



**LITERATURE REVIEW PENGARUH YOGA TERHADAP
NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI

Oleh :

ROFIDAH AZIZ

NIM. 152191222

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2020**



**LITERATURE REVIEW PENGARUH YOGA TERHADAP
NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)

Oleh :

ROFIDAH AZIZ

NIM. 152191222

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

LITERATURE REVIEW PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Oleh :

Rofidah Aziz

NIM. 152191222

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan :

Ungaran, 04 Februari 2021

Pembimbing



Rini Susanti, S.Si. T., M.Kes.
NIDN. 0621098002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
**PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI**

Oleh :

Rofidah Aziz
(152191222)

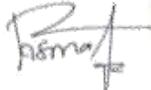
Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Skripsi Program Studi S1
Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu
Tanggal : 24 Februari 2022

Tim Pengaji :
Pembimbing


(Rini Susanti, S.Si. T., M.Kes.)
(0621098002)

Pengaji 1


(Risma Aliviani Putri, S.SiT., MPH)
(NIDN. 0604068803)

Pengaji 2


(Puji Lestari, S.SiT., M.Kes)
(NIDN. 0606048902)

Ketua Program Studi


(Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes)
(NIDN. 0627048302)



PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

: Rofidah Aziz

III

: I5?I912?2

Props Studi f Fakulms : 51 Kabida a I Fakultas Kaplan

Denean inn. iiiematakan la :

1. Karv a Tulis Ilmiah b<rjudu) "Literature exr Peogarab mega Terhadap yiu•t Disozeoare" sdalch karya Jmioh ash dzn belum }>crnâh
2. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Karya Tulis Ilmiah 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
4. Per vataan ini mia bua dengan sesungeuJmya dam apabiJ a di imexudia:n kari terdapat pe x panga dan ketidak benaran di Alam per sataan saje bersedin menerima sanksi akademi benipa pencabutan eelar are ielah my perolah dari sanksi Ham sesuai dengan. nornia vm_= herlaini di Unit-eisitns yudi V'a1u•z.

su»a»an, o« rebruam 2021

Pe ib cbine.

Yanp i exnba at ataan.

Rmi xi»an».S.S: . »Lx»i
xao.« aslossa:



-"!*_•!*!!O!!O"

nosd»s

HALAMAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rofidah Aziz

NIM 152191222

Program studi : S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Ngudi Waluyo **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusuve Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: "**Literature Review Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenoreia Pada Remaja Putri**" Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini Universitas Ngudi Waluyo berhak menyimpan, mengalihmedia atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan laporan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat persetujuan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Ungaran 04 Februari, 2021

Yang membuat persetujuan,



Rofidah Aziz

Universitas Ngudi Waluyo
Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2021
Rofidah Aziz
152191222

LITERATURE REVIEW PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan baik secara fisik maupun psikis. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja perempuan adalah terjadinya menstruasi. Untuk beberapa orang, ada gangguan yang dialami bagi mereka ketika menstruasi salah satunya adalah dismenoreia atau nyeri haid. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid ini yaitu dengan melakukan yoga secara rutin. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *literature review* yang berpedoman pada 10 jurnal nasional dan internasional dalam rentang waktu 10 tahun terakhir. Pemilihan jurnal dilakukan dengan kriteria inklusi yaitu jurnal original. Penelitian ini menggunakan metode RCT (*Randomized Controlled Trial*) dan *quasi experimental* dengan publikasi jurnal 10 tahun terakhir. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita muda yang mengalami disminorea primer. Hasilnya dari 10 jurnal yang digunakan hanya 2 jurnal yang mengukur durasi nyeri yang terjadi, penelitian yang dilakukan oleh Sari, K., Nasifah, I. dan Anggun Trisna (2018) menunjukkan penurunan durasi nyeri yang signifikan dari 1- 2 hari menjadi kurang dari 1 hari, sedangkan pada penelitian Yang, N. Y. dan Kim, S. D. (2016) tidak menunjukkan penurunan durasi nyeri (tidak signifikan). Perbedaan ini dapat dikarenakan banyak hal seperti jenis gerakan yoga yang digunakan, kepatuhan responden yang mengikuti penelitian atau faktor yang lain. Sepuluh jurnal yang digunakan membuktikan bahwa yoga dapat menurunkan tingkat nyeri yang dialami selama masa menstruasi. Penanganan nyeri disminorhea dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non-farmakologis. Berdasarkan uraian literatur jurnal yang didapat, ada beberapa teknik atau gerakan yoga yang dianjurkan dan dapat digunakan dalam penanganan nyeri disminorhea seperti Paschimottanasana, Adho Mukha Padmasana, Surya Namaskara, Yoga Nidra, Bhujangasana, Marjariasana, Matsyasana, Yoga Hatha, Dhanurasana, Apanasana, Shavasana, Janu Sirsasana.

Kata kunci : disminoreia, remaja, yoga

Ngudi Waluyo University
Health Faculty Undergraduate Program
Skripsi, February 2021
Rofidah Aziz
152191222

LITERATURE REVIEW THE EFFECT OF YOGA ON DISMENOREA PAIN IN ADOLESCENT

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period marked by changes both physically and psychologically. One of the changes that occur in young girls is menstruation. For some people, there are disorders they experience when menstruating, one of which is dysmenorrhea or menstrual pain. One effort that can be done to overcome menstrual pain is to do yoga regularly. This study uses a type of literature review research which is guided by 10 national and international journals in the last 10 years. The selection of journals is carried out using inclusion criteria, namely original journals. This research uses RCT (Randomized Controlled Trial) and quasi experimental methods with journal publications in the last 10 years. Participants used in this study were young women who had primary dysmenorrhea. The results from 10 journals used only 2 journals that measure the duration of pain, research conducted by Sari, K., Nasifah, I. and Anggun Trisna (2018) showed a significant reduction in pain duration from 1-2 days to less than 1. days, whereas studies in Yang, NY and Kim, SD (2016) did not show a decrease in pain duration (not significant). This difference can be due to many things such as the type of yoga movement used, the compliance of respondents who took part in the research or other factors. Ten journals used prove that yoga can reduce the level of pain experienced during menstruation. Dysmenorrhea pain management can be done by pharmacological or non-pharmacological ways.

Keywords: dysmenorrhea, adolescence, yoga

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahamat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan Karya Ilmiah dengan judul **-Literature Review Terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri** sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluiinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupu spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subiyanto, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kep., M.Kes selaku Dekan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani S.SiT., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Rini Susanti, S.Si. T., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan serta motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu.
5. Risma Aliviani Putri,S.SiT., MPH selaku pengaji 1 yang telah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan arahan dan masukan kepada penulis.

6. Puji Lestari,S.SiT.,M.Kes selaku penguji 2 yang telah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan arahan dan masukan kepada penulis.

Penulis mohon maaf atas segala kesalahan yang pernah dilakukan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk mendorong penelitian - penelitian selanjutnya.

Ungaran, 04 Februari 2021



Rofidah Aziz

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER LUAR	i
HALAMAN COVER DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja.....	6
B. Mentrusasi	6
1. Definisi.....	6
2. Proses Menstruasi	8
3. Gangguan pada Saat Menstruasi.....	9
C. Konsep Menstruasi	10
1. Gangguan Siklus Menstruasi	10
D. Dismenorea.....	11
E. Yoga	12
1. Definisi.....	12
2. Ragam Tradisi dalam Yoga	13