



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA UNTUK
MENGURANGI NYERI MENSTRUASI DI SMPN 5 KOPANG KAB. LOMBOK
TENGAH PROV. NUSA TENGGARA BARAT**

ARTIKEL

Oleh :

INDRIANI KASIH SABWAN

152191195

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
NGUDI WALUYO TAHUN 2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel berjudul :

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA UNTUK
MENGURANGI NYERI MENSTRUASI DI SMPN 5 KOPANG KAB. LOMBOK
TENGAH PROV. NUSA TENGGARA BARAT**

Disusun oleh:

INDRIANI KASIH SABWAN

152191195

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM
SARJANA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing skripsi, Program Sarjana Kebidanan,
Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Rini Susanti, S. SiT., M. Kes.

NIDN. 0621098002

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI DI SMPN 5 KOPANG KAB. LOMBOK TENGAH PROV. NUSA TENGGARA BARAT

Indriani kasih Sabwan¹⁾, Rini Susanti²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo

²⁾Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo

Email : kasihiks@gmail.com

ABSTRAK

siswi SMP merupakan tahap awal dalam mendapatkan menstruasi sehingga penting bagi remaja awal untuk mengetahui tentang Yoga untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi yang dialami, di SMPN 5 Kopang telah dilakukan survei awal pada 5 remaja kelas VIII tentang menstruasi an penanganan yang dilakukan saat mengalami nyeri menstruasi, dari hasil survei ditemukan bahwa sebagian dari remaja belum mengetahui tentang manfaat yoga dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi, sehingga penting untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja di SMPN 5 kopang Kab. Loteng Prov. NTB tentang Yoga.

Metode Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya yaitu sebanyak 192 orang. Sampel sebanyak 66 responden. Teknik sampel menggunakan *porposional Random sampling*, dengan analisa distribusi Frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan dari 66 responden sebesar 37 responden (56,1%) memiliki pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori baik, 20 responden (30,3%) pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori cukup, 9 responden (13,6%) memiliki pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori kurang.

Kesimpulan sebagian besar responden yaitu remaja SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov.NTB memilikipengetahuan yang baik tentang Yoga yaitu sebesar 37 responden (56,1%)

Saran diharapkan dapat memberi informasi dalam bidang ilmu kebidanan khususnya pada kesehatan reproduksi remaja tentang yoga. dan Bagi Responden (Remaja Putri). Diharapkan remaja bisa menjadikan yoga alternatif yang dapat digunakan sebagai upaya mengurangi nyeri menstruasi

Kata Kunci : pengetahuan, yoga

Description of Youth Knowledge About Yoga to reduce menstrual pain in SMPN 5 Kopang, Central Lombok Regency, NTB Province

ABSTRACT

Junior high school students are the initial stage in getting menstruation so it is important for early adolescents to know about Yoga to help reduce menstrual pain that is experienced, at SMPN 5 Kopang an initial survey was conducted among 5 grade VIII adolescents regarding menstruation and handlers when experiencing pain. menstruation, from the survey results found that some of the adolescents did not know about the benefits of yoga in helping reduce menstrual pain, so it is important to know the description of the knowledge of adolescents in SMPN 5 Kopang Kab. Attic Prov. NTB about Yoga.

This type of research is a descriptive study with a cross sectional approach. The population is 192 people. The sample is 66 respondents. The sample technique uses proportional random sampling, with a frequency distribution analysis.

The results showed that of the 66 respondents, 37 respondents (56.1%) had good knowledge of yoga, 20 respondents (30.3%) had sufficient knowledge of yoga, 9 respondents (13.6%) having knowledge about yoga falls into the category of lacking.

most of the respondents are teenagers at SMPN 5 Kopang Kab. NTB Province
loft has good knowledge about Yoga, namely 37 respondents (56.1%)

hopefully it can provide information in the field of midwifery, especially on adolescent reproductive health about yoga. and For Respondents (Young Women). It is hoped that teenagers can make alternative yoga that can be used as an effort to reduce menstrual pain.

