



## LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah  
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. ( 024 ) 6925408 & Fax. ( 024 ) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 153221003

Nama Mahasiswa : EVA DESITA SARI

Ketua Program Studi : Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.

Dosen Pembimbing (1) : Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.

Dosen Pembimbing (2) : Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.

Judul Ta/Skripsi : **GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG YOGA UNTUK  
MENGURANGI NYERI DISMENOREA DI SMP NEGERI 1 UNGARAN TAHUN 2024**

**Abstrak :** Remaja adalah masa dimana peralihan dari masa kanak-kanak ke masa matang, yang sudah melalui semua pertumbuhan sebagai persiapan, merambah masa dewasa. Pergantian pertumbuhan tersebut meliputi aspek fisik, psikis, serta psikososial. Pada masa ini, remaja menghadapi sebagian pertumbuhan semacam bentuk fisik, kognitif dan sosial emosional. Masa remaja merupakan masa peralihan yang pertama kali ditandai dengan terjadinya menstruasi (menarche). (Rahayu, 2023) Menstruasi adalah perubahan fisiologi tubuh dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi itu sering diiringi dengan nyeri dismenoreaa karena pada saat menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin (zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi). Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi dirasakan dapat berupa nyeri yang samar, tetapi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan membuat aktivitas terganggu, rasa nyeri ini yang disebut dengan disminorea. Nyeri disminorea memiliki beberapa tingkatan yaitu nyeri ringan dan samar-samar, dan ada pula yang berat, bahkan beberapa wanita sampai pingsan karena tidak kuat menahannya. Sebagian dari mereka merasa terganggu oleh nyeri menstruasi. Dahulu dismenoreaa disisihkan sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari, tetapi sekarang dokter mengetahui bahwa dismenorhea merupakan kondisi medis yang nyata. (Khotimah, 2022)

Disminorea adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram, dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Disminoreaa dibedakan menjadi dua yaitu disminorea primer dan disminorea sekunder. Disminoreaa primer terjadi karena produksi prostaglandin yang lebih besar sehingga menyebabkan kontraksi uterus, iskemia uterus, dan nyeri pelvis. Disminoreaa sekunder terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, dan kelainan duktus. (Julaecha, 2021)

Prevelensi disminoreaa sangat tinggi, sekitar 50% remaja putri. Di Indonesia angka kejadian disminoreaa terdiri dari 54.89% dysmenorrhea primer dari 9.36% disminoreaa sekunder. Berdasarkan badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) angka disminoreaa di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami disminoreaa. Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian disminoreaa diperkirakan menyerang 55% perempuan usia produktif di Indonesia dan sekitar 54.89% nya adalah jenis disminorea primer. Prevelensi dismenorhea untuk wilayah Jawa Tengah secara umum sebanyak 56%, sedangkan angka kejadian dismenorea untuk wilayah Jawa Tengah secara umum sebanyak 56%. (Hapsari, 2023) Dampak terjadinya disminoreaa pada remaja usia sekolah yaitu dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami disminoreaa, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu kualitas hidup remaja menurun. Seorang siswi yang mengalami disminoreaa tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena disminoreaa yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Rasa nyeri yang timbul selama haid disebabkan oleh faktor ketidakseimbangan hormon, yaitu terjadi peningkatan sekresi hormon prostagladin yang menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan. haid yang tidak teratur disebabkan ada gangguan hormon atau faktor psikis, yaitu stres dan depresi yang mempengaruhi kerja hormon. (Julaecha, 2021)

Penanganan disminoreaa dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan minum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure. (Khotimah, 2022) Yoga adalah satu tehnik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid adalah dengan yoga. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan di percaya mampu membutuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Yoga merupakan suatu teknik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh. Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia. karena peningkatan prostagladin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun. (Khotimah, 2022)

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. Pengetahuan remaja tentang penanganan disminorea akan mempengaruhi

penanganan yang dilakukan ketika mengalami nyeri saat haid. Banyak remaja yang melakukan penanganan dengan cara minum obat karena kurangnya pengetahuan penanganan nyeri dismimorea secara non farmakologi, seperti contohnya melakukan penanganan dengan teknik relaksasi seperti yoga.(Ayu Chandrika, 2023)

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seperti ekonomi, lingkungan, pendidikan, sosial, budaya, pekerjaan, informasi/media massa, usia dan pengalaman. Pengetahuan informasi dapat diperoleh seseorang dengan melihat, mendengar, informasi dari tenaga kesehatan, kerabat teman dekat serta melalui alat komunikasi misalnya media masa, media elektronik (TV, Radio) media poster yang dapat meningkatkan pengetahuan.(Cahyaningrum, 2021)

Hasil penelitian oleh (Sabwan

Susanti, 2021) menyatakan bahwa 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.

