics, Dysmenorrhea Pain, Adolescence*

D. Maping Literatur

Berdasarkan 7 artikel yang telah terpilih dan sesuai dengan kualitas yang baik, telah dilakukan ekstraksi data untuk menggolongkan beberapa poin atau bagian dari artikel , maka pada langkah maping ini penulis

menggolongkan intervensi atau perlakuan yang diberikan pada sample penelitian menjadi beberapa golongan, yaitu :

1. Efektivitas senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan *dysmenorrhea* terdapat pada artikel 3,4 5, 6 dan 7
2. Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dysmenorrhea* terdapat pada artikel 1, 2,3 dan 6



BAB V

PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti membahas tentang keterkaitan studi literatur atau jurnal yang telah berhasil discreening dan dianggap relevan dengan Bab II Tinjauan Pustaka penelitian ini. Studi literatur ini memberikan penjelasan mengenai teori-teori yang dapat membantu dalam menyelesaikan penelitian ini, yaitu tentang efektivitas senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dysmenorrhea*.

1. Efektivitas Senam *Dysmenorrhea* terhadap Penurunan *Dysmenorrhea*

Dalam *mapping literature* pada Bab IV, ditemukan 5 jurnal yang memberikan penjelasan mengenai efektifitas senam *dysmenorrhea*, diantaranya adalah pada jurnal ketiga, *senam dysmenorrhea* yang dilakukan oleh sekelompok mahasiswa sangat efektif terhadap penurunan *dysmenorrhea*. Pada jurnal keempat, menyatakan bahwa senam *dysmenorrhea* merupakan aktivitas fisik dan gaya hidup yang sehat dapat mengurangi intensitas nyeri haid secara signifikan. Pada jurnal kelima menjelaskan bahwa senam *dysmenorrhea* merupakan pengobatan yang efektif untuk *dysmenorrhea* primer. Pada jurnal keenam, menyebutkan bahwa senam *dysmenorrhea* sangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi sedangkan pada jurnal ketujuh menjelaskan bahwa senam *Dysmenorrhea* dapat memberikan rasa kenyamanan dan ketenangan yang dapat berpengaruh pada penurunan intensitas nyeri haid.

Penanganan *dysmenorrhea* yang sangat aman adalah tidak menggunakan obat-obatan analgesik yang jika digunakan dalam jangka waktu yang lama

akan membahayakan kesehatan. Menurut (Wulandari, 2011), konseling kesehatan pada beberapa siswa yang mengalami *dysmenorrhea* tentang cara pengobatan *dysmenorrhea* secara non farmakologis dengan melakukan senam *dysmenorrhea* terbukti sangat efektif dalam penurunan *dysmenorrhea*. Selain itu menurut (Mike, et.al, 2019) sebagian besar wanita lebih memilih melakukan aktivitas fisik seperti senam *dysmenorrhea* daripada menggunakan obat dalam mengatasi nyeri haid. Adapula teori menurut (Gemma, et.al, 2018) menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti senam *dysmenorrhea* yang dilakukan secara intensif dapat mengurangi nyeri menstruasi dan hal ini telah direkomendasikan oleh dokter.

2. Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Dalam *mapping literature* pada Bab IV, ditemukan 4 temuan jurnal yang memberikan penjelasan mengenai efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dysmenorrhea*. Pada jurnal pertama menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam mengatasi *dysmenorrhea*. Pada jurnal kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap *dysmenorrhea*. Sedangkan pada jurnal ketiga membuktikan bahwa aktifitas fisik seperti senam *dysmenorrhea* dan peningkatan kesadaran sangat efektif dalam mengobati *dysmenorrhea*. Selain itu pada jurnal keenam menjelaskan bahwa aktifitas fisik dan peningkatan kesadaran sangat efektif dalam mengobati *dysmenorrhea*.

Menurut (Kustriyanti,dkk, 2017) alternatif yang lebih aman dalam penanganan *dysmenorrhea* jika dibandingkan penggunaan *NSAID* yaitu

nonfarmakologis terapi. Terapi ini diantaranya adalah dengan melakukan meditasi, dukungan emosional, kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, hypnosis, yoga dan aroma terapi inhalasi. Teori menurut (Kumalasari, 2013) menyebutkan bahwa secara umum penanganan *dysmenorrhea* secara efektif adalah dengan menggunakan pendekatan non farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan penanganan *dysmenorrhea* secara non farmakologis yang sangat tepat. Hal ini dikarenakan menurut (Susan, et.al, 2018) bahwa relaksasi nafas dalam dapat merangsang produksi *endorphin* yang bertindak sebagai obat penghilang rasa sakit secara alami.

