

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM
MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG
YOGA UNTUK MENGATASI NYERI HAID DI WILAYAH
PUSKESMAS BRINGIN KABUPATEN SEMARANG TAHUN
2024**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana ;

Oleh ;

DINA FITRIANINGTYAS

Nim : 157232046

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG YOGA TERHADAP
PENANGANAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH
PUSKESMAS BRINGIN KABUPATEN**

SEMARANG TAHUN 2024

Disusun Oleh ;

DINA FITRIANINGTYAS

Nim : 157232046

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2025

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

Ungaran, 11 Februari 2025

Pembimbing



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

NIDN. 0621098002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul
**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM
MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA
UNTUK MENGATASI NYERI HAID DI WILAYAH PUSKESMAS
BRINGIN KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2024**

Disusun Oleh :

DINA FITRIANINGTYAS

NIM. 157232046

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

Hari : Selasa

Tanggal : 11 Maret 2025

Tim Penguji :

Ketua/Pembimbing



Rini Susanti, S.SiT, M.Kes

NIDN. 0621098002

Anggota/Penguji 1



Eti Salafas, S.S, T., M.Kes

NIDN.0625118001

Ketua Program Studi



Luvdi Dian Afriyani, S. Si.T., M.Kes

NIDN. 0627048302

Anggota/Penguji 2



Isfaizah, S.Si.T., MPH

NIDN.0608068402

Dekan Fakultas



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

NIDN 0627097501

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dina Fitrianingtyas

NIM : 157232046

Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan / Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid Di Wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang Tahun 2024” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
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 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.

Semarang, 11 Maret 2025

Pembimbing,



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

Yang membuat pernyataan,



Dina Fitrianingtyas
NIM : 157232046

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dina Fitrianingtyas

NIM : 157232046

Prodi / Fakultas : S1 Kebidanan Reguler Transfer / Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Ngudi Waluyo hak menyimpan, mengalih media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan atau mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta atas Skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid Di Wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang Tahun 2024”. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 11 Maret 2025

Yang membuat pernyataan,



DINA FITRIANINGTYAS

NIM : 157232046

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. *PERCAYA PROSES* itu yang paling penting karena Allah telah mempersiapkan hal yang baik dibalik dari kata *PROSES* yang kamu anggap rumit.

(Edward Satria)

Dengan rasa syukur yang mendalam, dengan diselesaikannya Skripsi ini Penulis mempersembahkannya kepada :

1. Suami Saya tercinta Andi Susilo, S. Kep. Ns yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materiil sehingga terselesaikannya skripsi ini, tak lupa untuk anak-anak Saya tersayang Qayza Andin Noviantika, Shakila Aprilita Dwi Permata, Athara Sakha Ima Baihaqi yang selalu menjadi penyemangat dalam kehidupan ini.
2. Kedua orang tua dan mertua yang selalu memberikan doa dan restunya dalam setiap langkah Saya dalam menempuh pendidikan ini.
3. Semua keluarga besar Saya yang selalu emmberi dukungan dan nasehat serta doa yang diberikan kepada Saya.
4. Ibu Kartika Sari, S.Si.T., M. Keb selaku Pembimbing Akademi dan ibu Rini Susanti, S.SiT, M.Kes selaku Pembimbing Skripsi yang selalu sabar dalam membimbing Saya dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Ibu Eti Salafas, S.S, T., M. Kes dan ibu Isfaizah, S.Si.T., MPH terima kasih atas bimbingan dan masukkannya dalam lulusnya sidang Skripsi ini .
6. Semua pihak terkait yang telah mmembantu dalam penyusunan Skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dan pemahaman yang lebih dalam mengenai dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental remaja. Akhir kata, penulis berharap agar karya tulis ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya.

ABSTRAK

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA UNTUK MENGATASI NYERI HAID DI WILAYAH PUSKESMAS BRINGIN KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2024

Latar Belakang : Masa remaja bagian dari proses tumbuh kembang, mulai dari masa peralihan anak menuju dewasa. Salah satu indikator biologis dari keremajaan adalah wanita mulai menstruasi / haid. Meskipun begitu, pada kenyataannya wanita tetap mengalami masalah menstruasi, antara lain nyeri haid. penanganan nyeri haid dapat dilakukan menggunakan dua cara yaitu farmakologi serta non farmakologi. Yoga adalah salah satu langkah untuk mengurangi nyeri haid primer. Studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Belo Desa Rembes Kecamatan Bringin pada 14 Februari 2025 bahwa dari dua puluh remaja di Dusun Belo Desa sebagian besar remaja putri tidak mengetahui penanganan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Diwilayah puskesmas Bringin juga belum pernah memberikan pendidikan kesehatan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid, maka dari itu tingkat pengetahuan remaja masih tergolong cukup.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang Tahun 2024.

Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental*. Dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah 49 responden, Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *kuota sampling*. Sampling sebanyak 17 responden remaja yang sudah mendapatkan menstruasi dan mengalami nyeri haid. Alat pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner, analisis univariat dengan menggunakan analisis nilai mean dan median untuk mengetahui nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan. Uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* hasil pretest 0,200 dan hasil posttest 0,000 sehingga analisis bivariat menggunakan *uji paired t test* dengan $p < \alpha 0.05$.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan tentang yoga terhadap penanganan nyeri haid pada remaja sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tingkat pengetahuan remaja mendapatkan nilai 64,5 % yang artinya tingkat pengetahuan remaja cukup dan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tingkat pengetahuan remaja mendapatkan nilai 97,2 % yang artinya tingkat pengetahuan remaja dan dilakukan test statistik *Uji Wilcoxon* dengan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 di terima, artinya bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Wilayah Puskesmas Bringin.