Keywords: knowledge, yoga

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri menstruasi/dismenore (Puji, 2010).

Mubarak (2011), pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Sedangkan menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan. Sebagian pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan pengetahuan merupakan segala sesuatu yang dilihat, dikenal, dimengerti terhadap suatu objek tertentu yang ditangkap melalui pancaindera yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan.

Dalam kasus yang akan diteliti remaja di SMPN 5 kopang Kab. Loteng Prov.NTB diketahui belum sepenuhnya tahu tentang yoga, hal ini di perkuat karena telah dilakukan survei awal pada 5 orang remaja kelas VIII SMPN 5 Kopang, ke-5 remaja dilakukan wawancara secara terpisah yaitu dengan mewawancarai satu persatu remaja, pertanyaan yang diberikan yaitu :

- 1). Apasaja penanganan yang biasa dilakukan ketika mengalami nyeri menstruasi?
- 2). Apakah pernah melakukan yoga saat mengalami nyeri menstruasi?
- 3). Dari mana mendapatkan informasi tentang yoga?
- 4). Apakah setelah melakukan yoga nyeri menstruasi berkurang?

dari hasil wawancara yang dilakukan didapatkan data obyektif yaitu pernyataan dari 3 remaja mengatakan bahwa mereka mengalami nyeri menstruasi setiap bulannya

dan penanganan yang biasa mereka lakukan adalah dengan mengoleskan minyak kayu putih pada bagian perut yang terasa nyeri, salah satu dari mereka pernah melakukan yoga yang dilihat melalui media youtube dan dapat merasakan manfaat yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi. Sedangkan 2 orang dari ke-5 remaja mengatakan mengalami nyeri menstruasi tetapi tidak selalu, terkadang mengalami terkadang juga tidak mengalami, penanganan yang biasa mereka lakukan adalah dengan kompres hangat pada bagian perut yang terasa nyeri dan istirahat, mereka mengatakan pernah mendengar tentang yoga dari media sosial Instagram dan facebook namun belum pernah mencoba mempraktikkan yoga ketika mengalami nyeri menstruasi.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas penulis ingin melakukan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi di SMPN 5 Kopang, Kab. Lombok Prov. Tengah Nusa Tenggara Barat”. Karena dalam kasus yang diteliti siswi SMP merupakan tahap awal dalam mendapatkan menstruasi sehingga peneliti ingin mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang Yoga, peneliti ingin mengetahui apakah remaja sudah mengetahui tentang yoga dan menerapkan yoga ketika mengalami nyeri menstruasi. Alasan yang menjadikan pengetahuan remaja tidak bagus dalam kasus ini adalah karena remaja hanya mendapatkan informasi melalui media sosial yang dimana dalam penyampaian informasi di media sosial seperti instagram atau facebook terkadang tidak menjelaskan secara detail dan terkadang sering menimbulkan salah persepsi bagi pembaca ketika membaca informasi di media sosial.

Tujuan dari penelitian ini untuk Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi seperti pengetahuan remaja putri tentang pengertian yoga, manfaat yoga, mekanisme yoga dalam mengurangi nyeri menstruasi, dan pengetahuan remaja tentang gerakan yoga.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif, jenis penelitian yang digunakan deskriptif dengan rancangan penelitian menggunakan cross sectional. Subjek penelitian ini adalah siswi SMPN 5 Kopang kab. Lombok provinsi NTB. Jumlah responden sebanyak 66 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Porposional Random Sampling*. Sampel pada penelitian ini ialah remaja putri kelas VII, VIII, dan IX

Variabel dalam penelitian ini adalah Pengetahuan Remaja tentang Yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan adalah kuesioner. Analisis data univariat yang di uji adalah deskriptif untuk melihat gambaran pengetahuan remaja putri tentang yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Gambaran pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Yoga Untuk mengurangi Nyeri Menstruasi di SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB

Pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi.	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	37	56,1
Cukup	20	30,3
Kurang	9	13,6
Jumlah	66	100,0