Dari penjelasan mengenai keterkaitan antara hasil penelitian yang didapat dari 7 jurnal temuan dengan teori-teori yang terdapat pada bab tinjauan pustaka, maka peneliti dapat mengambil inti sari dalam penelitian ini yang membuktikan bahwa *dysmnenorhea* adalah nyeri haid yang sering dijumpai pada wanita. Sehingga suatu pengobatan non farmakologis sangat dibutuhkan untuk menurunkan nyeri pada saat menstruasi, hal ini mengingat jika penanganan farmakologis digunakan dalam jangka waktu yang lama, maka akan membahayakan penderita *dysmenorrhea* tersebut. Pengobatan non farmakologi yang peneliti angkat sebagai bahan penelitian adalah pengobatan dengan senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam, yang kedua teknik tersebut bermanfaat dan sangat efektif untuk menghasilkan hormon *endorphin* yang dapat mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi.

Menurut (Mike, 2019) dan menurut (Gemma, 2018) dalam jurnalnya yang telah menduduki peringkat Q1 dalam situs *Scientific Journal Rankings Scimago* menyatakan bahwa aktivitas fisik yang sering dilakukan wanita yang mengalami *dysmenorrhea* adalah dengan melakukan senam. Dalam jurnal tersebut tidak digambarkan cara senam untuk mengurangi nyeri haid, hanya saja peneliti dalam jurnal tersebut menyebutkan bahwa senam yang dilakukan adalah jenis senam *pillates*. *Pillates* adalah suatu latihan gerakan yang menghubungkan fokus pada pikiran dan tubuh yang kuat untuk meningkatkan kekuatan tubuh secara menyeluruh. Berdasarkan hal tersebut peneliti menyatakan bahwa jika senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam dikombinasikan dalam satu gerakan saat senam, maka secara efektif dapat mengurangi angka kejadian *dysmenorrhea*.

Berdasarkan keaslian penelitian, tinjauan pustaka dan *literatur review* yang peneliti dapatkan, serta dari hasil konsultasi peneliti dengan instruktur senam, didapatkan kombinasi gerakan senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam sebagai berikut :

1. *Child Pose* dikombinasikan dengan 5 kali gerakan teknik relaksasi nafas dalam.



Gambar 5.1 Gerakan *Child Pose*

a. Cara melakukan *Child Pose*

- 1) Berlututlah di lantai kemudian dekatkan jempol kaki satu sama lain.
- 2) Lalu duduklah di atas kedua tumit. Jauhkan kedua lutut kira-kira selebar panggul.
- 3) Sambil menghembuskan napas, baringkan badan ke arah depan mendekati paha.
- 4) Regangkan bagian belakang panggul dan dekatkan pinggul ke arah pusat hingga mendekati paha bagian dalam.
- 5) Renggangkan tulang ekor agar menjauh dari panggul (belakang) ketika Anda mengangkat dasar tengkorak.
- 6) Letakkan tangan di atas lantai sejajar dengan tubuh sambil telapak tangan tetap menempel di lantai (dalam pada posisi terbuka dan jari-jari renggang).
- 7) Pertahankan posisi tersebut 30 detik hingga 3 menit sebelum kembali ke posisi semula.

b. Manfaat *Child Pose* adalah :

- 1) *Child Pose* adalah pose yang dapat memberikan rasa rileks pada tubuh.
- 2) Pose ini merupakan pilihan tepat bagi mereka yang menderita nyeri haid yang berasal dari punggung karena pose ini dapat mengulur otot-otot punggung bagian bawah.
- 3) Dengan meregangkan otot-otot punggung bawah dengan lembut, *child's pose* akan meredakan sakit punggung sambil menenangkan pikiran.

2. *Cat Pose* dikombinasikan dengan 5 kali gerakan teknik relaksasi nafas dalam



Gambar 5.2 Gerakan *Cat Pose*

a. Cara melakukan *Cat Pose*

- 1) Untuk melakukan *cat pose*, tempatkan kedua tangan dan lutut ke lantai sambil kepala menghadap ke bawah.
- 2) Selama di posisi ini, lakukan relaksasi nafas dalam.
- 3) Biarkan kepala dan leher menggantung lemas untuk relaksasi.

b. Manfaat *Cat Pose* adalah merelaksasi punggung dan badan

3. *Cobra Stretching* dikombinasikan dengan 5 kali gerakan teknik relaksasi nafas dalam.



