

**PERBEDAAN YOGA PRANAYAMA DAN TERAPI  
AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA  
REMAJA PUTRI**



**SKRIPSI**

**Oleh:  
Ni Putu Eka Yanti**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**PERBEDAAN YOGA PRANAYAMA DAN TERAPI  
AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA  
PUTRI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**Ni Putu Eka Yanti  
NIM. A1220015**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PERBEDAAN YOGA PRANAYAMA DAN TERAPI AKUPRESUR**  
**TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI**

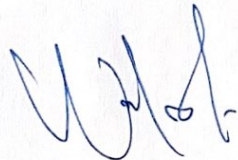
**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU EKA YANTI**  
**A1220015**

**Mangupura, 7 Februari 2022**

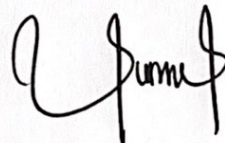
**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes**  
**NIDN. 1126098501**

Pembimbing II



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

Mengetahui,  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Ketua



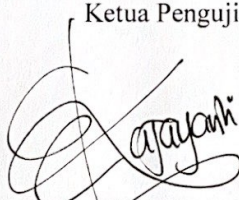
**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWANPENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DAN  
PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal: 25 Februari 2022

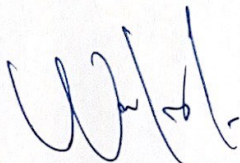
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



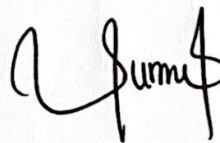
Pande Putu Novi Ekajavanti, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0818118701

Sekretaris Penguji




Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes  
NIDN. 1126098501

Anggota Penguji



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

Mengetahui,  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Ketua



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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Eka Yanti

Tempat/Tanggal Lahir : Sukajaya, 06 September 1996

NIM : A1220015

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Perbedaan Yoga Pranayama Dan Terapi Akupresur Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa proposal ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung , 7 Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan  
  
Ni Putu Eka Yanti

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

Skripsi, Februari 2022

Ni Putu Eka Yanti

Perbedaan Yoga Pranayama  
Dan Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri

xiii + 81 + 9 tabel + 2 skema + 15 gambar + 14 lampiran

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Dismenore adalah masalah yang sering terjadi pada wanita yang dialami sebelum ataupun saat menstruasi berlangsung yang berupa nyeri pada daerah perut, punggung bagian bawah sampai ke tungkai yang mengakibatkan keluhan seperti gangguan aktivitas sementara, gelisah, dan sulit tidur. Dismenore dapat ditangani dengan terapi non-farmakologis berupa yoga pranayama dan terapi akupresur.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan yoga pranayama dengan terapi akupresur dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore. Desain penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan . Untuk pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah total yang sama 22 responden pada masing-masing kelompok dan menggunakan uji statistik *mann whitney*.

Dari hasil uji *mann whitney* didapatkan nilai  $p=0,034$  yang berarti ada perbedaan efektivitas yoga pranayama dengan terapi akupresur dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore. Dimana *mean* dari yoga pranayama lebih rendah (2,09) dibandingkan terapi akupresur (2,82) yang dapat disimpulkan bahwa metode yoga pranayama lebih efektif dibandingkan terapi akupresur. Diharapkan pada semua wanita yang mengalami *dismenore* terutama dengan intensitas nyeri sedang dapat mengaplikasikan metode yoga pranayama dan terapi akupresur untuk mencegah dan menurunkan tingkat nyeri *dismenore*.

Kata kunci : Akupresur, Dismenore, Yoga Pranayama

Daftar Pustaka: 24 (2010-2021)

## HEALTH INSTITUTION

### BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL PROGRAM

Undergraduate thesis, January 2022

Ni Putu Eka Yanti

The Difference Between Pranayama Yoga And Acupressure Therapy For Adolescent Girls With Dysmenorrhea

xiii + 81 + 9 tables + 2 schematics + 15 pictures + 14 attachments

#### **ABSTRACT**

*Adolescence is a critical phase in adolescent development, commencing with the maturing of physical (sexual) organs so that they can reproduce later. Dysmenorrhea is a condition that affects women before or during menstruation, causing pain in the abdomen, lower back, and legs, as well as other symptoms such as transient activity disruptions, restlessness, and sleeping difficulties. Non-pharmacological treatments for dysmenorrhea include yoga pranayama and acupressure therapy.*