Distribusi pertanyaan	per- Responden (%)	
	benar	salah
1	87,87 %	12,12 %
2	89,39 %	10,60 %
3	83,33 %	16,66 %
4	63,63 %	36,36 %
5	78,78 %	21,21 %
6	83,33 %	16,66 %

7	72,72 %	27,27 %
8	74,24 %	25,75 %
9	65,15 %	34,84 %
10	71,21 %	28,78 %
11	72,72 %	27,27 %
12	69,69 %	30,30 %
13	86,36 %	13,63 %
14	48,48 %	51,51 %
15	37,87 %	62,12 %
16	98,48 %	1,51 %
17	65,15 %	34,84 %
18	65,15 %	34,84 %
19	98,48 %	1,51 %
20	93,93 %	6,06 %
21	93,93 %	6,06 %
22	74,24 %	25,75 %
23	86,36 %	13,63 %
24	83,33 %	16,66 %

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan remaja putri tentang Yoga sebagian besar dalam kategori Baik yaitu 37 responden (56,1%).

Berikut distribusi frekuensi Hasil Pertanyaan/Kuesioner Penelitian :

1. Kuesioner Pengetahuan remaja putri tentang pengertian Yoga

Setelah dilakukan analisis data didapatkan gambaran pengetahuan remaja putri tentang pengertian yoga di SMPN 5 Kopang Kab. Lombok Tengah Prov. NTB

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang pengertian Yoga di SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB

Pengetahuan tentang pengertian yoga	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	24	36,4

Cukup	34	51,5
Kurang	8	12,1
Jumlah	66	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang pengertian Yoga sebagian besar dalam kategori Cukup yaitu 34 responden (51,5%).

Distribusi pertanyaan	per- Responden (%)	
	benar	salah
1	87,87 %	12,12 %
2	89,39 %	10,60 %
3	83,33 %	16,66 %
4	63,63 %	36,36 %
5	78,78 %	21,21 %

2. Kuesioner Pengetahuan remaja tentang manfaat Yoga.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang manfaat Yoga di SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB

Pengetahuan tentang manfaat yoga	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	28	42,4
Cukup	21	31,8
Kurang	17	25,8
Jumlah	66	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang manfaat Yoga sebagian besar dalam kategori baik yaitu 28 responden (42,4%).

Distribusi pertanyaan	per- Responden (%)	
	benar	salah

6	83,33 %	16,66 %
7	72,72 %	27,27 %
8	74,24 %	25,75 %
9	65,15 %	34,84 %
10	71,21 %	28,78 %
11	72,72 %	27,27 %
12	69,69 %	30,30 %

3. Kuesioner Pengetahuan remaja tentang mekanisme yoga dalam mengurangi nyeri menstruasi

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang mekanisme Yoga dalam mengurangi Nyeri menstruasi di SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB

Pengetahuan tentang mekanisme yoga	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	10	15,2
Cukup	47	71,2
Kurang	9	13,6
Jumlah	66	100,0

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang mekanisme yoga dalam mengurangi nyeri menstruasi sebagian besar dalam keadaan Cukup yaitu 47 responden(71,2%).

Distribusi per-pertanyaan	Responden (%)	
	benar	salah
13	86,36 %	13,63 %
14	48,48 %	51,51 %
15	37,87 %	62,12 %
16	98,48 %	1,51 %

17	65,15 %	34,84 %
18	65,15 %	34,84 %

4. Kuesioner Pengetahuan remaja tentang gerakan Yoga.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gerakan Yoga di SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB

Pengetahuan remaja tentang gerakan yoga	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	55	83,3
Cukup	2	3,0
Kurang	9	13,6
Jumlah	66	100,0

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang gerakan yoga sebagian besar dalam keadaan baik yaitu 55 responden (83,3%).

Distribusi per-pertanyaan	Responden (%)	
	benar	salah
19	98,48 %	1,51 %
20	93,93 %	6,06 %
21	93,93 %	6,06 %
22	74,24 %	25,75 %
23	86,36 %	13,63 %
24	83,33 %	16,66 %

B. Pembahasan

1. Pengetahuan Remaja Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi di SMPN 5 Kopang kab. Loteng Prov.NTB

Dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMPN 5 Kopang kab. Lombok Tenga Prov. NTB, memiliki pengetahuan yang Baik tentang Yoga. dilihat dari hasil diistribusi per-

pertanyaan yaitu jumlah responden yang sudah menjawab benar lebih banyak, Hal ini mungkin dikarenakan responden sering mendapatkan informasi baik dari media cetak maupun media elektronik.

Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo dalam buku Asriwati (2019) Pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki seseorang yaitu (mata, hidung, telinga dan lainnya). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang telah melakukan penginderaan terhadap objek tertentu.

Sejalan juga dengan teori bahwa pengetahuan yang baik mempengaruhi penanganan dalam suatu masalah yang dihadapi. Sebaliknya apabila seseorang memiliki pengetahuan kurang maka penanganan yang diperoleh kurang baik pula. Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai macam cara seperti media cetak (suratkabar, leaflet, poster), media elektronik (televisi, radio, video), keluarga, dan sumber informasilainnya. Dan setelah seseorang memperoleh pengetahuan dari berbagai sumber informasi maka akan menimbulkan sikap. Sikap seseorang terhadap suatu objek menunjukkan pengetahuan orang tersebut terhadap objek yang bersangkutan (Walgito,2013).

Dari per-Kuesioner didapatkan hasil sebagai berikut :

a. Hasil penelitian pada Kuesioner Pengertian Yoga

Sebagian besar remaja putri di SMPN 5 Kopang kab. Lombok Tenga Prov. NTB, memiliki tingkat pengetahuan responden pada kategori Cukup, responden sudah mengerti tentang yoga namun masih ada beberapa responden yang memiliki nilai kurang yaitu sekitar 12,1% responden, jawaban responden yang salah terdapat pada soal no 3,4 dan 5, Hal ini dimungkinkan karena responden kurang mendapatkan informasi tentang yoga, serta kurang memperhatikan soal pada kuesioner, karena soal pada kuesioner merupakan soal benar atau salah sehingga ada pernyataan pada soal yang tidak sesuai dengan teori namun karena responden kurang memperhatikan sehingga responden menjawab benar pada pernyataan yang salah.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Diana Pertiwi tahun 2011, pengetahuan tentang yoga dapat disimpulkan bahwa

pengetahuan siswi kelas IX sebanyak 10 siswi memiliki pengetahuan baik (9%), 30 siswi memiliki pengetahuan cukup (28%) dan 69 siswi memiliki pengetahuan kurang (63%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 109 siswi di SMP 10 Nopember Sidoarjo kurangnya pengetahuan tentang yoga dikarenakan kurangnya sumber informasi yang didapat siswi.

b. Hasil penelitian pada Kuesioner Manfaat Yoga

Pada kuesioner manfaat yoga sebagian besar remaja putri di SMPN 5 Kopang kab. Lombok Tenga Prov. NTB, memiliki tingkat pengetahuan responden pada kategori Baik yaitu 28 responden (42,4%). Dilihat dari distribusi per-pertanyaan paling banyak pada soal no 6 sebanyak 83,33 % responden benar dalam menjawab soal . Hal ini dimungkinkan karena sebagian besar responden sudah tau tentang manfaat yoga dan sebagian dari responden pernah mencoba melakukan yoga yang mereka ikuti melalui media youtube.

Hal ini sejalan dengan hasil Survei nasional yang dilaksanakan baru-baru ini kepada yogi (peyoga) yang dilakukan di University of Maryland Nursing School, dari peserta tanpa memandang ras, jenis kelamin, atau pendidikan, peserta setuju bahkan sangat setuju bahwa yoga dapat membantu meningkatkan hubungan interpersonal (67%), kebahagiaan (86,5%), energi (84,5%), kualitas tidur (68,5%), dan berat badan (57,3%) (Ross, Friedmann, Bevans, & Thomas, 2013). Penelitian yang juga terkait dengan yoga yang dilakukan di Inggris membuktikan bahwa dalam 37 peserta kelompok kontrol menunjukkan program 8 minggu yoga menyebabkan pengurangan yang signifikan terhadap tingkat stres dan nyeri punggung, selain itu dengan yoga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hartfiel, 2012).