Gambar 5.3 Gerakan *Cobra Stretching*

a. Cara melakukan *cobra stretching*

- 1) Posisi awal adalah tengkurap,
- 2) Kemudian angkat dada

- 3) Jadikan kedua tangan sebagai tumpuan untuk mengangkat tubuh bagian depan.
- 4) Tahan selama 30-60 detik sambil menarik nafas dalam
- 5) Turunkan kembali tubuh.
- 6) Ulangi setelah jeda selama 30 detik

b. Manfaat melakukan *cobra stretching*

- 1) Mampu mengurangi stres dan kecemasan, karena gerakan ini baik untuk melatih pernapasan Anda.
- 2) Mengencangkan tubuh bagian atas, termasuk memperkuat otot bisep, trisep, dan deltoideus. Pada manfaat ini, secara otomatis tubuh bagian atas akan mengalami peregangan dan mengencangkan perut
- 3) Meredakan ketegangan otot pada bagian punggung bawah dan pinggul, termasuk memberikan fleksibilitas pada area tersebut.

4. *Butterfly Pose* dikombinasikan dengan 5 kali gerakan teknik relaksasi nafas dalam.



Gambar 5.4 Gerakan *Butterfly Pose*

a. Cara melakukan *Butterfly Pose*

- 1) Mulailah dengan duduk di atas matras atau lantai dengan posisi kaki dan tangan di lantai dan punggung tegak
- 2) Lakukan teknik relaksasi nafas dalam, tekuk lutut dan tempatkan tumit agar dekat dengan area tulang panggul
- 3) Letakkan lutut secara perlahan ke lantai dan sentuhkan tumit kiri dan kanan
- 4) Genggam pergelangan kaki Anda
- 5) Tahan posisi ini selama 3 hingga 5 menit.

b. Manfaat *Butterfly Pose*

Meningkatkan mobilitas sendi pinggul dan menstabilkan siklus menstruasi

5. Baringkan badan untuk relaksasi, tetap lakukan teknik relaksasi nafas dalam beberapa menit
6. Bangkit dan lakukan aktivitas selanjutnya



Gerakan 5.6 Bangkit dan lakukan aktivitas selanjutnya

Ilustrasi gerakan senam *dysmenorrhea* diatas, dipraktekkan langsung oleh peneliti dan dapat dilihat di link video chanel youtube milik Sarjana Terapan dan Profesi Bidan Poltekkes Kaltim <https://youtu.be/zMoxaw4gEA4>

. Selain gerakan , dalam jurnal penelitian (Dalia, 2017) yang menduduki peringkat Q1 dalam situs *Scientific Journal Rankings Scimago* menyatakan bahwa pengukuran skala nyeri yang efektif digunakan untuk mengukur nyeri akibat *dysmenorrhea* adalah *Visual Analog Scale (VAS)*, karena terbukti bahwa cara menghitung skala nyeri yang paling banyak digunakan oleh praktisi medis. *VAS* merupakan skala linier yang akan memvisualisasikan gradasi tingkatan nyeri yang diderita oleh pasien. Pada metode *VAS*, visualisasinya berupa rentang garis sepanjang kurang lebih 10 cm, di mana pada ujung garis kiri tidak mengindikasikan nyeri, sementara ujung satunya lagi mengindikasikan rasa nyeri terparah yang mungkin terjadi. Selain itu *VAS* adalah prosedur penghitungan skala nyeri yang mudah untuk digunakan.

Berdasarkan bukti-bukti adanya keterkaitan antara *studi literature* dan tinjauan pustaka yang peneliti jabarkan diatas, maka hipotesis penelitian dapat terjawab bahwa “Senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam penurunan *dysmenorrhea*.”

BAB VI

PENUTUP

Pada bab ini peneliti membuat kesimpulan dan saran dari Penelitian *Systematic Literature Review* yang berjudul “Efektivitas Senam *Dysmenorrhea* dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan *Dysmenorrhea*”.

