

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA VIDEO SENAM
DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI MTS N 11 KUNINGAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia

Oleh :

INDRIANA PUSPITASARI

CKR0210108



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA VIDEO SENAM
DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI MTS N 11 KUNINGAN
TAHUN 2025**

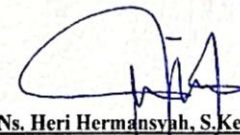
Diajukan Oleh :
INDRIANA PUSPITASARI
CKR0210108

Kuningan, Juni 2025
Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I


Ade Sapudin, S.KM., M.KM.
NIDN. 0417026301

Pembimbing II


Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM.
NIDN: 0402118302

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA VIDEO SENAM
DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI MTS N 11 KUNINGAN
TAHUN 2025**

Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal 16 Juni 2025

Penguji I



Ns. H. Asmadi, M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197508142005011002

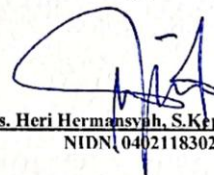
Mengesahkan,

Penguji II



Ade Saprudin, S.K.M., M.K.M.
NIDN. 0417026301


Penguji III



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.K.M.
NIDN. 0402118302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.K.M.
NIK. 831102200904024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Ningsih, S.Kep., M.Kep.
NIK. 811007101010040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indriana Puspitasari

NIM : CKR0210108

Kelas : Reguler C

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Penggunaan Media Video Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri di MTs N 11 Kuningan Tahun 2025”** beserta isinya adalah benar – benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dengan cara yang tidak sesuai dengan keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, 16 Juni 2025

Peneliti



Indriana Puspitasari

LEMBAR PERSEMBAHAN

Syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas limpah rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan Skripsi ini dengan baik dan tepat. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Cinta pertama dan pahlawanku Ayah Jaja Sarja. Pintu surga dan kesayanganku Mamah Nunung Nurjanah. Terimakasih atas segala dukungan, doa – doa, perjuangan, pengorbanan, dan tulus kasih sayang yang telah diberikan. Beliau memang belum pernah merasakan masa perkuliahan, namun beliau mampu membuat putri pertamanya mendapatkan gelar ini, mampu senantiasa memberikan yang terbaik tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan moral maupun material sehingga putri pertamanya ini mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga Ayah Mamah sehat selalu dan panjang umur. *Love You More* Ayah Mamah.
2. Adikku sekaligus musuhku satu – satunya Ita Pusvitasari terima kasih telah membantu dan menemani penulis selama penelitian, telah mendukung dan menghibur serta mendengarkan keluh kesah kakaknya di setiap waktu. Semoga adikku tercinta sukses di masa depannya dan semoga kesampean ketemu Kim Mingyu nya. Mari kita wujudkan *wishlist – wishlist* kita. *Love You More* Adik.
3. Kakek dan Nenek penulis Uka Supandi, Alm. Johadi dan Almh. Mimin Aminah, Rumsinah. Terimakasih telah mendukung dan mendoakan penulis. Teruntuk abah Uka Supandi dan nin Rumsinah penulis berharap semoga kalian

sehat selalu dan Panjang umur. Teruntuk abah Alm. Johadi dan nin Almh. Mimin Aminah semoga kalian diatas sana sudah bahagia dan berada di tempat terindahny Allah SWT, Aamiin Allahuma Aamiin.

4. Bibi – bibi tercintaku Nina Ratnaningsih, Nena Sitipatonah, dan Eli Nuraliyah terimakasih karena selalu mendukung dan memberikan nasihat kepada penulis. Penulis berharap kalian sehat selalu dan panjang umur.
5. Keluarga besar abah Johadi dan Abah Uka terimakasih atas doa dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama ini. Semoga seluruh keluarga besar penulis sehat selalu dan panjang umur.
6. Dosen pembimbing penulis bapak Ade Saprudin, S.KM., M.KM. dan bapak Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM. Terimakasih telah berkenan meluangkan waktu, memberi motivasi, arahan dan bimbingan serta masukan yang sangat berharga bagi penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Tim Jurnal pak Ns. Aditya Puspanegara S.Kep., M.Kep, pak Ns. Moch. Didik Nugraha, S.Kep., M.Kep dan ibu Ns. Mutia Agustiani Moonti, S.Kep., M.Kep, ibu Merissa Laora Heryanto, Amd.Keb., SKM.MKM. serta teman copy editor terimakasih atas ilmu dan pengalaman yang penulis dapatkan selama menjadi team copy editor jurnal.
8. Sahabat tercinta penulis Rahmadiny Suciarni terimakasih untuk 18 tahun lebihnya dan Marta Melinda terimakasih untuk 11 tahun lebihnya. Berkat dukungan dan motivasi kalian penulis mampu sampai di tahap ini. Penulis berharap semoga kita selalu bersama sampai Jannah.

