

**PENGARUH AIR PUTIH TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA*  
PADA REMAJA PUTRI DI DESA BRANGSI KECAMATAN LAREN  
KABUPATEN LAMONGAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Kepada Prodi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Kebidanan**

**ISTIANA DEWI HAMIDAH  
NIM : 14.02.02 1608**

**PRODI D III KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2017**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : ISTIANA DEWI HAMIDAH  
NIM : 14.02.02.1608  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 23 SEPTEMBER 1995  
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
(STIKES) MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “Pengaruh Air Putih Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan” adalah bukan karya orang lain baik sebagai maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataannya ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 16 Mei 2017

Yang menyatakan



**ISTIANA DEWI HAMIDAH**  
**NIM. 14.02.02.1608**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

Oleh : ISTIANA DEWI HAMIDAH

NIM : 14.02.02.1608

Judul : PENGARUH AIR PUTIH TERHADAP PENURUNAN  
DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI DI DESA BRANGSI  
KECAMATAN LAREN KABUPATEN LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis  
Ilmiah pada tanggal : 19 Mei 2017

Oleh :

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Ati'ul Impartina, S. ST., M. Kes**  
NIK. 19840901 2006 10021



**Dian Nurafifah, S. Si.T., M. Kes**  
NIK. 19850814 2007 09026

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Karya Tulis  
Ilmiah Di Program Studi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan.

Tanggal : 19 Mei 2017

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. H. Masram, M M, M Pd

.....

Anggota : 1. Ati'ul Impartina, S. ST., M. Kes

.....

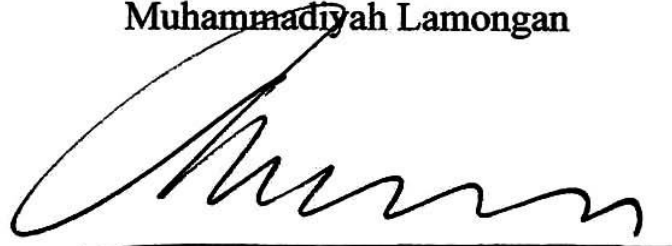
2. Dian Nurafifah, S. SiT., M. Kes

.....

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



**Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes**

**NBM. 936 665**

## **KURIKULUM VITAE**

Nama : ISTIANA DEWI HAMIDAH  
Tempat, Tanggal lahir : LAMONGAN, 23 SEPTEMBER 1995  
Alamat Rumah : JL. JATI SARI BESAR 73 WARU-SIDOARJO  
Pekerjaan : MAHASISWA

Riwayat Pendidikan :

1. TK Darma Wanita Penjaringan - Surabaya Lulus Tahun 2002
2. SD Negeri Pepelegi II Waru - Sidoarjo Lulus Tahun 2008
3. Mts Persis I Bangil - Pasuruan Lulus Tahun 2011
4. Man Persis I Bangil - Pasuruan Lulus Tahun 2014
5. Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2014 sampai sekarang.

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“ Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya dengan keberhasilan saat mereka menyerah ” \_Thomas A.S

“ Niatkan segala sesuatu karena Allah SWT, Bagaimanapun hidup akan terus berlanjut hingga akhir hayat manusia, buatlah dirimu kuat bagaikan batu karang dihempas ombak” \_Me

### PERSEMBAHAN

#### Ungkapan Hati Sebagai Rasa Terima Kasihku

... الحمد لله رب العالمين

... الحمد لله رب العالمين

Akhirnya aku sampai pada titik ini

- ♥ Terima kasih yaa Allah atas segala nikmat selama di dunia ini, tiada henti rasa syukur kepadaMu Yaa Rabb

Serta shalawat dan salam kepada idola ku Rasulullah SAW dan para sahabat yang mulia

Semoga Karya Tulis Ilmiah Ini Menjadi amal sholeh, bermanfaat bagi semua orang, kebanggaan bagi keluarga