A. Kesimpulan

1. Dari beberapa jurnal yang ditemukan, penelitian ini dapat mengidentifikasi dan menganalisa secara efektif gambaran *dysmenorrhea* yang dialami oleh seorang wanita sebelum melakukan senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam.
2. Dari beberapa jurnal yang ditemukan, penelitian ini dapat mengidentifikasi dan menganalisa secara efektif gambaran skala nyeri saat *dysmenorrhea* seorang wanita setelah melakukan senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan teori tentang senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dysmenorrhea* dan menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa khususnya sehingga dapat dijadikan sebagai sumber untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Bidan dan Tenaga Kesehatan Lainnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi bidan atau tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan penyuluhan dan bimbingan tentang penanganan *dysmenorrhea*.

3. Bagi Masyarakat

3) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi terbaru dalam mengatasi *dysmenorrhea* sehingga dapat mengurangi nyeri saat *dysmenorrhea* tanpa penggunaan obat farmakologis yang jika digunakan dalam jangka waktu lama dapat membahayakan diri.

4) Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh kalangan masyarakat karena selain efektif, praktis dan mudah dilakukan, penelitian ini juga dapat bermanfaat untuk mengurangi angka kejadian *dysmenorrhea*

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan menjadi bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa M. (2015). The Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea. J.
- Annas, S. (2019) 'The Abstraction Ability in Constructing Relation Within Triangles by The Seventh Grade Students of Junior High School', *Journal of Physics*.
- Anwar, M. (2011). *Ilmu Kandungan Edisi 3*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirharjo.
- Astuti, et, al (2019) 'The Influence of Breathing Relaxation Technique in the Decrease of Dismenore Intensity', *International Seminar Global Health*.
- Azizah, N. (n.d.). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam senagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Disminorea) pada Siswi MTs. 5(1), 14-22.
- Brown (2019) 'Exercise for Dysmenorrhea', *Pubmed*.
- Christina, et. a. (2018) 'Yoga and Quality of Life in Women with Primary Dysmenorrhea (A Systematic Review)', *Scimago Journal Rank*.
- Cresswell (2016) 'Design Research'.
- Dahlan, M., & Sopiudin. (2009). *Langkah-langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihantin, Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Fitrianingsih, R. (2018) 'Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Abdominal Streching Exercise terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri'.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gemma, et. a. (2018) 'Physical Activity for Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Scimago Journal Rank*.

- Gynecologists, American. C. of O. and (2016) *Management of Preterm Labor*.
- Hapsari, & Anasari. (2013). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Metode Pemberian Cokelat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di SMK Swagaya 2 Purwokerto. *3*(5), 26-38.
- Ibrahimi (2015) 'Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorrhea Primer dengan teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Remaja', *Jurnal Kebidanan*, II.
- Idris. (2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Disminorea pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Kamel, et. a. (2017) 'Experience of Dysmenorrhea among a group of physical therapy student from Cairo University : an exploratory study', *Pubmed*.
- Kumalasari, I. (2013) *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kustriyanti, dkk (2017) 'Muscle Relaxation Therapy for Dysmenorrhea', *International Journal of nursing and Midwifery Science*.
- Latthe, P., Latthe, M., Say, L., Gulmezoglu, M., & Khan, K. S. (2006). WHO Systemic Review of Prevalence of Chronic Pelvic Pain: a Neglected Reproductive Health Morbidity. *BMC Public Health*, *6*(177).
- Lina, M. (2017) 'Efektivitas Senam Dismenore sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016'.
- Marni, & Ambarwati, R. (2015). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid. *4*(2).
- Mike, et. a. (2020) 'Exercise for Dysmenorrhea', *Pubmed*.
- Morgan, G. (2009). *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Murtiningsih, & Karlina, L. (2015, Agustus). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat Pada Remaja. *JKP*, *3*(2), 88-96.
- Ningrum, P. N. (2017, Desember). Efektifitas Senam Dismenore dan Yoga untuk Mengurangi Dismenore. *Global Health Science*, *2*(4), 325-331.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Renika Cipta.
- Nugroho, Taufan., dan Indra Utama, Bobby. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Nuraeni (2016) 'Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar'.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry, S. E., & Hockenberry, M. J. (2010). *Maternal Child Nursing Care Edition*. Kanada: Mosby Elsvier.
- Potter, & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Volume 1*. Jakarta: EGC.
- Potter, P. (2010). *Fundamental of Nursing : Concept, Process, and Practice* (7 ed., Vol. 7). Jakarta: EGC.
- Priharjo. (2013). *Pengkajian Fisik Keperawatan* (2 ed.). Jakarta: EGC.
- Puji. (2009). *Efektivitas Senam Disminorea dalam Mengurangi Disminorea pada Remaja Putri di SMU Negeri 5 Semarang*.
- Rahayu, M. A., Suryani, L., & Marlina, R. (2016). Efektifitas senma Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Karawang. *1*(1).
- Rahmawati, M. (2014) 'Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid terhadap Pengurangan Dismenorea di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2014', *Jurnal Kebidanan*.
- Rinawati (2013) 'Pengaruh Senam Dismenore terhadap Perubahan Dismenore Primer'.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT.Raja Grafindo.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan.Cetakan Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sinha, S., Srivastava, J. P., Sachan, B., & Singh, R. B. (2016). *A Study of Menstrual Pattern and Prevelance of Dysmenorrhea during Menstruation Among School Going Adolescent Girls in Lucknow District, Uttar Pradesh, India*. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(5), 1200-1203.
- Sitorus. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Disminorea dan Tindakan dalam Penanganan Disminorea di SMP Swasta Kualuh Labuhan Batu Utara Tahun 2015*.

