

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENGURANGAN
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 2 JETIS TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

EGA MELISA
NPM 212207074

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN(S-1) TRANSFER
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
202**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH YOGA TERHADAP PENGURANGAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 JETIS TAHUN 2022

Diajukan oleh :

EGA MELISA
212207074

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

Tanggal: 8 Juni 2023

Menyetujui,

Penguji

Pembimbing



Lily Yulaikhah, S.Si.T.,M.Keb
NIDN 0412038201

Elvika Fit Ari Shanti, S.ST.,M.Kes
NIDN 0502078401

Keprosdi,



Budi Rahayu, S.ST., M. Keb
NPP 2010.13.0044

HALAMAN PERNYATAAN

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

Nama : Ega Melisa

NPM : 212207074

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Jetis Tahun 2022

menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu 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 di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, Januari 2023



Ega Melisa

PRAKARTA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Jetis Tahun 2022”. Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan tepat pada waktunya, di antaranya kepada :

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.S.T., M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
4. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Jetis selaku kepala sekolah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
5. Elvika Fit Ari Shanti, S.ST., M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran selama penyusunan skripsi ini.
6. Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan saran hingga penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf di Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan kasih sayang, semangat, serta doa-doa yang selalu beliau panjatkan untuk saya agar menjadi orang yang sehat, sholeh dan sukses serta perjuangan mereka yang tak kenal lelah demi kesuksesan saya, merekalah penyemangat hidupku yang telah rela berkorban dalam setiap langkah saya menempuh pendidikan.
9. Pihak-pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang mana telah membantu penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari pembaca guna perbaikan dan penyempurnaan Skripsi ini. Akhir dengan kerendahan hati, penulis mohon maaf apabila ada kesalahan maupun kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dan bila kurang berkenan bagi pihak manapun

Yogyakarta, Januari 2023



Ega Melisa

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PRAKARTA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Peneliti.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Konsep Dismenorea.....	7
2. Skala [Nyeri Dismenorea.....	18
3. Konsep Yoga	18
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Lokasi Dan Waktu.....	32
C. Populasi Dan Sampel.....	32
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Oprasional Variabel	34
F. Alat Dan Bahan	35
G. Etika Penelitian.....	35
H. Pelaksanaan Penelitian	36
I. Metode Pengolahan Dan Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Peneliti	6
Tabel 3.1 Definisi Operasional	50

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Mekanisme Bilogi Nyeri Dismenorea	9
Gambar 2.2	Mekanisme Nyeri Dismenorea	10
Gambar 2.3	Faces Pain Scale – Revised (FPS-R	18
Gambar 2.4	Posisi Balasana (Child Pose)	24
Gambar 2.5	Cow Cat Pose	24
Gambar 2.6	Tiger pose	25
Gambar 2.7	<i>Arching pigeon pose</i>	25
Gambar 2.8	Camel pose	26
Gambar 2.9	BaddhaKonasana	26
Gambar 2.10	<i>Half bound squat</i>	26
Gambar 2.11	Gambar <i>Reclining twist (Supta Matsyendrasana)</i>	27
Gambar 2.12	Design Penelitian Non-Equivalent Control Group.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP Yoga Dismenorea.....	57
Lampiran 2	Lembar Pengukuran Skala.....	62
Lampiran 3	Lembar informed consent	63
Lampiran 4	Lembar Observasi (diisi oleh peneliti)	64
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Judul	65
Lampiran 6	Lembar Surat Izin Studi pendahuluan	66
Lampiran 7	Lembar Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 8	Lembar Ethical Clearance	68
Lampiran 9	Lembar Balasan Izin Penelitian (SMP Negeri 2 Jetis).....	69
Lampiran 10	Lembar Bimbingan.....	70
Lampiran 11	Lembar Jadwal penyusunan skripsi.....	74
Lampiran 12	Tabulasi Data.....	75
Lampiran 13	Lembar Observasi.....	83
Lampiran 14	Lembar Presensi	85
Lampiran 15	Lembar PlagiarismeFinal.....	86
Lampiran 16	Lembar Persetujuan Ujian Skripsi	87
Lampiran 17	Dokumentasi.....	88