*The goal of this study was to determine how yoga pranayama and acupressure therapy differed in terms of lowering dysmenorrhea pain levels. This study was designed as a quasi-experiment using purposive sampling was used for sampling, with the same total number of 22 respondents in each group, and the Mann Whitney statistical test was used.*

*The mann-whitney test resulted a p value of 0.034, indicating that there is a difference in the efficacy of yoga pranayama and acupressure therapy in lowering dysmenorrhea pain levels. Because the mean of yoga pranayama is lower (2.09) than the mean of acupressure therapy (2.82), it can be stated that yoga pranayama is more successful. It is intended that all women who suffer from dysmenorrhea, particularly those with moderate pain intensity, will be able to use the yoga pranayama approach and acupressure therapy to avoid and relieve their symptoms.*

*Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, Yoga Pranayama*

*Bibliography: 24 (2010-2021)*

## KATA PENGANTAR

Om Swastyastu

Puja dan Puji Syukur saya panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa / Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas Asung Kertha Wara NugrahanNya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian yang berjudul **“Perbedaan Yoga Pranayama Dan Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri ”** sebagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Penulisan Skripsi penelitian ini merupakan salah satu upaya peneliti dalam mendukung upaya penurunan prevelensi *dismenore* atau nyeri haid pada remaja putri, sekaligus syarat menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Melakukan penelitian yang baik dan benar, serta melakukan perbaikan dalam rangka meningkatkan pelayanan kebidanan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, peneliti beserta para bidan diharapkan terus menerus memperbarui diri dengan keterampilan dan pengetahuan pelaksanaan pelayanan yang mengacu pada standar praktik dan kewenangan bidan.

Penulis menyadari bahwa terselesainya proposal penelitian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan terus memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM Selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali

2. Dr. Gede Bagus Darmayasa, MM.M.Repro selaku Penguji Eksternal dari RS Puri Raharja yang telah memberi saran dan masukan.
3. Pande Putu Novi Ekajayanti,S.ST., M.Keb selaku Penguji Utama dalam Sidang Skripsi yang telah memberi saran dan masukan.
4. Ibu Ni Putu Mirah Yunita Udayani,S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Ibu Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes yang telah membimbing dan selalu memberikan saran serta nasehat-nasehat sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan.
6. Seluruh Dosen dan Staf STIKES Bina Usada Bali Jurusan Sarjana Kebidanan.
7. Keluarga dan teman – teman yang telah memberikan dukungannya.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan laporan ini.

Peneliti menyadari bahwa laporan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna penyempurnaan penulisan di kemudian hari. Peneliti juga memohon maaf kepada semua pihak atas kesalahan peneliti.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberi manfaat dan motivasi bagi peneliti, calon-calon bidan, dan dunia kebidanan pada umumnya

Om Cantih, Cantih, Cantih Om

Mangupura, 22 Oktober 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II: TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Remaja.....	8
B. Menstruasi.....	11
C. Dismenore.....	15
D. Yoga Pranayama .....	28
E. Akupresur .....	35
F. Kajian Empiris .....	52
G. Kerangka Teori .....	54
<b>BAB III: KERANGKA KONSEP</b>	

Kerangka konsep .....	55
A. Hipotesis .....	55
B. Definisi operasional.....	56

#### **BAB IV: METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	58
B. Populasi dan Sampel .....	59
C. Tempat Penelitian.....	60
D. Waktu Penelitian .....	60
E. Etika Penelitian .....	60
F. Alat Pengumpulan Data.....	63
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	64
H. Pengolahan Data.....	65
I. Rencana Analisa Data.....	65

#### **BAB V: HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	67
B. Karakteristik Responden.....	68
C. Analisis Bivariat.....	71

#### **BAB VI: PEMBAHASAN**

A. Interpretasi Data Penelitian.....	72
B. Keterbatasan Penelitian .....	78
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian ...	78

