



**PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA
PUTRI SMP NEGERI 6 UNGARAN
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :
ILYA WANAWATI
NIM. 152212002

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



**PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 6
UNGARAN KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh :

ILYA WANAWATI

152212002

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA
PUTRI SMP NEGERI 6 UNGARAN SATU ATAP
KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN
SEMARANG**

Disusun Oleh :

NAMA : ILYA WANAWATI

NIM : 152212002

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah di diperkenakan untuk diujikan

Ungaran, 11 Mei 2023

Pembimbing



Ninik Christiani, S.Si,T.,M.Kes
NIDN : 0607118001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul
PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOEA) PADA
REMAJA PUTRI SMP NEGERI 6 UNGARAN
KABUPATEN SEMARANG

Disusun Oleh:
ILYA WANAWATI
152212002


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

Hari : Jum'at
Tanggal : 28 Juli 2023

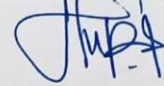
Tim penguji : Ketua/Pembimbing


Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes
NIDN :0607118001

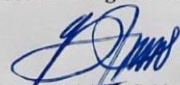
Anggota /Penguji 1


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

Anggota / Penguji 2


Ari Widyarningsih, S.Si.T., M.Tr.Keb
NIDN. 0630018903

Ketua Program Studi


Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M. Kes
NIDN. 0627048302

Dekan Fakultas


Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Ilya Wanawati
Nim : 152212002
Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan Transfer

Dengan ini menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “ **Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang**” adalah skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.

1. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
2. Skripsi ini tidak membuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul ini aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidak benaran 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, Juli 2023

Pembimbing,



Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0607118001

Yang membuat pernyataan



Ilya Wanawati
NIM : 152212002

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ilya Wanawati

Nim : 152212002

Program Studi : Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi wewenang kepada universitas ngudi waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “**Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang**” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Ilya Wanawati

152212002

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi
Ilya Wanawati
152212002

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
(DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 6 UNGARAN KABUPATEN
SEMARANG**

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi. Secara non farmakologi dismenorea dapat dilakukan dengan cara yoga yaitu salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri/ dismenorea.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy ekperimen* (eksperimen semu) dengan desain *Nonequivalent kontrol group design pre dan post*, dengan sampel 32 orang untuk masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengambilan sampel dengan metode *Purposive Sampling*. Instrumen menggunakan observasi untuk mengetahui tingkat nyeri haid menggunakan Skala Intensitas Nyeri Numerik (0-10) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon*.

Hasil : Setelah dilakukan pemberian yoga pada kelompok intervensi di dapatkan sejumlah 16 responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid, sedangkan untuk kelompok kontrol 16 responden tidak mengalami penurunan intensitas nyeri haid. Hasil Analisis statistik menggunakan *Uji Wilcoxon* menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan yoga dengan $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$. Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perubahan yang signifikan dengan $p\text{-value} 0.317 > 0.05$.

Disimpulkan: bahwa ada pengaruh yoga terhadap perubahan intensitas nyeri haid (dismenorea). Dari hasil penelitian ini diharapkan yoga dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi skala dismenorea dan membantu remaja putri untuk mengurangi mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri.

Kata kunci : Yoga, Dismenorea, Remaja Putri,
Kepustakaan : (2012 - 2022)

Ngudi Waluyo University
Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty of Health
Thesis
Ilya Wanawati
152212002

THE EFFECT OF GIVING YOGA ON REDUCING THE INTENSITY OF MENTAL PAIN
(DYSMENORRHEA) IN ADOLESCENT WOMEN OF UNGARAN 6 STATE JUNIOR HIGH
SCHOOL SEMARANG REGENCY

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation. Non-pharmacologically, dysmenorrhea can be done by means of yoga, which is one of the recommended relaxation techniques to relieve pain. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on reducing pain intensity dysmenorrhea.

Methods: The type of research used was a quasi-experimental (quasi-experimental) design with Nonequivalent control group design pre and post, with a sample of 32 people for each of the intervention and control groups. Sampling by purposive sampling method. The research instrument used the Numeric Twig Scale (NRS) observation sheet. Data analysis used the Wilcoxon test.

Results: After giving yoga to the intervention group, it was found that 16 respondents experienced a decrease in the intensity of menstrual pain, while for the control group 16 respondents did not experience a decrease in the intensity of menstrual pain. The results of statistical analysis using the Wilcoxon test showed that there were significant changes in the intervention group before and after doing yoga with $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$. Meanwhile, the control group did not show any significant changes with a $p\text{-value} of 0.317 > 0.05$.

It was concluded: that there is an effect of yoga on changes in the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea). From the results of this study it is hoped that yoga can be used as a non-pharmacological measure to reduce the scale of dysmenorrhea and help young women reduce their consumption of anti-pain drugs.

