

**SKRIPSI**

**PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PENURUNAN  
SKALA NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK  
KESEHATAN BHAKTI BANGSA MEDIKA PASURUAN**



**PRODI STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO  
2024**

**SKRIPSI**  
**PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PENURUNAN**  
**SKALA NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK**  
**KESEHATAN BHAKTI BANGSA MEDIKA PASURUAN**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Pada  
Universitas Bina Sehat PPNI  
Kabupaten Mojokerto



**PRODI STUDI S1 KEBIDANAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**  
**2024**

## SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.



Mojokerto, Februari 2024  
Yang Menyatakan

LEVINA ROSALINDA  
NIM : 202208008

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program

Judul : Pengaruh pijat punggung terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan

Nama : Levina Rosalinda

NIM : 202208008

Pada Tanggal : Desember 2023

Oleh :

Pembimbing I (Indra Yulianti, SST. Bd., M.Kes)

NIK. 162 601 106



(

)

BINA SEHAT PP

Pembimbing II (Etik Khusniyati, SST., M.Keb)

NIK. 162 601 075

(

)



**LEMBAR PENGESAHAN**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1  
Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI  
Kabupaten Mojokerto

Nama : Levina Rosalinda  
NIM : 202208008  
Judul : Pengaruh pijat punggung terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan.  
Pada Tanggal : Desember 2023


**Mengesahkan :**

Tim Penguji Tanda Tangan

Ketua Penguji  
**(Rina Mardiyana, SST., M.Kes)** .....

Anggota Penguji I  
**(Indra Yulianti, SST. Bd., M.Kes)** .....

Anggota Penguji II  
**(Etik Khusniyati, SST., M.Keb)** .....

**Mengetahui,**  
Ka.Prodi S1 Kebidanan  
Universitas Bina Sehat PPNI  
Mojokerto  
  
**Indra Yulianti, SST., Bd., M.Kes**  
NIK. 162 601 106

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” **Pengaruh Pijat Punggung terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan**”. Selesainya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Dr. Windu Santoso, M.Kep., Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Tri Ratnaningsih, S. Kep., Ns., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian.
3. Indra Yulianti, SST.,Bd., M.Kes. selaku Ka.Prodi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Etik Khusniyati, SST., S.Psi., M.Keb. selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini dan memberikan semangat.
5. Rina Mardiyana, SST., Bd., M.Kes Penguji utama skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan kepada peneliti.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staf Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah mendidik dan membimbing penulis dari awal hingga akhir studi.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan Skripsi ini.

Mojokerto, Oktober 2023

Penulis



## ABSTRAK

### PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN BHAKTI BANGSA MEDIKA PASURUAN

Oleh:  
LEVINA ROSALINDA

Menstruasi merupakan suatu siklus yang kompleks dan terkait dengan aspek psikologis, panca indra, korteks serebri, aksis hipotalamus hipofisi ovarial, dan hormon endrogen, meskipun ada yang mengalami menstruasi tanpa keluhan, sejumlah perempuan juga mengalami keluhan yang menyertai menstruasi, menyebabkan rasa tidak nyaman seperti disminore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat punggung terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri. Metode penelitian dengan desain *quasy experiment* dengan rancangan pretest and posttest populasimya adalah remaja putri yang mengalami disminore dengan estimasi 17 remaja putri. menggunakan teknik *consecutive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri yang tinggal dan mengalami dismenore di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan yang berjumlah 17 remaja putri. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana “ hubungan pijat punggung terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan “ dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Test*. Hasil penelitian ini adalah karakteristik responden berdasarkan skala nyeri disminorea sebelum pijat punggung sebagian besar responden sebelum dilakukan pijat punggung skalanyeri dalam kategori berat sebanyak 11 responden (64.7%). Karakteristik responden berdasarkan skala nyeri disminorea setelah pijat punggung sebagian besar responden sebelum dilakukan pijat punggung skalanyeri dalam kategori berat sebanyak 11 responden (64.7%). Ada Pengaruh pijat punggung terhadap skala nyeri disminorea sebelum dan setelah pijat punggung Berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $0,000 < \alpha 0,05$  maka H1 diterima artinya ada pengaruh pijat punggung terhadap skala nyeri disminorea pada remaja putri di SMK Kesehatan Bhati Bangsa Medika Pasuruan. Bagi peneliti selanjutnya supaya menambahkan beberapa faktor yang berhubungan dengan nyeri disminorea, karena dalam penelitian ini belum masuk dalam pembahasan, selain itu supaya penelitian selanjutnya mendapatkan hasil yang maksimal terkait dengan upaya penurunan nyeri disminorea.