9. Sahabat seperjuangan penulis Dila Nurpadilah, Meisya Prihartini, Dinda Dila Andriani, Lutfiatul Fitri, Nurulita Adelia, Azis Muhammad Pratama, Isba Alfis Salam. Terimakasih atas dukungan dan waktunya untuk bertukar pikiran. Terimakasih karena telah bersama – sama berjuang demi sebuah gelar S.Kep.
10. Kepada seluruh kesayangan penulis, Koo Jun Hoe dan Kim Jin Hwan *from* iKON. Lee Jooyeon *from* Xdinary Heroes. Lee Ji Hoon, Hansol Vernon Chwe dan Seo Myung Ho *from* Seventeen. Kim Wonpil *from* Day6. Thanat Danjesda dan Pichetpong Chiradatesakunvong *from* Lykn. Kim Hanbin, Kim Bum, Kim Seonho, Lee Jae Hoon, Tawan Vihokratana, New Thitipoom, Fourth Nattawat, Phuwin Tangsakyuen, Teeradech Vitheepanich. Terimakasih sudah membuat penulis banyak senyum dan tawa meskipun kadang – kadang bikin nangis juga. Terimakasih juga sudah menjadi sumber kebahagiaan dan sumber inspirasi penulis.
11. Kepada seluruh member iKON (Kim Jin Hwan, Song Yun Hyeong, Kim Ji Won, Kim Donghyuk, Koo Jun Hoe, Jung Chan Woo) Xdinary Heroes (Goo Gunil, Kim Jungsu, Kwak Jiseok, Oh Seung Min, Han Hyeong Jun, Lee Jooyeon) Seventeen (Choi Seung Cheol, Yoon Jeong Han, Joshua Hong, Wen Junhui, Kwon Soon Young, Jeon Won Woo, Lee Ji Hoon, Lee Seok Min, Kim Min Gyu, Seo Myung Ho, Boo Seung Kwan, Hansol Vernon Chwe, Lee Chan) Day6 (Park Sung Jin, Kang Young Hyung, Kim Wonpil, Yoon Dowoon) Lykn (Thanat Danjesda, Pichetpong Chiradatesakunvong, Chayatorn Trairattanapradit, Jakrapatr Kaewpanpong, Rapeepong Supatineekitdecha). Terimakasih atas lagu – lagu terbaik kalian yang selalu mengiringi penulis

dalam menyusun Skripsi ini. Penulis berharap bisa lihat konser dan karya kalian mendatang.

12. *Last but not least, I want to thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for all doing this hard work. I wanna thank me having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.*

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JUNI 2025

INDRIANA PUSPITASARI
CKR0210108

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA VIDEO SENAM *DISMENORE*
TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE PRIMER* PADA
REMAJA PUTRI DI MTS N 11 KUNINGAN TAHUN 2025

xxii + 6 Bab + 109 Halaman + 6 Tabel + 2 Bagan + 6 Gambar + 3 Grafik + 14
Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenore* menggambarkan keluhan nyeri atau kram perut yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan data WHO rata-rata kejadian *dismenore* di seluruh dunia mencapai 16.8%-81% atau sekitar 1.769.245 kasus. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* diperkirakan sebesar 64,25%. Angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat yaitu sekitar 54,9%. Salah satu terapi alternatif untuk mengatasi *dismenore* adalah dengan senam. Karena saat senam, otak dan sistem saraf tulang belakang mengeluarkan hormon β -endorphin ke aliran darah sehingga dapat menurunkan nyeri *dismenore*. Tujuan Penelitian untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Media Video Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri di MTs N 11 Kuningan Tahun 2025.

