

**EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP INTENSITAS
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 1
KUTA UTARA**



SKRIPSI

Oleh:

**RIKA FEBRIYANTI
A1321001**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP INTENSITAS
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 1
KUTA UTARA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sejana
Kebidanan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali**

**Oleh:
RIKA FEBRIYANTI
A1321001**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP INTENSITAS
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 1 KUTA UTARA**

Diajukan Oleh:

**RIKA FEBRIYANTI
A1321001**

Badung, 30 Juli 2023

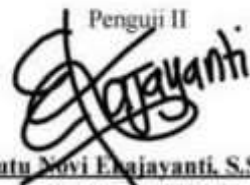
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Penguji I



Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN.0801058701

Penguji II



Pande Putu Novi Eriyanti, S.ST., M.Keb
NIDN.0818118701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN.0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 16 Agustus 2023

Diajukan Oleh:

RIKA FEBRIYANTI
A1321001

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Penguji Utama



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes
NIDN.0809018701

Penguji I



Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb
NIDN.0801058701

Penguji II



Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb
NIDN.0818118701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN.0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

Skripsi, 2023

Rika Febriyanti

Efektivitas Yoga Terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama (SMPN) 1 Kuta Utara

(xv + 53 Halaman+ 6 tabel + 4 gambar + 16 lampiran)

ABSTRAK

Menstruasi adalah salah satu tanda seorang perempuan yang telah memasuki masa pubertas. salah satu gangguan yang berhubungan dengan menstruasi yaitu *dismenore*. Kejadian *dismenore* ini dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, terutama pada pelajar, dampak yang akan terjadi apabila *dismenore* tidak ditangani yaitu dapat meningkatkan kecemasan sehingga menyebabkan penurunan kecakapan serta keterampilan yang beresiko pada gangguan aktivitas, konsentrasi, dan prestasi.

Salah satu cara untuk mengatasi *dismenore* dengan terapi nonfarmakologi yaitu yoga yang dapat mengurangi rasa nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas yoga terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri di sekolah menengah pertama (SMPN) 1 Kuta Utara pada bulan Juni sampai Juli 2023. Desain yang digunakan adalah *pra experimental* dengan pendekatan *one group pretest posttest design* sebanyak 40 responden dengan *purposive sampling*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi di Sekolah Menengah Pertama (SMPN) 1 Kuta Utara dari bulan Januari sampai Februari 2023 sebanyak 40 responden dengan *purposive sampling* di berikan kuisioner NRS.

Dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yoga terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$ menunjukan $p = 0,00$ sehingga $p < 0,05$. Sebelum dilakukan yoga Sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan yoga berkurang menjadi nyeri ringan bahkan tidak nyeri. Yoga ini adalah salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengatasi keluhan nyeri *dismenore* sehingga disarankan agar Bidan memberikan edukasi dan mengajarkan pada remaja. untuk meringankan keluhan nyeri *dismenore*.

Kata kunci : *Dismenore*, Menstruasi, Yoga

Daftar Pustaka :20 (2019-2022)

**HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE AND PROFESSIONAL OF
MIDWIFERY PROGRAM**

Thesis, 2023

Rika Febriyanti

The Effectiveness of Yoga on the Intensity of Dysmenorrhea in Young Girls at Junior High School 1 North Kuta

(xv +53 Page+ 6 table + 4 picture+ + 16 Attachments)

ABSTRACT

Menstruation is one sign of a woman who has entered puberty. One of the disorders associated with menstruation is dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea can interfere with daily activities, especially for students, the impact that will occur if dysmenorrhea is not treated is that it can increase anxiety, causing a decrease in skills and skills that are at risk of disrupting activity, concentration and achievement.

One way to deal with dysmenorrhea with non-pharmacological therapy is yoga which can reduce pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of yoga on the intensity of dysmenorrhea in young girls at junior high school (SMPN) 1 North Kuta from June to July 2023. The design used was pre-experimental with a one group pretest posttest approach with 40 respondents using purposive sampling. Samples were taken from populations that met the inclusion criteria at North Kuta Middle School (SMPN) 1 from January to February 2023. A total of 40 respondents with purposive sampling were given the NRS questionnaire.

