

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP DISMENORE
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMPN I
TEMBUKU BANGLI**



SKRIPSI

**OLEH
NI RAI EKA MAHAYANI
NIM. A1221060**

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

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP DISMENORE
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMPN I TEMBUKU
BANGLI**

SKRIPSI

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

Oleh

**NI RAI EKA MAHAYANI
NIM. A1221060**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP DISMENORE
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMPN I
TEMBUKU BANGLI**

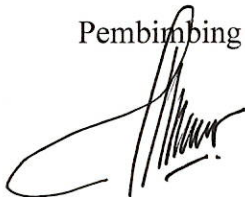
Diajukan Oleh :

**NI RAI EKA MAHAYANI
NIM. A1221060**

Badung, 26 - Januari 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr.Bdn . Putu Mastiningsih., S. ST.,SH., M. Biomed
NIDK: 8995650022

Pembimbing II

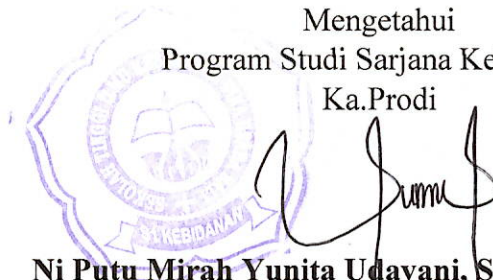


Ni Made Egar Adhiestini, S.ST., M.Keb
NIDN : 0815019101

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ka.Prodi



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
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal : 3 Februari 2023

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



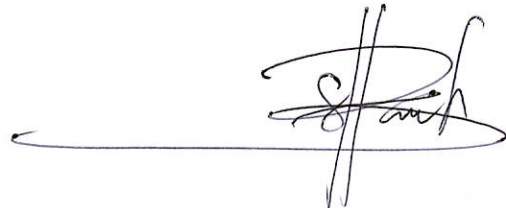
Bdn.I. G. A Manik Karuniadi. S.ST., M.Kes
NIDN: 0821098803

Penguji I



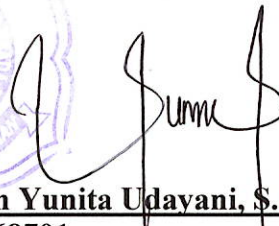
Dr.Bdn.Putu Mastiningsih., S. ST.,SH., M. Biomed
NIDK: 8995650022

Penguji II



Ni Made Egar Adhiestini, S.ST., M.Keb
NIDN : 0815019101

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka.Prodi



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Rai Eka Mahayani

NIM : A1221060

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di
SMPN I Tembuku Bangli

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

Mangupura, 3 Februari 2023



(Ni Rai Eka Mahayani)

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

Skripsi, 26 Januari 2023

Ni Rai Eka Mahayani

Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMPN I Tembuku Bangli

xiii+ 61 + 9 tabel + 4 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja yang lebih menekankan proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi. Perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi yang terkadang juga disertai nyeri haid (dismenore). Dismenore Primer ini merupakan gangguan fisik bukan psikis namun hal ini sering menjadi suatu masalah bagi remaja, dimana dampak yang ditimbulkan dari dismenore bisa menghalangi aktivitas sehari-hari bahkan sampai bisa jatuh pingsan. Terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi Dismenore Primer adalah dengan melakukan senam yoga yaitu Hatha Yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMPN I Tembuku Bangli

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimental design* dengan penelitian *nonequivalent control group design*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive Sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah remaja putri kelas 1 berjumlah 78 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil analisis menggunakan uji *Mann Whitney* pada saat setelah yaitu 0,000, karena nilai p pada saat setelah $< \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan Dismenore Primer pada remaja putri pada kelompok intervensi dan kontrol di SMPN 1 Tembuku Bangli. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan remaja putri yang mengalami *Dismenore* Primer dapat menerapkan Hatha Yoga dan mengurangi *Dismenore* Primer saat menstruasi.

Kata Kunci : Hatha Yoga, Dismenore Primer, Remaja Putri

Daftar Pustaka : 34 (2015-2020)

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

Undergraduate Thesis, December 2022

Ni Rai Eka Mahayani

The Effect of Hatha Yoga on Dysmenorrhea Felt by Female Students at SMPN I Tembuku Bangli

xiii+ 55 + 5 tables + 4 schemes + 15 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood marked by rapid changes in body development. Puberty is a critical stage of adolescence that focuses on biological processes that lead to reproductive abilities. Adolescence will have ovulation and menstruation, which may be accompanied by dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a physical disorder, not a psychological one, but it is frequently a problem for adolescence, where the pain can interfere with daily activities and even cause fainting. Yoga, specifically Hatha Yoga, is a non-pharmacological therapy that can be used to reduce dysmenorrhea. This study aimed at determining the effect of hatha yoga on dysmenorrhea felt by female students at SMPN I Tembuku Bangli.

