



**EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA
REMAJA PUTRI DUSUN JATIJAJAR DESA JATIJAJAR
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

ATIKA RIZKI SURYANI

152211124

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2023**



**EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA
REMAJA PUTRI DUSUN JATIJAJAR DESA JATIJAJAR
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh:

ATIKA RIZKI SURYANI

152211124

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DUSUN JATIJAJAR
DESA JATIJAJAR KECAMATAN BERGAS KABUPATEN
SEMARANG TAHUN 2022**

Disusun oleh:

ATIKA RIZKI SURYANI

NIM. 152211124

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

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, Januari 2023

Pembimbing



Kartika Sari, S.SiT., M.Keb

NIDN. 0616047901

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

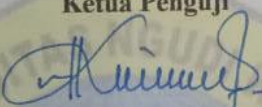
**EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DUSUN JATIJJAR DESA
JATIJJAR KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG
TAHUN 2022**

Disusun oleh:
ATIKA RIZKI SURYANI
NIM. 152211124


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

Hari :
Tanggal : Februari 2023

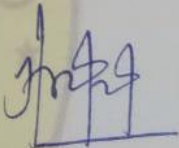
**Tim Penguji :
Ketua Penguji**

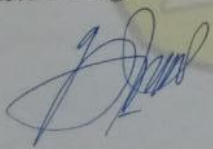

Kartika Sari, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0616047901

Penguji 1


Ida Sofriyanti, S.SiT., M.Keb
NIDN.0602018501
Ketua Program Studi

Penguji 2


Heni Setyowati, S.SiT., M.Kes
NIDN.0617038002


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


Dekan Fakultas
Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK 112709751298011

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

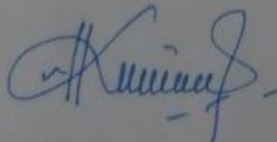
Nama : Atika Rizki Suryani
NIM : 152211124
Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi/ Karya Tulis Ilmiah* berjudul "EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENNURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DUSUN JATIJAJAR DESA JATIJAJAR KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2022" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/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 dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam 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.

Semarang, Januari 2023

Pembimbing,



Kartika Sari, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0616047901

Yang membuat pernyataan,



(Atika Rizki Suryani)
NIM. 152211124

KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Atika Rizki Suryani

NIM : 152211124

Program Studi/ Fakultas : S1 Kebidanan Reguler Transer/Kesehatan

Menyatakan memberi kewenangan pada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasi skripsi saya yang berjudul **“EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DUSUN JATIJAJAR DESA JATIJAJAR KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2022”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Januari 2022

Yang membuat pernyataan



(Atika Rizki Suryani)

NIM. 152211124

BIODATA PENELITI



Nama : Atika Rizki Suryani
NIM : 152211124
Tempat/Tanggal Lahir : Kabupaten Semarang, 12 Mei 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Unit Kerja : -
Instansi : Universitas Ngudi Waluyo
Alamat : Jatijajar Rt 08 Rw 01 kecamatan Bergas Kabupaten Semarang
Handphone : 0895412500872
Email : atika.rizki020@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

2004-2005 TK Harapan Jatijajar
2005-2011 SD N 01 Jatijajar
2011-2014 Mts Yajri Payaman Magelang
2014-2017 MA Yajri Payaman Magelang
2017-2020 Akademi Kebidanan Abdi Husada Semarang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Belajar adalah pintu kesuksesan sementara malas ialah jalan menuju kegagalan

PERSEMBAHAN

Terimakasih saya persembahkan bagi orang-orang yang tersayang dan terbaik dalam hidup saya :

- ✿ Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan keagungannya saya bisa menyelesaikan KTI ini.
- ✿ Orang tua (bapak, ibu), adik dan seluruh keluarga tercinta yang tiada letih menyayangiku serta memberikan doa dan semangat untuk tidak pernah putus asa.
- ✿ Teman-teman seperjuangan yang tidak bisa saya tulis satu persatu yang telah berjuang bersama dan turut mendukung.
- ✿ Sahabat yang selalu memotivasi dan membantu dalam menyelesaikan kuliah kebidanan.
- ✿ Semua pihak yang telah membant dalam penyusunan KTI ini.
- ✿ Almamater yang kami banggakan.