In this study, it showed that there was an effect of yoga on the intensity of dysmenorrhea in young women with the results of the Wilcoxon Signed Rank Test with $\alpha = 0.05$ indicating $p = 0.00$ so that $p < 0.05$. Before doing yoga, most of the young women experienced moderate pain and after being given yoga, it reduced to mild pain or even no pain. This yoga is a non-pharmacological alternative to overcome complaints of dysmenorrhea pain so it is suggested that midwives provide education and teach it to adolescents. to relieve pain complaints of dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Menstruation, Yoga

Bibliography: 20 (2019-2022).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat kuasa dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Yoga Terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kuta Utara” sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana kebidanan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis diberikan kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. sebagai ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb. selaku pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
4. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb. selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
5. I Wayan Dana, S.Pd., M.Pd. sebagai kepala sekolah SMP Negeri 1 Kuta Utara yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di sekolah.

6. Keluarga penulis khususnya orang tua yang senantiasa memberikan dukungan, dan doanya untuk keberhasilan ini
7. Sahabat dan rekan-rekan Mahasiswa Jurusan S1 kebidanan Angkatan 2019 atas segala dukungan, saran, dan masukannya
8. Seluruh pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang dapat menyempurnakan skripsi ini.

Badung, 28 Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Dasar Menstruasi	9
1. Definisi Menstruasi	9
2. Fase Siklus Menstruasi.....	9
3. Sistem Hormonal Yang Mempengaruhi Menstruasi.....	11
4. Macam – Macam Gangguan Menstruasi.....	12
B. Konsep Dasar <i>Dismenore</i>	15
1. Definisi <i>Dismenore</i>	15
2. Klasifikasi <i>Dismenore</i>	15
3. Etiologi <i>Dismenore</i>	16
4. Patofisiologi <i>Dismenore</i> Primer.....	19
5. <i>Pathway</i>	20
6. Gejala <i>Dismenore</i>	21

7. Dampak <i>Dismenore</i>	21
8. Upaya Penanganan <i>Dismenore</i>	21
9. Pengukuran Intensitas Nyeri	23
C. Konsep Dasar Yoga	24
1. Definisi Yoga	24
2. Manfaat Yoga Saat Menstruasi	25
3. Persiapan Melakukan Yoga.....	26
4. Dampak Positif Yoga	26
5. Mekanisme Pemberian Intervensi Yoga	27
D. Kajian Empiris	27
E. Kerangka Teori	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	30
A. Kerangka Konsep.....	30
B. Hipotesis	30
C. Definisi Operasional	31
BAB IV METODE PENELITIAN.....	32
A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Tempat Penelitian	34
D. Waktu Penelitian.....	34
E. Alat Pengumpulan Data.....	37
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	38
G. Pengolahan Data	40
H. Rencana Analisa Data.....	40
BAB V HASIL PENELITIAN.....	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
B. Analisis Univariat	42
1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	42
2. Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Yoga.....	44
3. Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Yoga	44
4. Uji Normalitas Data	45
C. Analisis Bivariat	45

BAB VI PEMBAHASAN	47
A. Interpretasi Penelitian	47
1. Karakteristik Responden	47
2. <i>Dismenore</i> Sebelum Diberikan Intervensi	48
3. <i>Dismenore</i> Sesudah Diberikan Intervensi Yoga	48
4. Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas <i>Dismenore</i>	49
B. Keterbatasan Penelitian.....	50
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kebidanan, Pendidikan dan Penelitian...	50
BAB VII PENUTUP	52
A. Simpulan	52
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	43
Tabel 5.2 Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Yoga.....	44
Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Yoga.....	44
Tabel 5.4 Uji Normalitas <i>Saphiro-Wilk</i>	45
Tabel 5.5 Analisis Efektivitas Yoga Terhadap Intensitas <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kuta Utara....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway <i>Dismenore</i>	20
Gambar 2.2 NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>).....	24
Gambar 2.3 Kerangka Teori Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Lembar EA
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 9 : Kuisisioner *Numeric Rating Scale* (NRS)
- Lampiran10 : SOP yoga
- Lampiran 11: Tabulasi Data
- Lampiran 12: Hasil Olah Data
- Lampiran 13: Pendokumentasian
- Lampiran 14: Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

