

**PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI *DISMENORRHEA*
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI MADRASAH
ALIYAH MANTAB SABAK AUH
TAHUN 2023**

SKRIPSI

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



Disusun oleh:

NURNITA SARI
NPM 222207073

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

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

"PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI *DISMENORRHEA*
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI MADRASAH
ALİYAH MANTAB SABAK AUH
TAHUN 2023"

Diajukan Oleh :

NURNITA SARI
NPM 222207073

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

Tanggal: 04 Februari 2024

Mengesahkan,

Penguji,



Arum Margi Kusumawardani, M. Biomed
NIDN. 05-3005-8804

Pembimbing,



Budi Rahayu, S.ST.,M.Keb
NIDN. 05-2305-8810

Kaprodi



PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Nurnita Sari

NPM : 222207073

Program studi : S-1 Kebidanan

Judul skripsi : Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri *Disminorrhea* Pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh tahun 2023

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi sumber terkait yang di acu dalam karya ini telah di tulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensinya yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, Januari 2024



Nurnita Sari

PRAKATA

Ucapan puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatnya peneliti diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri *Dismenorrhea* pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah MANTAB Sabak Auh Tahun 2023”**. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan program studi Kebidanan S1 Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan, dukungan baik moral maupun spiritual untuk menyelesaikannya. Ucapan terimakasih kepada Budi Rahayu, S.ST., M.Keb yang telah mengorbankan waktu, pikiran, tenaga dalam membimbing peneliti dari awal dalam penyusunan proposal ini.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih dan penghargaan 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., M.P.H., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan selaku pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan, masukan, bimbingan, kritik dan saran peneliti selama menempuh pendidikan.
4. Arum Margi Kusumawardani, S.ST., M. Biomed, selaku penguji dalam pelaksanaan ujian skripsi.
5. Staf Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) yang telah memberikan pengetahuan kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Bapak dan mamak yang tidak pernah putus memberikan dukungan baik kasih sayang maupun materi, memberikan doa, semangat dan motivasi yang luar biasa kepada peneliti sampai detik ini. Abang beserta istri dan adik yang

telah memberikan kasih sayang, semangat dan do'a selama peneliti menempuh pendidikan.

7. Teman-teman satu angkatan yang telah memberikan dukungan kepada peneliti selama menyelesaikan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran dari pembaca demi perbaikan dan kemajuan penelitian selanjutnya. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 2023

Peneliti,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN PENELITIAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Yoga	7
2. Konsep Menstruasi	17
3. Konsep Nyeri.....	19
4. Konsep Dasar <i>Dismenorrhea</i>	23
5. Konsep Remaja.....	28
B. Kerangka teori	33
C. Kerangka konsep	34
D. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35

B. Lokasi dan Waktu.....	35
C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian.....	35
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional Variabel	37
F. Alat dan Bahan	38
G. Etika Penelitian.....	39
H. Pelaksanaan Penelitian.....	41
I. Metode Pengolahan dan Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil.....	47
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3. 1 Definisi Operasional variabel.....	38
Tabel 3. 2 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	39
Tabel 3. 3 Skor Tingkat Nyeri Disminorrhea.....	44
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	46
Tabel 4.2 Skala <i>Disminorrhea</i> sebelum dilakukan Yoga.....	47
Tabel 4.3 Skala <i>Disminorrhea</i> sesudah dilakukan Yoga.....	47
Tabel 4.4 Uji Normalitas	48
Tabel 4.5 Uji <i>Paired T Test</i>	48

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori	33
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep	34
Bagan 3. 1 Desain penelitian.....	38
Bagan 3. 2 Pelaksanaan Penelitian	42

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Virasana</i> (Postur duduk pahlawan)	8
Gambar 2. 2 <i>Mudhasana</i> (Postur anak/embrio)	9
Gambar 2. 3 <i>Supta Badhakonasana</i> (Postur kupu-kupu berbaring)	10
Gambar 2. 4 <i>Badhakonasana</i> (Postur kupu-kupu)	11
Gambar 2. 5 <i>Janu Shirsasana</i> (Postur duduk dengan satu kaki)	12
Gambar 2. 6 <i>Paschimottanasana</i> (Postur duduk menekuk ke arah depan).....	13
Gambar 2. 7 <i>Upavista Konasana</i> (Postur duduk kaki terentang bergerak ke arah depan).....	14
Gambar 2. 8 <i>Bhujangasana</i> (Postur korba/postur membuka dada).....	15
Gambar 2. 9 <i>Marichyasana</i> (Postur memuntir tulang belakang)	16
Gambar 2. 10 <i>Savasana</i> (Postur mayat/relaksasi total)	17
Gambar 2. 11 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	21
Gambar 2. 12 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	22
Gambar 2. 13 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	23
Gambar 2. 14 <i>Faces Pain Scale-Revised</i>	23
Gambar 3. 1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Jadwal Penelitian.....	65
Lampiran 2 Pengajuan Judul Proposal Penelitian	66
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Judul.....	67
Lampiran 4 Studi Pendahuluan	68
Lampiran 5 Etik Penelitian.....	69
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian	71
Lampiran 8 Lembar Surat Permohonan Responden.....	72
Lampiran 9 <i>Inform Consent</i>	73
Lampiran 10 SOP Senam Yoga	74
Lampiran 12 Data Hasil Pengolahan Data	79
Lampiran 13 Lembar Pengukuran <i>Pretest</i>	84
Lampiran 14 Lembar Pengukuran <i>Posttest</i>	86
Lampiran 15 Skrining Awal Kriteria Responden Penelitian.....	88
Lampiran 16 Lembar Bimbingan.....	89
Lampiran 17 Lembar Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	92
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 19 Hasil Cek Plagiarisme.....	94