#### **BAB VII PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	80

#### **DAFTAR PUSTAKA**

## LAMPIRAN

### DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	57
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	68
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Menarce</i> .....	68
Tabel 5.3 Nyeri haid sebelum diberi yoga pranayama dan akupresur	69
Tabel 5.4 Uji Normalitas Data .....	69
Tabel 5.5 Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan Yoga Pranayama.....	70
Tabel 5.6 Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan Akupresur.....	70
Tabel 5.7 Pengaruh Yoga Pranayama dan Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri .....	71
Tabel 5.8 Perbedaan Yoga Pranayama dan Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Meridian Paru (Lu:lung) .....	41
Gambar 2.2: Meridian Usus Besar (Li:Large Intestine).....	42
Gambar 2.3: Meridian Lambung (St=stomach) .....	43
Gambar 2.4: Meridian Limpa (Sp:Spleen) .....	43
Gambar 2.5: Meridian Jantung (Ht:Heart) .....	44
Gambar 2.6: Meridian Usus Kecil (SI: Small Intestine) .....	45
Gambar 2.7: Meridian Kandung Kemih (Bl: Bladder) .....	46
Gambar 2.8: Meridian Ginjal (Ki: Kidney) .....	47
Gambar 2.9: Meridian Pericardium (Pc: Pericardium) .....	47
Gambar 2.10: Meridian San ciao (TE:Triple Energizer) .....	48
Gambar 2.11: Meridian Kandung Empedu (GB: Gallbladder) .....	49
Gambar 2.12: Meridian Hati (Lr: Liver).....	49
Gambar 2.13: Kerangka Teori .....	55
Gambar 3.1: Kerangka konsep .....	56
Gambar 4.1: Desain penelitian .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian

Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)

Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

Lampiran 6. Lembar Kuesioner NRS

Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur Terapi Akupresur

Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur Yoga Pranayama

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian

Lampiran 10. Analisa Data

Lampiran 11. Serifikat Akupresur

Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2015). Tetap Sehat Dengan Yoga. Panda Media.
- Andriani, Y., & Khusnul, L. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stress, Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 1.
- Antari, I., Dayanti, U., Arif, T., Prodi, I., Keperawatan, S., & Madani, Y. (2021). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Primer: Literature Review Effectiveness Of Deep Breath Relaxation And Warm Compress On Primary Dysmenorrhea: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika Juni 2021* |Vol, 12(1), 103–113.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara Mengatasi Nyeri Haid. CV. Andi.
- Ayuningtyas, Ika Fitri. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Pustaka Baru Press.
- Black, J. M., & Jane Hokanson, H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah (8th ed.)*. Elsevier.
- Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Rapha Publishing.
- Hasanah, O. (2010). *Universitas Indonesia Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja*.
- Islafatun, N. (2014). *The Magic Movement Of Yoga*. Trabs Idea Publisings.
- Ismarozzi, D., Utami, S., & Novayelinda, R. (2015). Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja. In *Jom* (Vol. 2, Issue 1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). Retrieved July 17, 2021, from <https://www.kemkes.go.id/article/print/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Kesehatan, K. R. (2015). *Pedoman pembinaan pengobatan tradisional akupresur*.
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Latifah, U., Prastwi, R. S., & Andari, I. D. (2020). Reducing Dysmenorrhea using Accupressure on Teenage Girl at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 43–47.
- Maulana, N. (2019). Pengaruh Terapi Yoga “Pranayama” Dan Aromatherapy Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta 2019 Nova Maulana. In *Jurnal Medika Respati* (Vol. 14).

- Prayitno, S. (2014). Kesehatan Organ Reproduksi Wanita. Serambi Semesta Distribusi.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2021). Terapi Komplementer: Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan. Pt. Pustaka Baru.
- Rahayu, E. P. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri.
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. Br., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional.
- Ridwan<sup>1</sup>, M., Herlina<sup>2</sup>, D., Program, ), Kebidanan, S., Politeknik, M., & Tanjungkarang, K. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid.
- Sindhu, P. (2015). Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang. Mizan Pustaka.
- Utami, N. H. (2020). Pengaruh Akupresur Titik Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Skripsi.
- Wardani, I. G. A. N., & Suryanti, P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. Jurnal Yoga Dan Kesehatan, 3(2).
- Widiastini, L. P., & Karuniadi, I. G. A. M. (2021). Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif
- Yudianta, N. (2015). Assesment Nyeri. Patient Confort Assesment Guide