

**EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENGURANGAN DISMINORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI MUARA KATI**

SKRIPSI

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



Disusun oleh:

VENNI FICAULY

NPM 222207104

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENGURANGAN DISMINORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI MUARA KATI**

Disusun oleh :

VENNI FICAULY
222207104

Telah disetujui sebagai judul proposal skripsi
Tanggal: Agustus 2024

Menyetujui,

Pembimbing



Ratih Kumoro Jati, S.Si T., M.Kes
NIDN 05-2507-8601

SHALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENGURANGAN DISMINORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI MUARA KATI

Disusun oleh :

VENNI FICAULY
222207104

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: Agustus 2024

Menyetujui,

Penguji

Pembimbing



Dr. Tri Sunarsih, S.ST., M.Kes
NIDN 05-2403-8401



Ratih Kumoro Jati, S.SiT., M.Kes
NIDN 05-2507-8601

Keprodi,




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 : VENNI FICAULY

NPM : 222207104

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENGURANGAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI MUARA KATI

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, Agustus 2024



VENNI FICAULY

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENGURANGAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI MUARA KATI ” Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi proposal ini sehingga dapat diselesaikan tepat pada waktunya, di antaranya kepada:

1. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan motivasi selama penyusunan Skripsi
2. Budi Rahayu, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan arahan serta nasehat selama penyusunan skripsi
3. Ratih Kumoroh Jati, S.S.T., M.Keb selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi terimakasih atas kesempatan, waktu, tenaga dan pikirannya yang penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, arahan serta nasehat dan motivasi selama penyusunan
4. Dr.Tri Sunarsih, S.ST.,M.Kes Selaku penguji yang Tela meluangkan waktu memberi bimbingan, arahan dan saran hingga penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf di Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.

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, Agustus 2024



Venni Ficauly

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Teori	18
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Metode Penelitian	20
B. Lokasi dan Waktu	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Variabel Penelitian	23
E. Definisi Operasional	24
F. Alat dan Bahan	25
G. Etika Penelitian	25
H. Pelaksanaan Penelitian	28
I. Metode Pengolahan dan Analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	50

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Peneliti.....	4
Tabel 3.2. Definisi Operasional	25
Tabel 4.1. Dismenorea Pada Remaja Putri Kelompok Intervensi Yoga di SMP Negeri Muara Kati.....	34
Tabel 4.2. Penurunan Disminore Remaja Putri Kelompok Intervensi Yoga di SMP Negeri Muara Kati	35
Tabel 4.3. Dismenorea Pada Remaja Putri Kelompok Kontrol di SMP Negeri Muara Kati	35
Tabel 4.4. Penurunan Disminore Remaja Putri Kelompok Kontrol di SMP Negeri Muara Kati.....	35
Tabel 4.5. Efektivitas Yoga Terhadap Pengurangan Disminore Pada Remaja\ Putri di SMP Negeri Muara Kati.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Faces Pain Scale – Revised (FPS-R)	10
Gambar 2.2	Posisi Balasana (Child Pose)	13
Gambar 2.3	Cow Cat Pose.....	13
Gambar 2.4	Tiger pose	14
Gambar 2.5	<i>Arching pigeon pose</i>	14
Gambar 2.6	Camel pose	14
Gambar 2.7	Baddha Konasana.....	15
Gambar 2.8	<i>Half bound squat</i>	15
Gambar 2.9	Gambar <i>Reclining twist (Supta Matsyendrasana)</i>	15

LAMPIRAN

Lampiran 1.	Sop Yoga Dismenorea.....	50
Lampiran 2.	Lembar Pengukuran Skala Nyeri	55
Lampiran 3.	Lembar informed consent	57
Lampiran 4.	Dokumentasi.....	58
Lampiran 5.	Lembar Uji Statistik.....	59
Lampiran 6.	Surat Persetujuan etik penelitian	65
Lampiran 7.	Surat Izin Studi Pendahuluan	66
Lampiran 8.	Lembar Bimbingan	67
Lampiran 9.	Jadwal Penyusunan Skripsi	69
Lampiran 10.	Hasil Turnitin	70