- Smeltzer, & Bare. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah eds 8*. Jakarta: EGC.
- Wulandari (2011) *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Jakarta: CV Andi Offset.
- Sormin, N. M. (2014). *Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak*.
- Sugani, Priandarini. (2010). *Cara Cerdas untuk Sehat dan Rahasia Hidup Sehat Tanpa Dokter*. Jakarta: Transmedia.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suparto, A. (2011). *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri*. Phederal.
- Susan, et. a. (2018) 'Effectiveness of Physical Activity and Relaxation Techniques in Primary Dysmenorrhea among College Student', *International Journal of Science and Research*.
- Titiek, dkk (2018) 'Influence of Dysmenorrhea a Gymnastic on Menstrual Pain to 8 th Grade Student of SMPN 2 Sooko District Mojokerto', *International Journal of Nursing and Midwifery Science*.
- Verrawaty, S. (2012). *Wanita, Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual*. Bandung: PT Grafindo Media Pratama.
- Yulita, dkk (2019) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas terhadap Dysmenorrhea', *International Journal of Nursing and Midwifery Science*.
- Yuyun Setyorini. (2017). *Senam Disminore. Ilmu Keperawatan*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Buku Bimbingan

BUKU BIMBINGAN

(LOG BOOK)

NAMA : IMA PALUPI HAPSARI
NIM : PO 7224319055
JUDUL SKRIPSI : EFEKTIVITAS SENAM *DYSMENORRHEA* DAN
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN *DYSMENORRHEA*
SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW
TAHUN : 2019/2020
NAMA : 1. NOVI PASIRIANI, S.ST., M.Pd
PEMBIMBING 2. SONYA YULIA, S.Pd.,M. Kes

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
KALIMANTAN TIMUR JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
BALIKPAPAN
2019/2020

Lampiran 2 : Lembar Konsul Pre Seminar Hasil

Form Perkembangan Penulisan Skripsi

Pertemuanke I

Tanggal Dikirim / Tanggal Direvisi : 12 Juni 2020 / 14 Juni 2020

Perkembangan Skripsi :

1. Cover : Sesuaikan judul : tidak perlu menggunakan subjek dan tempat penelitian
2. Lembar Persetujuan dan Lembar pengesahan sesuaikan judul
3. Surat pernyataan, daftar riwayat hidup sesuaikan judul
4. Kata pengantar sesuaikan judul



Tanggal Bimbingan :

Novi Pasiriani, S.ST., M.Pd
(Tanda Tangan Pembimbing)

Ima Palupi Hapsari
(Tanda Tangan Mahasiswa)