Metode : Jenis penelitian menggunakan *quasi eksperimental* dengan *one group pre-test post-test design*. Populasi sebanyak 98 orang siswi, sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 responden, menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner yang sudah valid, dan uji statistik menggunakan *paired sampel t-test*.

Hasil : Skala nyeri *dismenore primer* sebelum intervensi 5,25 dan setelah intervensi 3,75. Hasil analisis uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai *p-value* = 0.000.

Simpulan : Kesimpulan dari hasil penelitian ini terdapat pengaruh terhadap senam *dismenore* dengan penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di MTs N 11 Kuningan tahun 2025. Disarankan untuk para siswi dapat mengaplikasikan senam *dismenore* ini saat mengalami nyeri *dismenore primer* terjadi.

Kata Kunci : *Dismenore primer*, Nyeri Haid, Senam *Dismenore*, Media Video, Remaja Putri

Kepustakaan : 9 buku (2016-2023), 36 jurnal (2019-2025), 5 prosiding(2019-2023), dan 3 website (2020-2023)

**UNIVERSITY OF BHAKTI HUSADA INDONESIA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM
UNDERGRADUATE THESIS, JUNE 2025**

**INDRIANA PUSPITASARI
CKR0210108**

**THE EFFECT OF USING DYSMENORRHEA EXERCISE VIDEO MEDIA
ON REDUCING PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN IN FEMALE
ADOLESCENTS AT MTS N 11 KUNINGAN IN 2025**

*xxii + 6 Chapters + 109 Pages + 6 Tables + 2 Charts + 6 Figures + 3 Charts +
14 Appendices*

ABSTRACT

Background: *Dysmenorrhea describes complaints of pain or abdominal cramps that cause discomfort in doing physical activities. Based on WHO data, the average incidence of dysmenorrhea worldwide reaches 16.8% -81% or around 1,769,245 cases. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is estimated at 64.25%. The incidence of dysmenorrhea in West Java is around 54.9%. One alternative therapy to overcome dysmenorrhea is with gymnastics. Because during gymnastics, the brain and spinal cord release the hormone β -endorphin into the bloodstream so that it can reduce dysmenorrhea pain. The purpose of the study was to determine the Effect of Using Dysmenorrhea Gymnastics Video Media on Reducing Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at MTs N 11 Kuningan in 2025.*

Method: *This type of research uses quasi-experimental with one group pre-test post-test design. The population was 98 female students, the sample in this study was 16 respondents, using the accidental sampling technique. The research instrument used a valid questionnaire sheet, and the statistical test used a paired sampel t-test.*

Results: *The primary dysmenorrhea pain scale before the intervention was 5.25 and after the intervention was 3.75. The results of the paired sampel t-test analysis obtained a p-value = 0.000.*

Conclusion: *The conclusion from the results of this study is that there is a significant effect of dysmenorrhea gymnastics with a decrease in dysmenorrhea pain in female adolescents at MTs N 11 Kuningan in 2025. It is recommended that female students can apply this dysmenorrhea gymnastics when experiencing primary dysmenorrhea pain.*

Keywords: *Primary dysmenorrhea, Menstrual Pain, Dysmenorrhea Exercise, Video Media, Adolescent Girls*

Bibliography: *9 books (2016-2023), 36 journals (2019-2025), 5 proceedings (2019-2023), and 3 websites (2020-2023)*

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan Media Video Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri di MTs N 11 Kuningan Tahun 2025”**. Dengan segala kerendahan hati penulis mencoba menyelesaikan Skripsi ini jauh dari kata kesempurnaan, adapun kritik, saran dan koreksi penulis harapkan agar Skripsi ini menjadi lebih berarti. Skripsi ini disusun untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Proses penyelesaian Skripsi ini penulis tidak mungkin dapat menyusun tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan sepenuh hati membantu penulis, dengan bantuan materi maupun moral. Dengan demikian penulis ingin mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO. selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bakti Husada Kuningan.
2. Dr. H. Abdal Rohim S.Kp., MH. selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia.
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan sekaligus Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.

