

**PENGARUH YOGA BALASANA TERHADAP PENURUNAN
DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA
DI SMPN 8 SATAP BONGOMEME
KABUPATEN GORONTALO**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

RISNAWATY R. KASIM

212207154

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

**PENGARUH YOGA BALASANA TERHADAP PENURUNAN
DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA
DI SMPN 8 SATAP BONGOMEME
KABUPATEN GORONTALO**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

RISNAWATY R. KASIM

212207154


Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan Program Studi Kebidanan
(S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta


Tanggal: 24 Juli 2023

Mengesahkan :

Penguji,

Pembimbing,


Dwi Yulinda, S.St.T., M.Keb
NIDN 05-2507-8601


Nur Rahmawati Sholihah, S.ST., M.Keb
NIDN 05-1111-8701

Kaprodi,




Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NPP 2010-13-0044

PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Risnawaty R. Kasim
NPM : 212207154
Program Studi : S-1 Kebidanan
Judul Skripsi : **Pengaruh Yoga Balasana Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Di SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo**

Menyatakan bahwa hasil penelitian ini dengan judul tersebut adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dicantumkan dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 10 Juli 2023

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features a portrait of a man and the text '10000', 'REPUBLIK INDONESIA', and 'METEKAI'. The signature is written in black ink over the stamp.

Risnawaty R. Kasim

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Yoga Balasana Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Di SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo”. Skripsi ini disusun dalam upaya memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achamd Yani Yogyakarta.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M. Keb selaku Ketua Prodi S-1 Kebidanan.
4. Alfie Ardiana Sari, S.Si.T., M.Keb selaku Koordinator Skripsi.
5. Ratih Kumorojati, S.Si.T., M.Kes selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi dan membimbing peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Nur Rahmawati Sholihah, S.ST, M.Keb selaku Pembimbing Penelitian yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada saya dengan ikhlas dan sabar dalam penulisan skripsi ini.
7. Staf Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
8. Samin Atute, S.Pd selaku Kepala Sekolah di SMPN 8 Satap Bongomeme yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada saya dalam mengambil data serta membantu kelancaran proses untuk melakukan penelitian.
9. Kedua orang tua tercinta, ayah Ramang Kasim dan Ibu Ratna Djafar yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa.

10. Seluruh siswi kelas 8 dan 9 di SMPN 8 Satap Bongomeme yang telah memberikan kepercayaan dan bekerja sama serta bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Sahabat serta teman-teman seperjuangan yang memberikan dukungan kepada peneliti selama menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan skripsi selanjutnya.

Yogyakarta, 10 Juli 2023



Risnawaty R. Kasim

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
RINGKASAN	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	6
1. Konsep Dasar Menstruasi.....	6
2. Konsep Dasar Dismenorea.....	8
3. Konsep Dasar Yoga	17
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka konsep.....	23
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Lokasi dan Waktu	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional.....	28

F. Alat dan Bahan	29
G. Pelaksanaan Penelitian	29
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	31
I. Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
2. Analisis Data	35
B. Pembahasan.....	38
1. Karakteristik Responden	38
2. Analisa Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Yoga Balasana	42
3. Pengaruh Pemberian Yoga Balasana Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja	44
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Standar Operasional Prosedur (SOP).....	21
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	25
Tabel 3.2 Definisi Operasional	28
Tabel 3.3 Coding Karakteristik Responden	31
Tabel 3.4 Coding Karakteristik Dismenorea.....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja	36
Tabel 4.2 Analisa Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Diberikan Yoga Balasana	36
Tabel 4.3 Analisa Deskriptif Penurunan Dismenorea Primer	37
Tabel 4.4 Hasil Pretest dan Posttest Nyeri Dismenorea Terhadap Pemberian Yoga Balasana	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Verbal Descriptor Scale (VDS)</i>	13
Gambar 2.2 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	14
Gambar 2.3 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	15
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	23

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Skripsi.....	55
Lampiran 2 : Lembar Kuesioner Pretest-Posttest.....	56
Lampiran 3 : Lembar Informed Consent.....	59
Lampiran 4 : Surat Izin Studi Pendahuluan	60
Lampiran 5 : Surat Pemberian Izin Studi Pendahuluan	62
Lampiran 6 : Surat Persetujuan Etik Penelitian	63
Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 8 : Surat Pemberian Izin Penelitian	65
Lampiran 9 : Surat Pernyataan Selesai Penelitian.....	66
Lampiran 10 : Hasil Uji Statistik Penelitian	67
Lampiran 11 : Dokumentasi.....	76
Lampiran 12 : Lembar Bimbingan.....	79
Lampiran 13 : Hasil Turnitin.....	82