Form Perkembangan Penulisan Skripsi

Pertemuan II

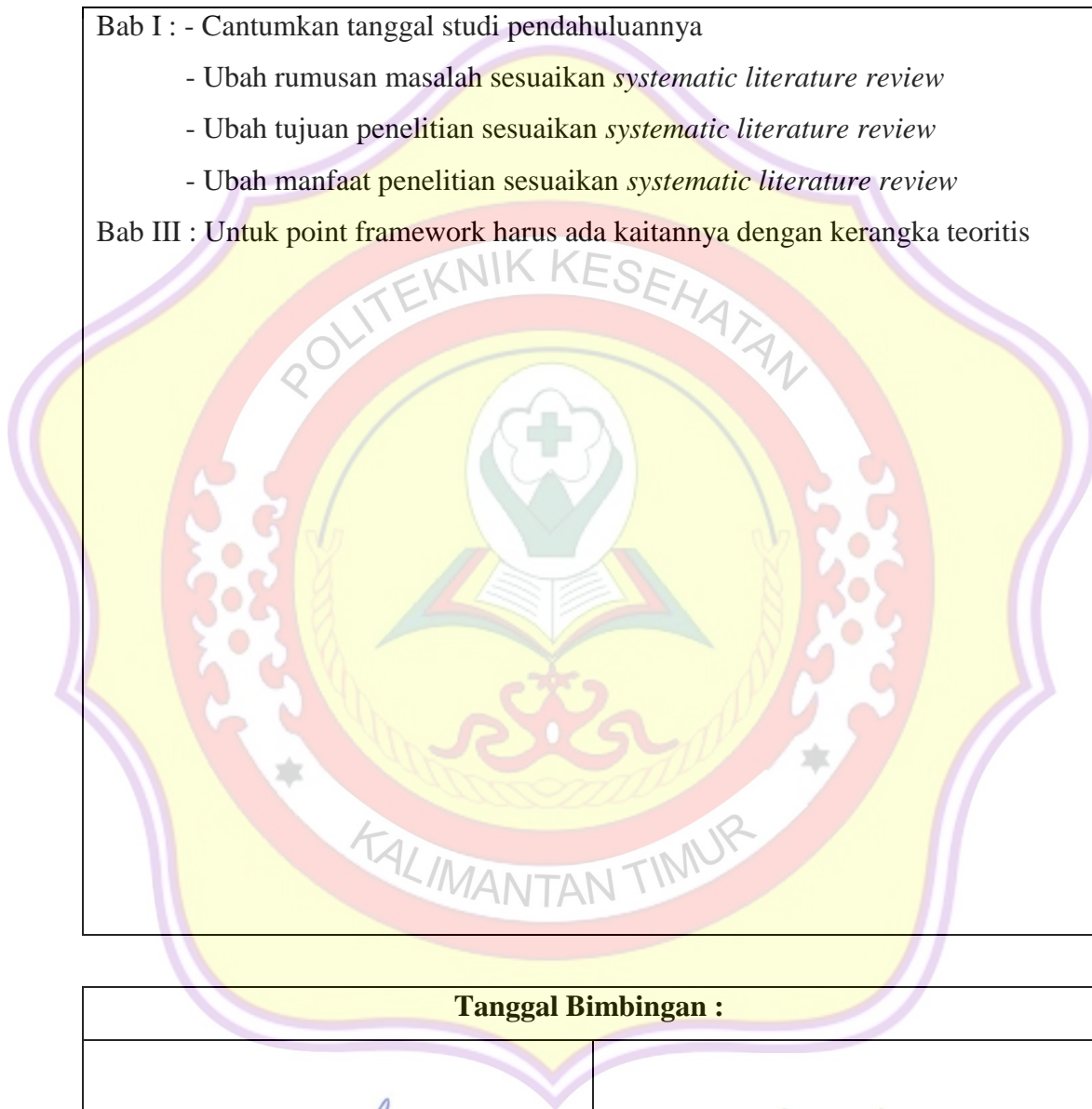
Tanggal Dikirim / Tanggal Direvisi : 16 Juni 2020 / 18 Juni 2020

Perkembangan Skripsi :

Bab I : - Cantumkan tanggal studi pendahulunya

- Ubah rumusan masalah sesuaikan *systematic literature review*
- Ubah tujuan penelitian sesuaikan *systematic literature review*
- Ubah manfaat penelitian sesuaikan *systematic literature review*

Bab III : Untuk point framework harus ada kaitannya dengan kerangka teoritis



Tanggal Bimbingan :

Novi Pasiriani, S.ST., M.Pd
(Tanda Tangan Pembimbing)

Ima Palupi Hapsari
(Tanda Tangan Mahasiswa)