AKDR : Alat Kontrasepsi Dalam Rahim

FSH : *Follicle Stimulating Hormone*

LH : *Lutenizing Hormone*

NRS : *Numerical Rating Scales*

IMT : Indeks Massa Tubuh

PIH : *Prolactine Inhibiting Hormone*

PMS : *Premenstruasi Syndrome*

RH : *Releasing Hormone*

SMPN : Sekolah Menengah Negeri

SOP : Standar Operasional Prosedur

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	☐ Rika Febriyanti
Nim	☐ A1321001
Program Studi	☐ S I Kebidanan
Judul Skripsi	☐ Efektivitas Yoga Terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja putri di Sekolah Menengah Pertama (SMPN) 1 Kuta Utara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benarbenar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui Sebagai tulisan atau pikiran Saya sendiri. Apabilah dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Bdung, 22 Juli 2023

A 10,000 Indonesian postage stamp (METERAI TEMPEL) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the number 10000. The signature is in black ink and appears to be 'Rika Febriyanti'. The stamp has a serial number BCF13ALXDS4174659.

Rika Febriyanti
Nim.A1321001

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. S., Widyana, E. D., & Pratamaningtyas, S. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja : Studi Literatur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1.
- Amalia, R. (2020). Dismenore Primer the Role of Curcumin in and Pain Intensity Primary Dysmenorrhea. *Peran Kurkumin Pada Pgf2A Dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer*, 2(1), 1–52.
- Amaliyah, W. F., & Khayati, N. (n.d.). *Penerapan Senam Dismenorea Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman The Application of Dysmenorrhea Gymnastics in Adolescents Who Have Disturbances in Fulfilling the Need for Safety and Comfort*. 968–975.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *No Title No Title*. 2011.
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg>.
- Hamzah, M. (2021). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Dismenorea pada Dewasa Muda di Kota Makassar*.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangehe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38.
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Nur, A. (2020). Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. *Digilib.Unhas.Ac.Id, November*, 14.
- Nursanti, I. dkk. (2018). Buku Ajar Keperawatan Maternitas Asuhan Keperawatan Perempuan Usia Reproduksi Dan Menopause. *Asuhan Keperawatan Perempuan Usia Reproduksi Dan Menopause*, 1–274.
- Putri, N. K. Y. (2020). *Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. 5–18. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/5106>
- Rini Novianti. (2021). *ANALISIS PENANGANAN DISMENORE DENGAN TERAPI NON FARMAKOLOGI: LITERATURE REVIEW*. 42.
- Rosen, A., Trauer, T., Hadzi-Pavlovic, D., Parker, G., Patton, J. R., Cronin, M. E., Bassett, D. S., Koppel, A. E., Zimpher, N. L., Thurlings, M., Evers, A. T., Vermeulen, M., Obanya, P., Avsec, S., Nurzarina Amran, Liu, S. H., Petko, D., Aesaert, K., Van Braak, J., ... Brown, N. (2015).
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177.
- Sifa, F. (2021). *Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja*.
- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10.
- Studi, P., Keperawatan, S., & Kesehatan, F. I. (2021). *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Literature Review Literature Review*.
- Suparyanto dan Rosad (2015). (2020). No Title No Title. *Suparyanto Dan Rosad (2015)*, 5(3), 248–253.
- Vermarina, N., & Juniar, S. (2022). *Pengaruh Endorphin massage terhadap intensitas*

dismenore pada mahasiswa jurusan keperawatan poltekkes kemenkes Yogyakarta.
1–23. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/10753/>