



**EFEKTIVITAS *PERIOD EXERCISE* DAN PROGRAM *PEER SUPPORT* TERHADAP NYERI MENSTRUASI
(*DISMENORE*) PADA WANITA REMAJA
AKHIR DI MAN 1 KAB. BOGOR**

SKRIPSI

TALITHA ESTIANA ROFI'AH

2110711132

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

2025



**EFEKTIVITAS *PERIOD EXERCISE* DAN PROGRAM *PEER SUPPORT* TERHADAP NYERI MENSTRUASI
(*DISMENORE*) PADA WANITA REMAJA
AKHIR DI MAN 1 KAB. BOGOR**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

TALITHA ESTIANA ROFI'AH

2110711132

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Talitha Estiana Rofi'ah
NIM : 2110711132
Tanggal : 9 Januari 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 9 Januari 2025

Yang Menyatakan,



(Talitha Estiana Rofi'ah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Talitha Estiana Rofi’ah

NIM : 2110711132

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Efektivitas *Period Exercise* Dan *Program Peer Support* Terhadap Kesehatan Siklus Menstruasi Pada Wanita Remaja Akhir Di Man 1 Kab. Bogor

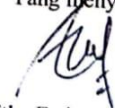
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 03 Januari 2025

Yang menyatakan,



Talitha Estiana Rofi’ah

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Talitha Estiana Rofi'ah
NIM : 2110711132
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : **Efektivitas Period Exercise Dan Program Peer Support Terhadap Kesehatan Siklus Menstruasi Pada Wanita Remaja Akhir Di Man 1 Kab. Bogor**

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Ns. Dora Samaria, S.Kep. M.Kep

Ketua Penguji



Rita Ismail, SKp. MKM, MTD (HE), PhD

Penguji II



Ns. Desmawati, M.Kep. Sp.Kep.Mat, PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Ns. Desmawati, SKp., M. Kep., Sp. Mat., PhD

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Ganawati Utami, M.Kep
Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 07 Januari 2025

EFEKTIVITAS *PERIOD EXERCISE* DAN PROGRAM *PEER SUPPORT* TERHADAP NYERI MENSTRUASI (*DISMENOIRE*) PADA WANITA REMAJA AKHIR DI MAN 1 KAB. BOGOR

Talitha Estiana Rofi'ah

Abstrak

Dismenorea merupakan nyeri yang biasanya timbul sebelum atau saat awal menstruasi terjadi. Dismenorea dibagi menjadi dua jenis, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas dari intervensi yang diberikan yaitu berupa terapi non farmakologi yaitu *period exercise* dan *program peer support*. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Kab. Bogor daerah Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimental*. Sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 32 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *non probability*. Sampel diambil dengan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan hasil pada *pretest* memiliki nilai mean sebesar 4.13 sedangkan pada *posttest* memiliki nilai mean sebesar 1.31. Nilai mean *posttest* lebih kecil daripada *pretest*. Selain itu pada didapatkan nilai *p value* sebesar $0.000 < 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh *period exercise* dan *program peer support* terhadap nyeri menstruasi. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dengan metode yang berbeda atau dengan menggunakan variabel lain nya.

Kata Kunci: Nyeri Menstruasi (*Dismenore*), *Period Exercise*, Program *Peer Support*

***EFFECTIVENESS OF PERIOD EXERCISE AND PEER
SUPPORT PROGRAM ON MENSTRUAL PAIN
(DYSMENORRHOEA) IN LATE ADOLESCENT WOMEN IN
MAN 1 KAB. BOGOR***

Talitha Estiana Rofi'ah

Abstract

Dysmenorrhea is pain that usually occurs before or at the start of menstruation. Dysmenorrhea is divided into two types, namely primary dysmenorrhoea and secondary dysmenorrhoea. The aim of this research was to determine the effectiveness of the intervention provided, namely in the form of non-pharmacological therapy, namely period exercise and a peer support program. This research was conducted at MAN 1 Kab. Bogor, Cibinong District, Bogor Regency. This type of research uses quantitative methods with a quasi-experimental approach. The samples taken in this study were 32 people. This research uses non-probability techniques. Samples were taken using convenience sampling technique. Data was collected using a questionnaire. Based on the results of the Wilcoxon test, it was found that the pretest had a mean value of 4.13, while the posttest had a mean value of 1.31. The mean posttest value is smaller than the pretest. Apart from that, the p value obtained was $0.000 < 0.05$, thus it can be concluded that H_0 was rejected and H_1 was accepted, which means that there is an influence of period exercise and peer support programs on menstrual pain. It is hoped that this research can be used as a reference for further research using different methods or using other variables.