Hasil penelitian oleh (Ristanti

Windayanti, 2023) juga menyatakan bahwa Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid dalam kategori kurang yaitu 52 responden (50,5%), maka dari itu diharapkan perlu ditingkatkan lagi pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid. Semakin baik tingkat pengetahuan remaja tentang yoga maka semakin baik dalam menerapkan penanganan pada saat nyeri haid.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Ungaran, wawancara pada 10 siswi kelas VIII siswi mengatakan belum pernah mendapatkan pengetahuan dan pelatihan yoga untuk penanganan nyeri dismimorea dari guru maupun tenaga kesehatan, sehingga siswi yang mengalami dismimorea tidak mengetahui cara menangani nyeri dismimorea menggunakan teknik relaksasi atau yoga. 7 dari 10 siswi didapatkan mengalami nyeri ketika menstruasi, hal tersebut mengganggu aktifitas sehari-hari, sehingga 4 dari 7 siswi tersebut melakukan penanganan nyeri yang terjadi dengan minum kiranti, dan 3 diantaranya menangani nyeri yang terjadi dengan minum asam mefenamat, dan 3 siswi yang lainnya hanya mengalami nyeri yang masih ringan dan tidak mengganggu aktifitas sehari-hari. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di Smp Negeri 1 Ungaran Tahun 2024"

Tanggal Pengajuan : **05/04/2024 08:35:46**

Tanggal Acc Judul : 06/04/2024 05:48:43

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
<b>BIMBINGAN PROPOSAL</b>			
1	Rabu,08/05/2024 11:29:12	Assalamualaikum wr.wb Selamat siang ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Isin mengirimkan file bab 1 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran. Terimakasih	EVA DESITA SARI
2	Selasa,02/07/2024 10:44:37	waalaikumsalam, nggih silakan di revisi	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.
3	Senin,13/05/2024 09:09:35	Assalamualaikum wr.wb Selamat siang ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Isin mengirimkan file bab 1-3 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran. Terimakasih	EVA DESITA SARI
4	Selasa,02/07/2024 10:44:21	Waalaikumsalam, silakan di revisi	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.
5	Jumat,17/05/2024 08:33:33	Assalamualaikum wr.wb Selamat siang ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Izin mengirimkan file revisian bab 1-3 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran. Terimakasih	EVA DESITA SARI
6	Selasa,02/07/2024 10:44:08	Rev, sesuai dengan masukan	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.

7	Selasa,02/07/2024 17:14:14	Assalamualaikum wr.wb Selamat siang ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Izin mengirimkan file revisian bab 1-3 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran. Pada tanggal 17 Mei 2024. Terimakasih	EVA DESITA SARI
8	Kamis,08/08/2024 11:39:16	Waalaikumsalam wr.wb.. revisi	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.
9	Selasa,02/07/2024 17:38:58	Assalamualaikum wr.wb Selamat sore ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Izin mengirimkan file revisian bab 1-3 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran. Pada tanggal 21 Mei 2024. Terimakasih	EVA DESITA SARI
10	Kamis,08/08/2024 11:38:54	Waalaikumsalam, perbaiki dan persiapan ke Komite etik	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.
11	Selasa,02/07/2024 17:49:34	Assalamualaikum wr.wb Selamat sore ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Izin mengirimkan file revisian bab 1-4 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran. Pada tanggal 1 Juli 2024. Terimakasih	EVA DESITA SARI
12	Kamis,08/08/2024 11:38:31	waalaikumsalam wr.wb... tambahkan jurnal dan perbaiki sesuai dengan masukan	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.
13	Selasa,02/07/2024 17:56:16	Assalamualaikum wr.wb Selamat sore ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Izin konsul judul dengan judul "Hubungan Perilaku Remaja Dengan Penanganan Dismenore Di SMP Negeri 1 Ungaran" . Pada tanggal 25 Maret 2024 Terimakasih	EVA DESITA SARI
14	Kamis,08/08/2024 11:37:03	waalaikumsalam wr.wb, perbaiki sesuai dengan masukan	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.
15	Selasa,02/07/2024 17:59:57	Assalamualaikum wr.wb Selamat sore ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Izin konsul untuk merubah judul dengan judul "Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran Tahun 2024" . Pada tanggal 1 April 2024. Terimakasih	EVA DESITA SARI
16	Kamis,08/08/2024 11:15:32	Waalaikumsalam wr.wv Perbaiki sesuai dengan diskusi	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.
17	Kamis,08/08/2024 11:15:54	Waalaikumsalam...cek revisian.. lanjutkan bab selanjutnya	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.
18	Jumat,05/07/2024 10:08:53	Assalamualaikum wr.wb Selamat pagi ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Izin mengirimkan file revisian bab 1-4 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran. Terimakasih	EVA DESITA SARI
19	Kamis,08/08/2024 11:14:46	Waalaikumsalam wr.wb Perbaiki sesuai dengan masukan	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.

20	Rabu,10/07/2024 11:30:02	Assalamualaikum wr.wb Selamat siang ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Izin mengirimkan file revisian bab 1 dan 4 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran. Terimakasih. Wasalamualaikum wr.wb	EVA DESITA SARI
21	Kamis,08/08/2024 11:14:23	Walaikumsalam.. Revisi	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.
22	Kamis,18/07/2024 16:56:36	Assalamualaikum wr.wb Selamat sore ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Izin mengirimkan file revisian bab 5 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran. Terimakasih. Wasalamualaikum wr.wb	EVA DESITA SARI
23	Kamis,08/08/2024 11:14:08	Walaikumsalam.. perbaiki sesuai masukan	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.
24	Selasa,06/08/2024 13:46:57	Assalamualaikum wr.wb Selamat sore ibu, mohon maaf mengganggu waktunya. Izin mengirimkan file revisian bab 1-5 tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Di SMP Negeri 1 Ungaran. Terimakasih. Wasalamualaikum wr.wb	EVA DESITA SARI
25	Kamis,08/08/2024 11:12:04	Revisi, sesuai dengan masukan	Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

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


Semarang , 08 Agustus 2024

  
EVA DESITA SARI  
(NIM: 153221003 )

Dosen Pembimbing (1)

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

Dosen Pembimbing (2)

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