Kata Kunci : Remaja Putri, Pijat Punggung , Nyeri Disminore



## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF BACK MASSAGE ON REDUCING THE SCALE OF DISMINORE PAIN IN ADOLESCENT WOMEN AT VOCATIONAL SCHOOL OF KESEHATAN BHAKTI BANGSA MEDIKA PASURUAN**

**By:**  
**LEVINA ROSALINDA**

*Menstruation is a complex cycle and is related to psychological aspects, the five senses, the cerebral cortex, the hypothalamic pituitary ovarian axis, and estrogen hormones. Although there are those who experience menstruation without complaints, a number of women also experience complaints that accompany menstruation, causing discomfort such as dysmenorrhea. . This study aims to determine the effect of back massage on reducing the dysmenorrhea pain scale in adolescent girls. The research method was a quasi-experimental design with a pretest and posttest design. The population was teenage girls who experienced dysmenorrhea with an estimated 17 teenage girls. using consecutive sampling technique. The sample in this study was teenage girls who lived and experienced dysmenorrhea at the Bhakti Bangsa Medika Pasuruan Health Vocational School, totaling 17 teenage girls. Bivariate analysis in this study was carried out to see "the relationship between back massage and reducing the pain scale of dysmenorrhea in young women at the Bhakti Bangsa Medika Pasuruan Health Vocational School" using the Wilcoxon Test statistical test. The results of this study were the characteristics of respondents based on the dysmenorrhoea pain scale before the back massage. The majority of respondents before the back massage had a pain scale in the severe category, 11 respondents (64.7%). Characteristics of respondents based on the dysmenorrhoea pain scale after back massage. The majority of respondents before back massage had pain scale in the severe category, 11 respondents (64.7%). There is an effect of back massage on the dysmenorrhea pain scale before and after back massage. Based on the results of the Wilcoxon statistical test, the Asymp value was obtained. Sig. (2-tailed)  $0.000 < \alpha 0.05$ , then  $H_1$  is accepted, meaning there is an effect of back massage on the dysmenorrhoea pain scale in young women at the Bhati Bangsa Medika Pasuruan Health Vocational School. For future researchers, they should add several factors related to dysmenorrhea pain, because in this study they have not been discussed, apart from that, so that further research can get maximum results related to efforts to reduce dysmenorrhoea pain.*

**Keywords: Young Women, Back Massage, Dysminorrhea Pain**

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	01
1.2 Rumusan Masalah .....	04
1.3 Tujuan Penelitian .....	04
1.4 Manfaat Penelitian .....	04
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Nyeri Haid .....	06
2.2 Konsep Dasar Nyeri .....	13
2.3 Konsep Pijat ( Massage ) .....	21
2.4 Kerangka Teori .....	23
2.5 Kerangka Konsep .....	24
2.6 Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	25
3.2 Populasi dan Sampel .....	25
3.3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	26
3.4 Pengumpulan Data .....	28

3.5	Kerangka Kerja.....	29
3.6	Analisis Data .....	31
3.7	Tehnik Analisis Data .....	31
3.8	Etika Penelitian .....	32
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	34
4.2	Pembahasan .....	36
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	KESIMPULAN.....	41
5.2	SARAN .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....		47
LAMPIRAN .....		48



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	30
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan.....	35
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri sebelum Pijat punggung di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan.....	35
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri setelah Pijat punggung di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan.....	35
Tabel 4.4	Skala nyeri diminore sebelum dan setelah pijat punggung di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan .....	36



## **DAFTAR GAMBAR**

<i>Gambar 1.1 Visual Analog Scale</i> .....	15
<i>Gambar 1.2 Verbal Rating Scale</i> .....	15
<i>Gambar 1.3 Numeric Rating Scale</i> .....	16
<i>Gambar 1.4 Wong Baker Pain Rating Scale</i> .....	16
Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	24
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	29



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	: Jadwal Kegiatan .....	46
Lampiran 2	: Surat Pengantar Ijin Penelitian .....	47
Lampiran 3	: Surat Balasan Ijin Penelitian .....	48
Lampiran 4	: Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	49
Lampiran 5	: Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	50
Lampiran 6	: Lembar Observasi .....	51
Lampiran 7	: Lembar SOP Prosedur Pijat Punggung .....	53
Lampiran 8	: Lembar Tabulasi Data .....	57
Lampiran 9	: Lembar Pengolahan Data .....	58
Lampiran 10	: Kegiatan Bimbingan Penelitian .....	59
Lampiran 11	: Formulir Uji Kemiripan ( SIMILARITAS ) .....	62



## DAFTAR ARTI LAMBANG SINGKATAN DAN ISTILAH

### Daftar Arti Lambang

%	Persentase
<	Kurang dari
>	Lebih dari
=	Sama dengan

### \ Daftar Singkatan

UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
NSAID	: Nonsteroidal Anti - Inflammatory Drugs
R	: Subjek ( Remaja Putri yang mengalami disminore
O1	: Observasi sebelum diberikan terapi pijat punggung
X1	: Intervensi / penurunan skala nyeri disminore
O2	: Observasi setelah diberikan terapi pijat punggung
VAS	: Visual Analog Scale
VRS	: Verbal Rating Scale
NRS	: Numeric Rating Scale
PMS	: Sindrom Pra Menstruasi