Keywords: Yoga, Dysmenorrhea, Young Women,
Literature : (2012 - 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri SMP Negeri 6 Ungaran Kecamatan Kabupaten Semarang”.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ninik Christiani, S.SiT.,M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staf program studi sarjana kebidanan universitas ngudi waluyo yang telah membantu selama pembelajaran dan penyelesaian Tugas Akhir.
6. Kepada Kepala Sekolah dan staf di SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten semarang yang telah bersedia memberikan izin penelitian serta informasi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua responden yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.
8. Kepada kedua orang tua Bapak Hasan dan Ibunda tercinta Nasini beserta adik-adik dan tidak lupa juga kakek dan nenek yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Rekan-rekan Program Studi Kebidanan program Sarjana yang telah berjuang bersama untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang penulis miliki. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih banyak semua pihak yang telah membantu. Penulis berharap skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi pembacanya khususnya dalam bidang kesehatan.

Ungaran, Juli 2023

Penulis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Ilya Wanawati
Umur : 23 Tahun
NIM : 152212002
Tempat Tanggal Lahir : Setumbak, 25 Juli 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Status Mahasiswa : Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo
Alamat : Desa Siram Jaya,
Kec.Bongan, Kab. Kutai Barat, Prov.Kalimantan Timur
Handphone :
Email : ilyawanawati50@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

SD (2006 – 2012) : SDN 012 Siram Jaya
SMP (2012- 2016) : Mts AR-Rahman Jambuk Makmur
SMA (2014 – 2018) : SMKN 1 Bongan
DIII (2018 – 2021) : DIII Universitas Qomarul Huda Badaruddin
S1 (2022 – sekarang) : Universitas Ngudi Waluyo Kabupaten Semarang
Saat ini tercatat sebagai mahasiswa semester akhir di Universitas Ngudi Waluyo Program Studi S1 Kebidanan

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PESETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORONTALIS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
RIWAYAT HIDUP.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Dasar Remaja putri	11
B. Konsep Dasar Menstruasi	15
C. Konsep Dasar Nyeri Dismenorea.....	18
D. Konsep Dasar Yoga	29
E. Kerangka teori.....	39
F. Kerangka Konsep.....	40

G. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Lokasi Penelitian	43
C. Subjek Penelitian	44
D. Definisi Operasional	46
E. Variabel Penelitian.....	47
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	48
G. Pengolahan Data	53
H. Analisa Data.....	56
I. Etika Penelitian	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	60
B. Hasil Penelitian.....	61
C. Pembahasan.....	65
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR SINGKATAN

BAAK	: Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan
EC	: Ethical Clearance
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
LH	: Luteinizing Hormone
FSH	:Follicle Stimulating Hormone
F2a	:
NRS	: <i>Numerik Rating Scale</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: Statistical Program for Social Science
WHO	: <i>World Healt Organization</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1	Defenisi Oprasional.....	47
Tabel 4.1	Karakteristik frekuensi responden berdasarkan usia, awal haid (<i>menarche</i>), lama haid dan berdasarkan hari haid remaja putri kelas VII A,B dan C SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang.....	61
Tabel 4.2	Frekuensi intensitas nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada remaja putri di SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten semarang.	62
Tabel 4.3	Frekuensi intensitas nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah pada remaja putri di SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten semarang..	63
Tabel 4.4	Pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten semarang	64

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Skala Identitas <i>Nyeri Numeric Rating Scale</i> (NRS)	27
Bagan 2.2 Kerangka Teori	39
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	40
Bagan 3.1 Desain penelitian Non-Equivalent Kontrol Group	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Duduk bersila/sukanasa	34
Gambar 2.2 Wide child's pose.....	34
Gambar 2.3 Cobra pose	35
Gambar 2.4 Cow and cat pose	36
Gambar 2.5 Pavanamuktasana	37
Gambar 2.6 Jathara parivartansana	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Perizinan Studi Pendahuluan.....	84
Lampiran 2 : Surat EC	85
Lampiran 3 : Surat Penelitian dan pencarian data	86
Lampiran 4 : Surat balasan Penelitian dan pencarian data	87
Lampiran 5 : Permohonan menjadi responden	88
Lampiran 6 : Lembar persetujuan responden	89
Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur yoga.....	90
Lampiran 8 : Lembar Observasi Skala NRS	92
Lampiran 9 : Daftar Hadir	94
Lampiran 10 : Berita Acara	99
Lampiran 11 : Data Mentah	100
Lampiran 12 : Hasil Pengolahan Data	104
Lampiran 13 : Lembar Konsul	108
Lampiran 14 : Dokumentasi Hasil Penelitian	110