4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
5. Ade Saprudin, S.KM., M.KM. selaku Pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, memberi motivasi, arahan dan bimbingan serta masukan yang sangat berharga bagi penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Ns. H. Asmadi, M.Kep., Sp.Kom. selaku penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan Skripsi ini.
7. MTs N 11 Kuningan yang menjadi tempat proses penelitian beserta kepala sekolah, bidang kurikulum, guru – guru, beserta jajarannya yang membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
8. Yang saya cintai kedua orang tua, adik, dan keluarga besar yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, memberikan dukungan moral maupun material serta doa dan kepercayaan kepada saya selama ini.
9. Teman – teman seperjuangan yang sudah memberikan motivasi dan dukungan dalam penulisan Skripsi ini.

Penulis menyadari dalam Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dari segi teknik penulisan maupun teori untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun untuk bahan perbaikan dimasa yang akan datang. Harapan penulis semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca serta pihak – pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Skripsi ini.

Wassalamualaikum wr. Wb

Kuningan, 16 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR GRAFIK	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
DAFTAR SINGKATAN.....	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3.1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.

1.4.1.	Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2.	Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.5.	Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....		Error! Bookmark not defined.
2.1.	Konsep Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.	Konsep Senam <i>Dismenore</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.	Konsep <i>Dismenore</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.	Konsep Remaja Putri	Error! Bookmark not defined.
2.2.	Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN		
HIPOTESIS		Error! Bookmark not defined.
3.1.	Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.3.	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
4.1.	Jenis dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.	Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1.	Variabel Bebas	Error! Bookmark not defined.
4.2.2.	Variabel Terikat	Error! Bookmark not defined.
4.3.	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.1.	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.	Sampel	Error! Bookmark not defined.
4.3.3.	Teknik Pengambilan Sampel	Error! Bookmark not defined.

- 4.4. Instrumen Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.4.1. Uji Validitas dan Reliabilitas....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.5. Teknik Pengumpulan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.5.1. Sifat dan Sumber Data**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.5.2. Teknik Pengumpulan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.6. Pengolahan dan Analisis Data**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.6.1. Pengolahan Data**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.6.2. Analisis Data.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.7. Etika Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- 4.8. Waktu dan Lokasi Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.8.1. Waktu Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 4.8.2. Lokasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- 4.9. Jadwal Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASANError! Bookmark not defined.

- 5.1. Hasil Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
 - 5.1.1. Analisis Univariat**Error! Bookmark not defined.**
 - 5.1.2. Analisis Bivariat**Error! Bookmark not defined.**
- 5.2. Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 5.2.1. Univariat**Error! Bookmark not defined.**
 - 5.2.2. Bivariat.....**Error! Bookmark not defined.**
- 5.3. Keterbatasan Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB VI SIMPULAN DAN SARANError! Bookmark not defined.

6.1. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.1 Definisi Operasional**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.1 Rata – Rata Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* Sebelum.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.2 Rata – Rata Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* Sesudah**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Data.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.4 Analisis Pengaruh Penggunaan Media Video Senam **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori**Error! Bookmark not defined.**

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Senam 1	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Gerakan Senam 2	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 Gerakan Senam 3	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4 Gerakan Senam 4	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.5 Gerakan Senam 5	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.6 <i>Numeric Rating Scale</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GRAFIK

- Grafik 5.1 Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* Sebelum Diberikan Intervensi Senam *Dismenore***Error! Bookmark not defined.**
- Grafik 5.2 Intensitas Nyeri *Dismenore Primer* Sesudah Diberikan Intervensi Senam *Dismenore***Error! Bookmark not defined.**
- Grafik 5.3 Skala Nyeri *Dismenore Primer Pree-Test Post-Test* Pada Remaja Putri di MTs N 11 Kuningan**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5 Kode Etik Penelitian
- Lampiran 6 *Informed Consent* Responden
- Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 *Informed Consent*
- Lampiran 9 Lembar Kuesioner
- Lampiran 10 Lembar Observasi Senam *Dismenore*
- Lampiran 11 Grafik Intensitas Nyeri *Dismenore* Responden
- Lampiran 12 Output Hasil Data SPSS
- Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Non-Steroid Anti Inflamasi Drug</i>