Simpulan : Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan kesehatan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Wilayah Puskesmas Bringin.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan Remaja, Yoga, Nyeri Haid

ABSTRACT

Name : Dina Fitrianingtyas

Nim : 1572320056

Midwifery Undergraduate Programme, Faculty of Health Ngudi Waluyo University
Ungaran

THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION IN INCREASING ADOLESCENTS' KNOWLEDGE ABOUT YOGA TO OVERCOME MENSTRUAL PAIN IN THE BRINGIN HEALTH CARE CENTRE REGION, SEMARANG DISTRICT, 2024st.

Background: Adolescence is part of the growth and development process, starting from the transition from child to adult. One of the biological indicators of youth is that women's start menstruating or haid. Even so, in reality women still experience menstrual problems, including menstrual pain. handling menstrual pain can be done using two ways, namely pharmacology and non-pharmacology. Yoga is one of the steps to reduce primary menstrual pain. Preliminary studies conducted in Belo Hamlet, Rembes Village, Bringin Subdistrict on 14 February 2025 that of the twenty teenagers in Belo Hamlet, most of the young women did not know the handling of yoga to reduce menstrual pain. In the Bringin health care centre has also never provided health education about yoga to overcome menstrual pain, therefore the level of knowledge of adolescents is still classified as sufficient.

Research Objective: To determine the effect of health education in increasing knowledge about yoga to overcome menstrual pain in adolescent girls at the Bringin Community Health Care Centre, Semarang Regency in 2024.

Methods: This research is a type of quantitative research with a *quasi-experimental* design. With the *One Group Pretest-Posttest* approach. The population in this study were 49 respondents, the sampling technique used *quota sampling* technique. Sampling was 17 adolescent respondents who had menstruated and experienced menstrual pain. Data collection tools using questionnaires, univariate analysis using mean and median analysis to find out the average value before and after being given Health Education. Normality test with *Kolmogorov Smirnov* pretest results 0,200 and posttest results 0,000 so that *bivariate analysis* uses *the pariet t test* with $p < \alpha 0.05$.

Results: The results showed that the average knowledge of yoga on handling menstrual pain in adolescents before being given health education, the level of knowledge of adolescents was 64,5%, which means that the level of knowledge of adolescents is sufficient and after being given health education, the level of knowledge of adolescents was 97,2%, which means that the level of knowledge of adolescents and the *Wilcoxon Test* statistical test was carried out with a p-value of $0,000 < 0.05$, so H_0 was accepted, meaning that there was an effect of health

education on yoga to overcome menstrual pain in adolescent girls in the Bringin Health Care Centre Region.

Conclusion: There is an effect of health education about yoga to overcome menstrual pain in adolescent girls in the Bringin Health Care Centre Region.

Keywords: Health Education, Adolescent Knowledge, Yoga, Menstrual Pain

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan kelancaran, kekuatan, dan petunjuk-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu. Tanpa berkat dan rahmat-Nya, penulis tidak akan mampu menyelesaikan karya ini. Dengan penuh rasa syukur, penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul " Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang Tahun 2024." sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Tak lupa, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penulisan skripsi ini. Penghargaan dan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Ibu Rini Susanti, S.SiT, M.Kes selaku Pembimbing dalam penyusunan Skripsi ini.
2. Ibu Eti Salafas, S.S.T., M.Kes dan ibu Isfaizah, S.Si.T., MPH selaku Tim Penguji Skripsi, terima kasih atas bimbingan dan masukannya dalam lulusnya sidang Skripsi ini.
3. Ibu Kartika Sari, S.Si.T., M. Keb selaku Pembimbing Akademi dan bapak ibu dosen Universitas Ngudi waluyo.
4. Keluarga tercinta, suami, anak-anak, orang tua, dan saudara-saudara, dan teman-teman semua atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti.

Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dan pemahaman yang lebih dalam mengenai dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental remaja. Akhir kata, penulis berharap agar karya tulis ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya.

Ungaran, 11 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iv
SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
F. Tinjauan Teori	8
G. Kerangka Teori	40
H. Kerangka Konsep	41
I. Hipotesa Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Lokasi Penelitian	43
C. Subjek Penelitian	43
D. Definisi Operasional	44
E. Variabel Penelitian	45
F. Pengumpulan Data	46
G. Pengolahan Data	49
H. Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Analisis Uji Normalitas	60
C. Uji Wilcoxon	60
D. Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sukasana	34
Gambar 2.2 Buterfly pose	35
Gambar 2.3 Posisi Cild pose modifikasi	35
Gambar 2.4 Cat and Cow Pos	36
Gambar 2.5 Posisi Modifikasi kanan	37
Gambar 2.6 Posisi Modifikasi kiri	39
Gambar 2.7 Savasana	39
Bagan 2.7 Kerangka Teori	40
Bagan 2.8 Kerangka konsep	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Pendidikan Kesehatan dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Yoga untuk mengatasi nyeri haid	44
Tabel 3.1 Kisi-kisi Kuisioner	46
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja	53
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja	56
Tabel 4.3 Hasil Rank Uji Wilcoxon	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner pre test	71
Lampiran 2. Kuesioner Post Test.....	75
Lampiran 3 Surat persetujuan menjadi Responden	78
Lampiran 4 Tabel Hasil Uji Validitas dengan SPSS	79
Lampiran 5. Rekapitulasi Kuesioner Pre Test	81
Lampiran 6. Rekapitulasi Kuesioner Post Test	82
Lampiran 7. Output data Pre Test dari SPSS	83
Lampiran 8. Output data Post Test dari SPSS	90
Lampiran 9 Hasil Uji Wilcoxon dari SPSS	96
Lampiran 10 Lembar Konsul	97