- ♥ Aku terlalu malu untuk mengungkapkannya. Aku sangat menyayangi kalian, Karena selalu membuatku lebih baik (Abdul Hamid), Ibu (Widya Nawangsih), Adikku (Salva Wanda Putri Hamidah).
- ♥ Saat aku tidak menemukan tempat untuk bertahan, Saat aku tersesat di tengah badai, kau memberiku cinta tiada akhir, tak pernah berubah, memberiku keberanian, dan membimbingku agar menjadi anak sholehah. Terima Kasih Ayah kau adalah segalanya bagiku ( Dad, Abdul Hamid).
- ♥ Aku akan menjadi wanita sholehah, Aku akan jadi orang yang berhati mulia, Aku akan menjadi orang yang tidak mementingkan diri sendiri, Akan ku jaga keinginan-keinginan ibu dengan cinta, Yang berbagi impian bersamaku, Akan ku tunjukkan cinta yang tiada akhir ( Mom, Widya Nawangsih).
- ♥ Kamu adalah adik terbaik yang ku miliki, terima kasih untuk segalanya selama ini, aku sayang adikku (Salva Wanda P.H)
- ♥ Kepada semua teman-teman yang tak bisa ku sebutkan satu persatu terima kasih banyak , Aku akan mengingat kenangan ini, Perjalanan yang kita lalui bersama, Akan menjadi bukti kebersamaan kita, Karena kita selalu satu, Apa yang akan kita

katakan tentang apa yang kita capai, Didepan ombak yang kembali berteriak, Kita akan menghadapi semua kesulitan ini, Menghadapi dengan senyuman, Karena aku percaya, Kita pasti bisa menjadi kuat ( Midwife '17).

♥ Kepada semua Ibu-Ibu dosenku yang hebat terimakasih telah mengajarku dan membimbingku dari yang bukan apa-apa menjadi calon Bidan yang semoga bermanfaat bagi masyarakat.Amin. I love you

♥ Jangan menunggu keajaiban, ada jalan yang sulit didepan kita, dengan rintangan menapaki jalan yang banyak dan masa depan yang tak diketahui, itu sesuatu yang kita lakukan bersama sampai akhir, menuju dunia baru kita bersama ( Genevial '14 and Midwife '17 ).

♥ kepada Anak-Anak kos Bu wiwik yang bersama-sama dalam tempat tinggal yang telah dirasa suka duka kita lalui, thanks to all memory with you ( Nayla, Uchi, Kak Nurul, Kak Tari, Kak Ais, Kak Lilis, Kak Fiki, dan Adek-adekku Ninik, Rahma, Sulha, Vivi). U're crazy

♥ Untuk semua sahabat dan teman-temanku (Naila, Naili, Mbak Tanzil, Genevial '14) yang tidak bisa ku sebutkan satu persatu, Ku ucapkan banyak terima kasih. Terkadang takdir tak sesuai dengan apa yang kita inginkan, Dalam hidup kesabaran sajalah tidak cukup, kita harus megubah kesabaran menjadi keberanian disaat yang tepat.

♥ Terakhir untuk seseorang yang masih menjadi misteri, yang masih berada di lauhul mahfudz, semoga yang terbaik ☺

♥Akhir kata, semoga KTI ini membawa kebermanfaatan.Jika hidup bisa kuceritakan di atas kertas, entah berapa banyak yang dibutuhkan hanya untuk kuucapkan syukron ... ☺

♥ By Istiana Dewi Hamidah, Amd.Keb ♥

## ABSTRAK

*Dysmenorrhea* atau menstruasi yang menimbulkan nyeri termasuk salah satu masalah umum yang dialami wanita diberbagai usia dan dampak jika tidak ditangani adalah ketegangan mental dan fisik. Wanita yang mengalami menstruasi biasanya mengeluhkan gejala fisik yang paling umum biasanya adalah *dysmenorrhea*. Berdasarkan survey awal dari 10 orang terdapat 7 (70%) remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea*.

Desain menggunakan *Pre Eksperimen Design (One Group Pretest-Posttest Disign)*. Sampel terdiri dari 30 remaja putri. Instrumen berupa lembar observasi dengan skala nyeri bourbanis, variabel independen dalam penelitian ini berupa air putih sedangkan variabel dependen berupa penurunan *dysmenorrhea*. Data dianalisis menggunakan uji *willcoxon sign rank test* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami nyeri berat terkontrol (50%) sebelum minum air putih dan sebagian besar remaja putri nyerinya turun (43,3%) sesudah minum air putih. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan  $Z = -4,359$  dengan  $P = 0,000$  dimana  $P < 0,05$ , maka  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri di Desa Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan alternative pilihan metode mengurangi / mengatasi dengan cara non farmakologi yaitu dengan pemanfaatan air putih.

Kata Kunci : *Air Putih, Dysmenorrhea, Remaja Putri*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Air Putih Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya tulis ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Kepala Desa Brangsi Bapak Zuhdi Amin yang memberikan izin untuk melakukan penelitian di Desa Brangsi.
3. Ati’ul Impartina, S.ST., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan dorongan moril selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Dian Nurafifah, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan dorongan moril selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.

5. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan karya tulis ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 16 Mei 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KURIKULUM VITAE .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN</b>	
1.1 .....	Latar
Belakang .....	1
1.2 .....	Rumus
an Masalah .....	3
1.3 .....	Tujuan
Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 .....	Manfa
at Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Akademik .....	4
1.4.2 Bagi Praktis .....	4
<b>BAB 2 : PEMBAHASAN</b>	
2.1 Konsep Dasar Remaja.....	5
2.2 Konsep Dasar Menstruasi .....	10
2.3 Konsep Dasar <i>Dysmenorrhea</i> .....	13
2.4 Konsep Dasar Air Putih .....	22
2.5 Kerangka Konsep.....	29
2.6 Hipotesis .....	30
<b>BAB 3 : METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.3 Kerangka Kerja.....	33
3.4 Identifikasi Variabel .....	34
3.5 Definisi Operasional Variabel .....	35
3.6 Populasi, Sampel, Sampling.....	36
3.6.1 Populasi Penelitian .....	36

3.6.2	Sampel Penelitian .....	36
3.6.3	Tehnik Sampling Penelitian .....	38
3.7	Pengumpulan dan Analisis Data.....	38
3.7.1	..... Proses	
	Pengumpulan Data.....	38
3.7.2	..... Instru	
	men Penelitian... ..	38
3.7.3	..... Teknik	
	Analisa Data .....	39
3.8	Etika Penelitian.....	41
3.8.1	Informed Consent atau Lembar Persetujuan .....	41
3.8.2	Anonymity atau Tanpa Nama.....	41
3.8.3	Convidenciality atau Kerahasiaan .....	41
<b>BAB 4</b>	<b>: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1	Hasil Penelitian.....	43
4.2	Pembahasan .....	48
<b>BAB 5</b>	<b>: PENUTUP</b>	
5.1	Kesimpulan.....	52
5.2	Saran .....	52

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.5	Variabel Penelitian dan definisi operasional Pengaruh Air Putih Terhadap Penurunan <i>Dysmenorrhea</i> Pada Remaja Putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan .....
Tabel 4.1	Distribusi Remaja Putri Berdasarkan Usia Yang Mengalami <i>Dysmenorrhea</i> Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan pada bulan Desember sampai dengan Maret 2017 .....
Tabel 4.2	Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Pendidikan Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan pada bulan Desember sampai dengan Maret 2017 .....
Tabel 4.3	Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan pada bulan Desember sampai dengan Maret 2017 .....
Tabel 4.4	Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Jarak <i>Menarche</i> dengan Usia Saat Ini Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan pada bulan Oktober sampai Januari 2017 .....
Tabel 4.5	Distribusi Berdasarkan Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> sebelum minum air putih pada remaja putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan .....
Tabel 4.6	Distribusi Berdasarkan Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Sesudah minum air putih pada remaja putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan .....
Tabel 4.7	Distribusi berdasarkan tingkat nyeri <i>Dysmenorrhea</i> sesudah minum air putih pada remaja putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan .....
Tabel 4.8	Tabel Silang Sebelum dan Sesudah Eksperimen Pengaruh Air Putih Terhadap Penurunan <i>Dysmenorrhea</i> Pada Remaja Putri Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan .....

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1	Skala Nyeri Deskriptif .....	
Gambar 2.2	Skala Nyeri Numerik .....	
Gambar 2.3	Skala Analog Visual .....	
Gambar 2.4	Skala Nyeri Bourbanis .....	
Gambar 2.5	Kerangka konsep Pengaruh Air Putih Terhadap Penurunan <i>Dysmenorrhea</i> Pada Remaja di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan .....	
Gambar 3.1	Rancangan penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	
Gambar 3.2	Kerangka Kerja Pengaruh Air Putih Terhadap Penurunan <i>Dysmenorrhea</i> Pada Remaja di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan .....	

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian.
- Lampiran 2 Surat Izin Survey Awal dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Kabupaten Lamongan.
- Lampiran 3 Surat Balasan Survey Awal dari Kepala Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan
- Lampiran 4 Surat Rekomendasi Penelitian/Survey/Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Standart Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 8 Lembar Wawancara
- Lampiran 9 Lembar Observasi Bourbanis
- Lampiran 10 Lembar Observasi Nyeri *Dysmenorrhea*
- Lampiran 11 Tabulasi Pengaruh Air Putih Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.
- Lampiran 12 Statistik
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi