

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN
KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 1 SUWAWA**

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 PRATIWI LAIYA

212207130

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

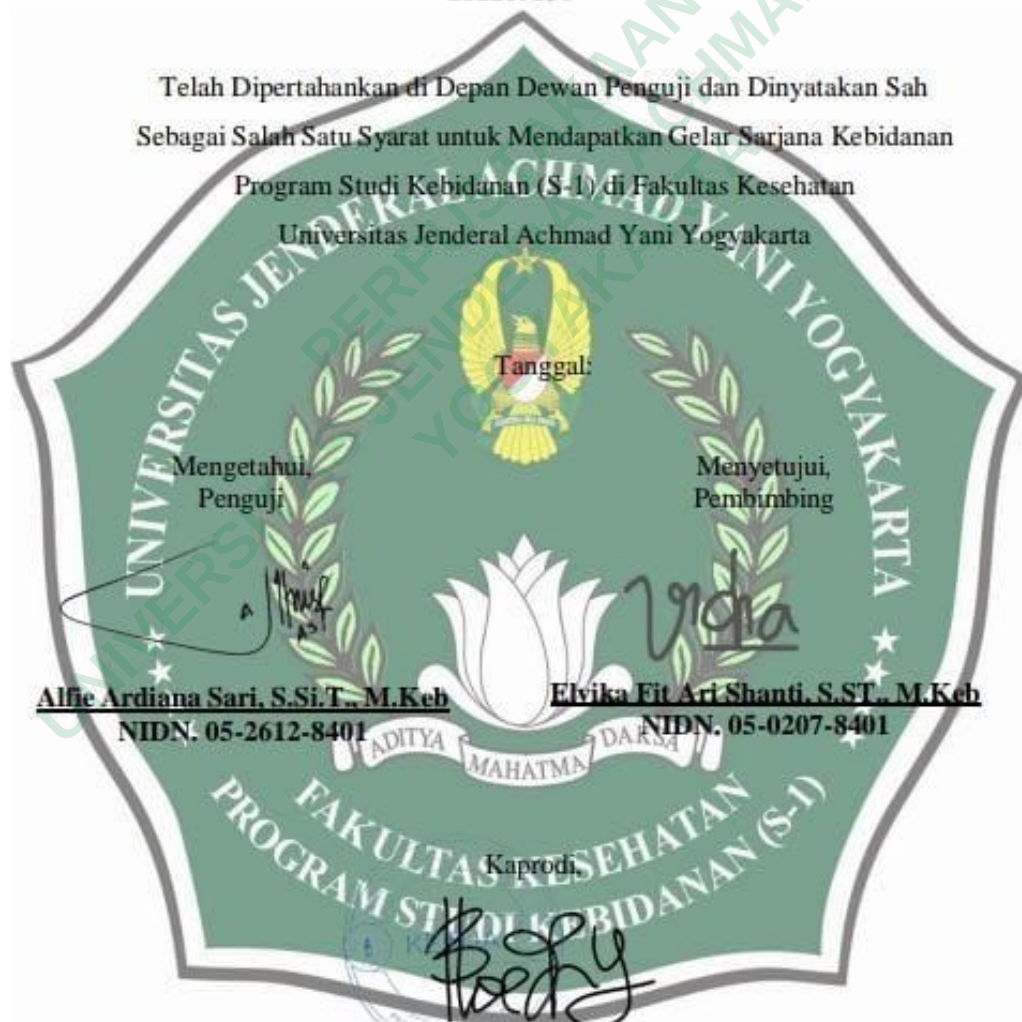
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 1 SUWAWA**

Diajukan Oleh:

EGA PRATIWI LAIYA
212207130

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



Alfie Ardiana Sari, S.Si.T., M.Keb
NIDN. 05-2612-8401

Elvika Fit Ari Shanti, S.ST., M.Keb
NIDN. 05-0207-8401

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

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas

Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Ega Pratiwi Laiya

NPM : 212207130

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Suwawa.

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil *Plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang di acu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan penulisan yang berlaku.

Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan inj dibuat dengan sebenarnya-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, 17 Agustus 2024



Ega Pratiwi Laiya

PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Suwawa” ini tepat pada waktunya. Adapun tujuan pembuatan proposal skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis 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 sekaligus Dosen Penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, mengoreksi dan memberikan saran serta masukan terhadap penyusunan skripsi ini.
5. Elvika Fit Ari Shanti, S.ST., M. Keb selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada saya dengan ikhlas dan sabar dalam penulisan skripsi ini.
6. Siswi kelas X, XI dan XII di SMA Negeri 1 Suwawa yang telah memberikan kepercayaan dan bekerja sama serta bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Bapak dan Ibu selaku orang tua, yang turut serta memberikan doa, kasih sayang, dukungan moril maupun materil untuk dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangannya, oleh karena itu peneliti berharap saran dan kritik yang membangun.

Gorontalo, 2024

Ega Pratiwi Laiya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Tinjauan Umum Tentang Remaja Putri.....	7
2. Tinjauan umum Tentang Hemoglobin dan Anemia	11
3. Konsep Dasar Senam Yoga	20
B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep.....	28
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Lokasi dan waktu	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Variabel Penelitian	32

E. Definisi Operasional	33
F. Alat Dan Bahan	34
G. Pelaksanaan Penelitian	34
H. Metode Pengolahan dan Analisa data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Dan lokasi Penelitian	42
B. Hasil Penelitian	42
1. Karakteristik Responden.....	42
2. Analisis Pengaruh Intervensi Terhadap Kadar Hemoglobin	43
C. Pembahasan	48
D. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 Batas Normal kadar hemoglobin setiap kelompok	12
Tabel 3.1 Desain penelitian Quasi Eksperimental.....	29
Tabel 3.2 Definisi Operasional	33
Tabel 3.3 <i>Coding</i>	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur Sampel	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi kelas Sampel.....	43
Tabel 4.3 Analisa Kadar Hemoglobin Sebelum Intervensi	43
Tabel 4.4 Analisa Kadar Hemoglobin Setelah Intervensi	44
Tabel 4.5 Analisa Pengaruh Intervensi pada Kelompok Intervensi	45
Tabel 4.6 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks</i> Kelompok Intervensi.....	46
Tabel 4.7 Analisa Pengaruh Intervensi pada Kelompok Kontrol	47
Tabel 4.8 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks</i> Kelompok Intervensi Kontrol.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Tandasan.....	21
Gambar 2 Gerakan Vriksasana	22
Gambar 3 Gerakan Bhujangasana	23
Gambar 4 Gerakan Virabhasana I.....	23
Gambar 5 Gerakan Virabhasana II.....	24
Gambar 6 Gerakan Padmasana	25
Gambar 7 Kerangka Teori	27
Gambar 8 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	60
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan	61
Lampiran 3 Etika Penelitian	62
Lampiran 4 Alat Ukur Penelitian	63
Lampiran 5 Lembar Rekap Observasi Responden.....	64
Lampiran 6 <i>Informed Consent</i>	66
Lampiran 7 Hasil Uji.....	67
Lampiran 8 Dokumentasi	69
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Skripsi	73
Lampiran 10 Lembar Turnitin	75