Form Perkembangan Penulisan Skripsi

Pertemuanke III

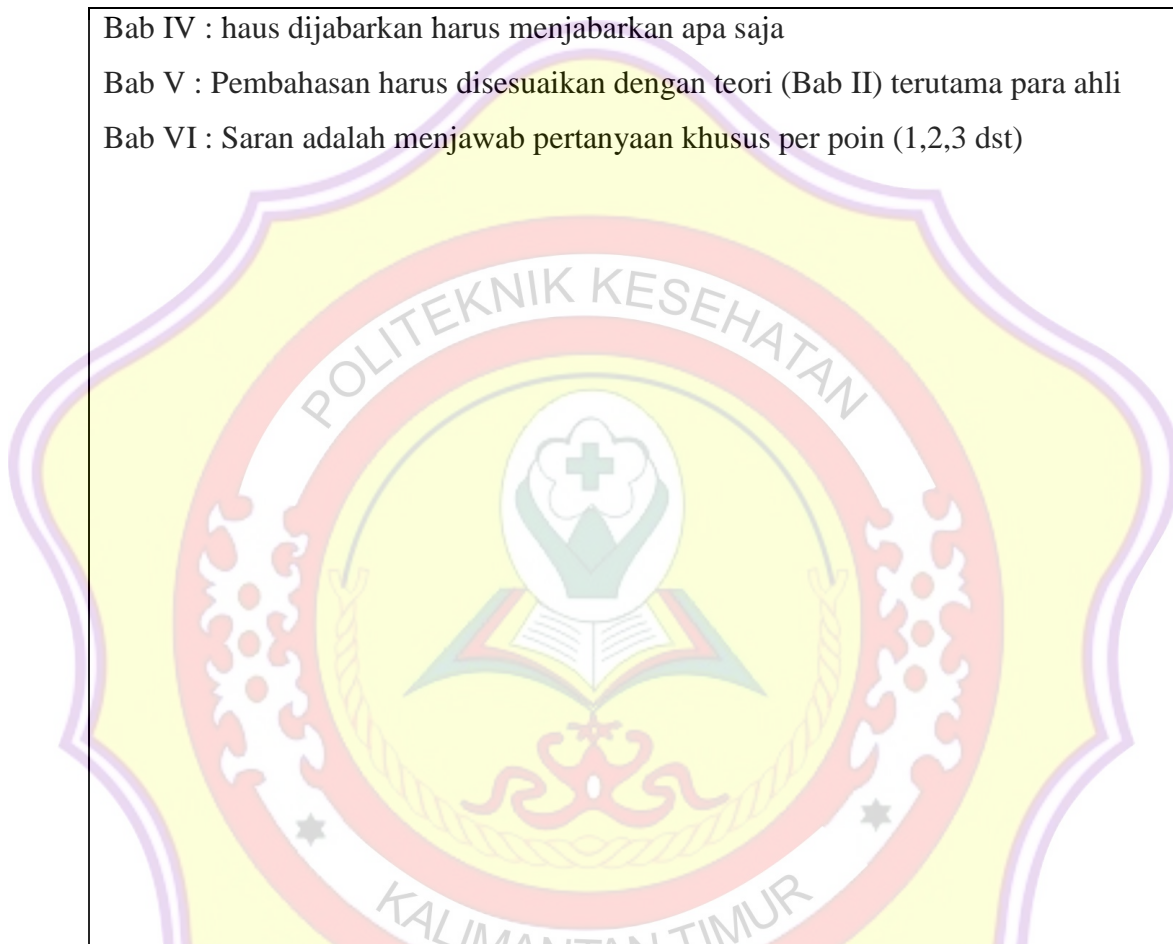
Tanggal Dikirim / Tanggal Direvisi : 19 Juni 2020 / 21 Juni 2020

Perkembangan Skripsi :

Bab IV : haus dijabarkan harus menjabarkan apa saja

Bab V : Pembahasan harus disesuaikan dengan teori (Bab II) terutama para ahli

Bab VI : Saran adalah menjawab pertanyaan khusus per poin (1,2,3 dst)



Tanggal Bimbingan :

Novi Pasiriani, S.ST., M.Pd
(Tanda Tangan Pembimbing)

Ima Palupi Hapsari
(Tanda Tangan Mahasiswa)

Form Perkembangan Penulisan Skripsi

Pertemuan ke IV

Tanggal dikirim / tanggal direvisi : 22 Juni 2020 / 24 Juni 2020

Perkembangan Skripsi :

Bab I :

- Dibawah studi pendahuluan cantumkan keterbatasan peneliti dikarenakan surat dari KEPK belum terbit dan arena pandemic covid-19 dari bulan Maret – sekarang
- Perubahan metode penelitian yang awalnya melakukan penelitian langsung pada responden, berubah menjadi metode systematic literature review

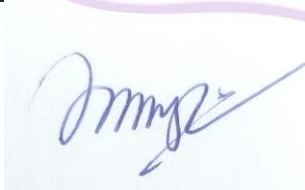
Bab II :