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Desember 2022
Atika Rizki Suryanu, Kartika Sari
152211124

EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA JATIJAJAR DESA JATIJAJAR KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2022

ABSTRAK

Latar Belakang : Yoga merupakan tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik seperti pernafasan, meditasi dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Dismenorea adalah nyeri selaa menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus, terjadinya dismenorea karena adanya peningkatan kadar prostaglandin. Didapatkan hasil survei lapangan didapatkan remaja didusun Jatijajar pada bulan Oktober-November 2022 dengan jumlah remaja 46 orang sedangkan 27 remaja yang mengalami dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre experimental designs* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 27 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi maupun eksklusi. Teknik sampling menggunakan *Total sampling*. Analisis data menggunakan uji independent *paired sample t test*.

Hasil : Uji statistik menggunakan *uji paired t test* dengan nilai $p = 0,000$. Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima.

Simpulan: Kesimpulannya terdapat efektivitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Dusun Jatijajar Desa Jatijajar Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2022

Kata kunci : remaja, Yoga, Dismenorea

Ngudi Waluyo University
Midwefery Study Program, Faculty Of Health Sceinces
Final Project, Febuari 2023

THE EFFECTIVENESS OF YOGA IN REDUCING DYSMENORRHEA PAIN IN JATIJAJAR ADOLESCENTS IN JATIJAJAR VILLAGE, BERGAS DISTRICT, SEMARANG DISTRICT, 2022

ABSTRAC

Background : Yoga is a relaxation technique that teaches a set of techniques such as breathing, meditation and body position to increase strength and balance. Dysmenorrhea is pain during menstruation caused by uterine muscle spasms, the occurrence of dysmenorrhea is due to increased levels of prostaglandins. The results of the field survey found that teenagers in the Jatijajar hamlet in October-November 2022 with a total of 46 teenagers while 27 teenagers experienced dysmenorrhea. This study aims to determine the effectiveness of yoga on reducing dysmenorrhea pain.

Methods: The type of research used was pre-experimental designs with one group pretest-posttest design. The number of samples in this study were 27 young women who met the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique uses total sampling. Data analysis used independent paired sample t test.

Results: Statistical test using paired t test with a value of $p = 0.000$. Because the calculation results show that $p < 0.05$ then H_0 is rejected, and H_a is accepted

.Conclusion: In conclusion, there is the effectiveness of yoga on reducing dysmenorrheal pain in young women in Jatijajar Hamlet, Jatijajar Village, Bergas District, Semarang Regency in 2022

Keywords: youth, Yoga, Dysmenorrhea

PRAKATA

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DUSUN JATIJAJAR DESA JATIJAJAR KECAMATAN BERGAS KABUPATEN KOTA SEMARANG TAHUN 2022”**.

Skripsi ini ditulis dalam rangka syarat untuk penelitian, merupakan salah satu kewajiban yang harus diselesaikan penulis sebagai mahasiswa S1 Kebidanan Reguler Transfer Universitas Ngudi Waluyo untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti tidak lepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S.Kep., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Reguler Transfer Universitas Ngudi Waluyo.
4. Kartika Sari., S.SiT., M.Keb selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, arahan, kritik, saran dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini
5. Seluruh Staf dan Dosen Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer Universitas Ngudi Waluyo yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan wawasannya
6. Kedua orangtua saya tercinta Bapak Minarto dan Ibu Suwarni terimakasih atas doa, kasih sayang, cinta dan semangat yang begitu tulus, yang tak henti-hentinya diberikan. Semoga Allah SWT selalu memberikan perlindungan, kasih sayang, rahmat dan kesehatan supaya dapat mendampingi penulis dimasa depan, aamiin.
7. Bapak Sugiharto yang telah mengizinkan saya untuk penelitian di Desa Jatijajar
8. Teman-teman S1 Kebidanan Reguler Transfer Universitas Ngudi Waluyo angkatan 2021 terimakasih atas kebersamaannya selama ini

Akhir kata saya berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya, maupun bagi pembaca umumnya.

Ungaran, Februari 2022

Penulis

(Atika Rizki Suryani)

NIM. 152211124

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iv
KESEDIAAN PUBLIKASI	v
BIODATA PENELITI	vi
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRAC.....	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Remaja	7
B. Menstruasi.....	6
C. Nyeri	16
D. Yoga.....	20
E. Kerangka Konsep	24
F. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian	26
B. Lokasi Penelitian	26

C. Subjek Penelitian	26
D. Definisi Operasional	28
E. Variabel Penelitian	29
F. Pengumpulan Data.....	30
G. Pengolahan Data.....	31
H. Analisis Data	32
I. Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Gambaran Umum	36
B. Hasil Penelitian	36
C. Pembahasan.....	39
D. Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB V PENUTUP.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50