c. Hasil penelitian pada Kuesioner Mekanisme yoga dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Sebagian besar remaja putri di SMPN 5 Kopang kab. Lombok Tenga Prov. NTB. memiliki tingkat pengetahuan tentang mekanisme yoga dalam mengurangi nyeri menstruasi sebagian besar dalam keadaan Cukup

yaitu 47 responden(71,2%). Jawaban benar terbanyak responden terdapat di soal no 16, ini dimungkinkan karena pada soal 16 merupakan pernyataan yang salah sehingga sebagian responden sudah faham bahwa pernyataan tersebut adalah salah, dan sebagian responden sudah mengetahui cara kerja yoga dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Hal ini sejalan dengan teori Pujiastuti, 2015. Yoga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin sering melaksanakan yoga, maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan yoga maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan.

d. Hasil penelitian pada Kuesioner Gerakan Yoga

Pada kuesioner Gerakan yoga sebagian besar remaja putri di SMPN 5 Kopang kab. Lombok Tenga Prov. NTB, memiliki tingkat pengetahuan responden pada kategori Baik. Hal ini dimungkinkan karena pada kuesioner tentang gerakan yoga pada setiap soal diberikan gambar-gambar gerakan yoga sehingga responden dapat melihat dan mengidentifikasi gerakan yang boleh dilakukan pada saat mentrsuasi dan gerakan yg tidak boleh dilakukan pada saat menstruasi.

Hal ini sejalan dengan teori Saputri, 2019. Yoga dapat menjadi salah satu pilihan aktivitas fisik yang berfungsi untuk menyelaraskan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan. Menurut beberapa penelitian, yoga yang dilaksanakan secara teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun sehat. Yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pranayamas) dan meditasi.

Simpulan

1. Penelitian ini menunjukkan bawa Gambaran pengetahuan remaja Tentang Yoga Untuk mengurangi Nyeri menstruasi di SMPN 5 Kopang Kab.Loteng Prov.NTB, yaitu 37 responden (56,1%) Termasuk dalam kategori pengetahuan Baik.

Saran

1. Bagi Responden (Remaja Putri).

Diharapkan remaja bisa menjadikan yoga alternatif yang dapat digunakan sebagai upaya mengurangi nyeri menstruasi

2. Bagi Institusi Pendidikan.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan untuk menambah referensi dalam bidang kebidanan komplementer pada kesehatan remaja

3. Bagi peneliti selanjutnya.

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dasar bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini dapat mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-Nya, serta semua keluarga yang tercinta selalu memberikan bantuan dan dukungan. Kepada Ibu Rini Susanti, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing skripsi, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga skripsi ini telah terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2015). *tetap sehat dengan yoga*. jakarta: panda media.
- K, S. (2012). Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan. *Students e-Journal*, 1(1):30.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan*. jakarta: Salemba Medika.
- laila, N. (2011). *buku pintar menstruasi*. yogyakarta: buku biru.
- Manuaba, I. (2011). *Ilmu*. jakarta: Buku Kedokteran.

- mubarak. (2011). *pengetahuan*. Jakarta: nuha medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, T. d. (2010). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P. d. (2010). *Fundamental Keperawatan*,. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, A. d. (2009). *menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: nuha medika.
- puji. (2010). *journal. Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada*, 50-60.
- Purnaningsih E, M. (2016). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja . *J kebidanan dan ilmu Kesehat.*, 3(3).
- Saferi, A. d. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Bengkulu: Nuha Medika.
- Siti, A. d. (2009). *remaja*. Bandung: nuha medika.
- Solehati, T. d. (2015). *konsep dan aplikasi relaksasi keperawatan maternitas*. Bandung: PT.Refika aditama.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk*. Bandung: alfabeta.
- verawati. (2012). *menstruasi*. Jakarta: medika.
- winarni. (2010). tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi. *J kebidanan*, 3(3).
- Wong, M. (2011). *acu yoga*. Jakarta: penebar plus.