



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

SKRIPSI

Oleh:

Nama : Indriani Kasih Sabwan

Nim : 152191195

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2021**



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

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh:

Nama : Indriani Kasih Sabwan

Nim : 152191195

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi 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 KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah dipersiapkan dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenalkan untuk
diujikan

Ungaran, Februari 2021

Pembimbing



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

NIDN. 0621098002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi 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

Nim:152191195

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universtas Ngudi Waluyo, pada :

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji : Ketua / Pembimbing



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

NIDN. 0621098002

Anggota / Penguji 1

Anggota / Penguji 2



Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0602088001



Puji Lestari, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0606048902

Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M. Kes

NIDN. 0627048302

Dekan Fakultas



Rosalina, S.Kp., M.Kes

NIDN. 0621127102

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Indriani Kasih Sabwan
Nim : 152191195
Program studi/fakultas : SI Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul “Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Di SMPN 5 Kopang Kab. Lombok Tengah Prov. Nusa Tenggara Barat”
2. Skripsi ini adalah ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Februari 2021

Pembimbing



Rini Susanti, S. SiT., M. Kes.
NIDN. 0621098002

Yang membuat pernyataan



Indriani Kasih Sabwan

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Indriani Kasih Sabwan
Nim : 152191195
Program studi/fakultas : SI Kebidanan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/ informasi. Merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Di SMPN 5 Kopang Kab. Lombok Tengah Prov. Nusa Tenggara Barat” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Indriani Kasih Sabwan

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Januari 2021
Indriani Kasih Sabwan
152191195

Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga Untuk mengurangi Nyeri menstruasi di SMPN 5 Kopang Kab.Lombok Tengah Prov.NTB

ABSTRAK

Latar Belakang : 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 : 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

Ngudi Waluyo University
Midwifery Study Program S1, Faculty of Health Sciences
Final Assignment, February 2021
Indriani kasih Sabwan
152191195

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

ABSTRACT

Background : 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.

Method : 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.

Results : 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.

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

Suggestion: 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

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Di SMPN 5 Kopang Kab. Lombok Tengah Prov. Nusa Tenggara Barat” dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk melakukan penelitian kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo. Karya tulis ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Bersama ini ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr.Subyantoro., M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes, selaku ketua Prodi SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
4. Rini Susanti, S. SiT., M. Kes. selaku Dosen pembimbing yang telah banyak memberikan koreksi dan perbaikan
5. Orang tua dan Suami yang telah banyak memberikan do'a, suport baik dari mental dan juga material
6. Teman dan sahabat prodi SI Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo angkatan 2019 yang saling membantu dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Dan juga semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas segala yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini,masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena

itu, penulis mengharapkan bimbingan dan koreksi yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini

Wassalamualaikum Wr. Wb

Ungaran, Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Pengetahuan	7
B. Pengertian Remaja	10
C. Menstruasi	13
D. Konsep Dasar Yoga	19
E. Kerangka Teori.....	28
F. Kerangak Konsep	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain penelitian	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Definisi operasional	33
E. Metode penelitian	34

F. Pengolahan data.....	40
G. Analisa data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Karakteristik Responden	43
B. Analisa Univariat.....	44
C. Pembahasan.....	48
D. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Porposional Sampling Siswi SMPN 5 Kopang	32
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Pada Siswi SMPN 5 Kopang. Kab.Lombok tengah Prov. NTB	43
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Pada Siswi SMPN 5 Kopang. Kab.Lombok tengah Prov. NTB	43
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Yoga Untuk mengurangi Nyeri Menstruasi di SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB.....	44
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang pengertian Yoga di SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB	45
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang manfaat Yoga di SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB	46
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang mekanisme Yoga dalam mengurangi Nyeri menstruasi di SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB.....	46
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gerakan Yoga di SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Padmasana	25
Gambar 2.2 Gerakan Cobra Pose	25
Gambar 2.3 Gerakan Pavanamuktasana	26
Gambar 2.4 Gerakan Jathara Parivartanasana	27
Gambar 2.5 Gerakan Savasana	27

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	28
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat keterangan aktif sebagai Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo
- Lampiran 2. Surat Izin penelitian dari universitas Ngudiwaluyo
- Lampiran 3. Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 4. Screanshoot kuesioner pengetahuan remaja tentang yoga
- Lampiran 5. Hasil olah data penelitian dan hasil uji validitas
- Lampiran 6. Lembar turnitin
- Lampiran 7. Lembar Konsul Skripsi