Cari sumber literatur dengan metode *literature review* dan lihat contoh kerangka konsep, kerangka teori dan hipotesis

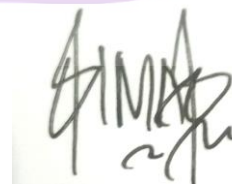
Bab III :

Untuk kata kunci pada data sekunder harus ada kaitannya dengan variable penelitian

Tanggal Bimbingan :



Sonya Yulia, S.Pd., M. Kes
(Tanda Tangan Pembimbing)



Ima Palupi Hapsari
(Tanda Tangan mahasiswa)

Form Perkembangan Penulisan Skripsi

Pertemuan ke V

Tanggal dikirim / tanggal direvisi : 3 Juli 2020 / 6 Juli 2020

Perkembangan Skripsi :

Bab I :

- a. Latar belakang : paragraf akhir kegiatan penelitian diganti rencana penelitian yang semula akan dilaksanakan pada tanggal, dst...
- b. Rumusan masalah dan tujuan penelitian ACC
- c. Manfaat penelitian : bagi peneliti selanjutnya masuk dalam manfaat praktis

Bab II :

Perbaiki tulisan / ketikan

Bab III :

Pada pengumpulan data primer bservasi dihilangkan saja karena pada saat studi pendahuluan peneliti hanya melakukan wawancara dengan membagikan kuesioner

Tanggal Bimbingan :



Sonya Yulia, S.Pd., M. Kes
(Tanda Tangan Pembimbing)



Ima Palupi Hapsari
(Tanda Tangan mahasiswa)

Form Perkembangan Penulisan Skripsi

Pertemuan ke VI

Tanggal dikirim / tanggal direvisi : 7 Juli 2020 / 9 Juli 2020

Perkembangan Skripsi :

Bab I : ACC

Bab II : ACC

Bab III :

panah diagram tidak boleh terputus dan harus jelas arahnya, tidak boleh sembarangan

Bab IV :

- Harus dijelaskan penjabaran tentang Bab IV itu sendiri
- Analisa Data : Kriteria Inklusi dan eksklusi : ACC

Bab V :

- Tambahkan prolog
- Kesimpulan : menjawab tujuan khusus

Daftar Pustaka : Wajib pakai Mendeley

Tanggal Bimbingan :



Sonya Yulia, S.Pd., M. Kes
(Tanda Tangan Pembimbing)



Ima Palupi Hapsari
(Tanda Tangan mahasiswa)

Form Perkembangan Penulisan Skripsi

Pertemuan ke VII

Tanggal dikirim / tanggal direvisi : 5 Juli 2020 Perkembangan Skripsi :

ACC dan siap maju ujian



Tanggal Bimbingan :

Sonya Yulia, S.Pd., M. Kes
(Tanda Tangan Pembimbing)

Ima Palupi Hapsari
(Tanda Tangan mahasiswa)

Lampiran 3 : Lembar Konsultasi Post Seminar Hasil

Form Perkembangan Penulisan Skripsi

Pertemuanke VIII

Tanggal Dikirim / Tanggal Direvisi : 10 Juli 2020 / 12 Juli 2020

Perkembangan Skripsi :

1. Sebagai hasil dari seminar skripsi, mahasiswa diharapkan memiliki sebuah produk yang dapat diimplementasikan dalam dunia kesehatan, misalnya video senam *dysmenorrhea* sehingga dapat bermanfaat dengan cara mengedukasi para wanita yang mengalami *dysmenorrhea*.
2. Setelah selesai membuat video, bagikan video di youtube akun sarjana terapan dan cantumkan alamat / link youtube sarjana terapan di skripsi

Tanggal Bimbingan :



Novi Pasiriani, S.ST., M.Pd
(Tanda Tangan Pembimbing)



Ima Palupi Hapsari
(Tanda Tangan Mahasiswa)

Form Perkembangan Penulisan Skripsi

Pertemuan ke IX

Tanggal dikirim / tanggal direvisi : 10 Juli 2020 / 12 Juli 2020

Perkembangan Skripsi :

Konsultasikan video senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi nafas dalam sebelum di share di youtube sarjana terapan.



Tanggal Bimbingan :

**Sonya Yulia, S.Pd., M. Kes
(Tanda Tangan Pembimbing)**

**Ima Palupi Hapsari
(Tanda Tangan mahasiswa)**