Keywords: *Menstrual Pain (Dysmenorrhea), Period Exercise, Peer Support Program*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis curahkan kepada Allah SWT sebab berkat Rahmat dan Hidayah-Nya penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi ini dengan tepat waktu yang berjudul “Efektivitas *Period Exercise* Dan Program *Peer Support* Terhadap Nyeri (Dismenore) Menstruasi Pada Wanita Remaja Akhir Di Man 1 Kab. Bogor” yang mana skripsi ini menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep, Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan sekaligus dosen pembimbing yang telah berbesar hati dalam memberikan saran, masukan, serta arahan di sela-sela kesibukannya, kemudian kepada Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S selaku Kepala Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, serta seluruh dosen keperawatan yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ayah, mama, adik, keluarga besar lainnya, dan juga para sahabat penulis yang sudah senantiasa memberikan dukungan yang berupa doa, cinta dan kasih sayang, serta perhatian yang sangat tulus dan tentunya tidak dapat tergantikan oleh apapun. Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan yang harus peneliti perbaiki untuk kedepannya, dengan begitu penulis sangat senang hati untuk menerima saran, nasehat, dan juga kritikan yang membangun, semoga penelitian yang penulis lakukan bisa memberikan manfaat bagi seluruh pembaca.

Jakarta, 03 Oktober 2024

Penulis



Talitha Estiana Rofi'ah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Rumusan Masalah	2
I.3 Tujuan Penelitian.....	2
I.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Landasan Teori.....	5
II.2 Kerangka Teori.....	24
II.3 Penelitian Terdahulu.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
III.1 Kerangka Konsep	28
III.2 Variabel Penelitian	28
III.3 Hipotesis Penelitian.....	29
III.4 Definisi Operasional.....	30
III.5 Desain Penelitian.....	32
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian	32
III.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	34
III.9 Instrumen Penelitian.....	36
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas	37
III.11 Analisa Data.....	38
III.12 Etika Penelitian	41
BAB IV PEMBAHASAN	43
IV.1 Hasil Penelitian	43
IV.2 Pembahasan	46
IV.3 Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP	52
V.1 Kesimpulan	52

V.2	Saran	52
	DAFTAR PUSTAKA	54
	RIWAYAT HIDUP	
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	24
Tabel 2	Definisi Operasional.....	30
Tabel 3	Interpretasi Validitas	37
Tabel 4	Interpretasi Reliabilitas.....	38
Tabel 5	Reliabilitas Data NRS	38
Tabel 6	Analisa Univariat	39
Tabel 7	Distribusi Usia Remaja	43
Tabel 9	Distribusi Riwayat Kesehatan Keluarga	44
Tabel 10	Distribusi Tingkat Nyeri Menstruasi.....	44
Tabel 11	Uji Normalitas Variabel Skala/Tingkat Nyeri	45
Tabel 12	Perbedaan Hasil Pre Test dan Post Test	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>).....	10
Gambar 2	VAS (<i>Visual Analogue Scale</i>).....	11
Gambar 3	VRS (<i>Verbal Rating Scale</i>).....	11
Gambar 4	<i>Child's Pose</i>	14
Gambar 5	<i>Child Pose Twist</i>	14
Gambar 6	<i>Cat Cow Rolls</i>	15
Gambar 7	<i>Sphinx Pose</i>	15
Gambar 8	<i>Half Frog Pose</i>	16
Gambar 9	<i>Butterfly Forward Fold</i>	16
Gambar 10	<i>Seated Twist</i>	17

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	23
Skema 2	Variabel Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuesioner Nyeri Menstruasi
- Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 3 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 4 *Log Activity*
- Lampiran 5 Lembar Rangkaian Kegiatan Program *Peer Support*
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 8 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Sidang Skripsi
- Lampiran 10 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 11 Hasil *Output SPSS*
- Lampiran 12 Surat izin Pedahuluan dan Penelitian