The research method used in this study was a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design. In this study, a purposive sampling technique was used to select the sample. This study included 78 respondents from the 1st grade. The Mann Whitney test was used to analyze the data.

The Mann Whitney test was used in the analysis, and the results were 0.250 at the pretest and 0.000 at the posttest, because the p value at the posttest was (0.05), and thus H_0 was rejected. This means that there are differences in dysmenorrhea between the intervention and control groups of female students at SMPN I Tembuku Bangli. Based on the findings of this study, it is expected that adolescence who suffer from dysmenorrhea will be able to use Hatha Yoga to alleviate their symptoms.

Keywords : Hatha Yoga, dysmenorrhea, adolescence

Bibliography : 34 (2015-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMPN I Tembuku Bangli”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih., S. ST.,SH., M. Biomed selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ni Made Egar Adhiestini, S.ST., M.Keb selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman saya yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Kebidanan.....	5
2. Masyarakat.....	5
3. Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembang Ilmu Kebidanan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Konsep Menstruasi.....	8

2. Konsep Dismenore.....	14
3. Konsep Hatha Yoga.....	24
D. Kajian Empiris	27
E. Kerangka Teori.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Hipotesis	31
C. Definisi Operasional	32
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Etika Penelitian.....	35
E. Alat Dan Pengumpulan Data.....	38
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	39
G. Pengolahan Data	41
H. Teknik Analisis Data.....	42
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Gambar Umum Lokasi Penelitian.....	45
B. Analisa Univariat.....	45
C. Analisa Bivariat.....	47
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian.....	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian....	58
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Nyeri Analog Visual.....	23
Gambar 2.2 Skala Nyeri Bourbanis.....	23
Gamabr 2.3 Kerangka Teori.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	31

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1. Defenisi Operasional	32
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	33
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan usia.....	46
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi Dismenore Primer pada remaja putri pada kelompok intervensi.....	46
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi Dismenore Primer pada remaja putri pada kelompok kontrol.....	47
Tabel 5.4 Uji Normalitas Disminore primer	48
Tabel 5.5 Perbedaan Disminore primer pada kelompok intervensi dan kontrol.....	49
Tabel 5.6 Pengaruh Hatha Terhadap Disminore Primer sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi.....	50
Tabel 5.7 Perbedaan Disminore Primer pada Kelompok intervensi dan kontrol.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 4. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 6. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 7. Data Demografi
- Lampiran 8. Standar Prosedur Operasional
- Lampiran 9. Lembar Observasi Pre Test Dismenore Primer
- Lampiran 10. Lembar Observasi Post Test Dismenore Primer
- Lampiran 11. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 12. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Output Analisis Data Dengan SPSS
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan Konsul

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, R., Puspitasari, E., dan Listyaningrum, T. H. (2019). *Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Viii Smpn 3 Gamping Yogyakarta Tahun 2019*.
- Afifah, E. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Perilaku Swamedikasi Penggunaan Obat Analgesik pada Santri Tingkat MA di Pesanteren Sunan Bonang Pasuruan. In *Journal of Wind Engineering and Industrial Aerodynamics*. <https://doi.org/10.1007/s11273-020-09706>.
- Amin, M., dan Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142–149.
- Diyah. Arini. (2020). Pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 di STIKES Hang Tuah Surabaya *Jurnal Borneo Nursing Journal (BNJ)*. Vol. 2 No. 1 Tahun 2020. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., dan Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgri 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115
- Fitria, A. H. (2020). Pengaruh Hatha Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. 73–81. <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p073>
- Haerani (2020). Ilmu Kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Ira, I. K., Antonilda Ina, A., dan Tjondronegoro, P. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Disminore. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 37–46.
- Inggriani, P. (2019). Fakultas keperawatan universitas katolik widya mandala surabaya 2017.
- Kusmiyati. (2018). Nyeri Haid, Penyebab, dan Penanggulangannya. *J. Pijar MIPA*, VI(1), 367–372.
- Kundre, R., Malara, R. Toduhu, S. (2015). Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus

Menstruasi pada Siswi Kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan. Manado : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi.

Khusnul K, D. (2019). Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada RemajaPutri Di Mtsn Sidorejo Kab . Madiun Oleh : Dewi Khusnul Khotimah Program Studi Keperawatan. 117.

Juliana, J. (2018). Determinan Dismenorea Di SMAN 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Endurance*, 3(1), pp.61-68.

Lebang, E. (2020). *Detoksifikasi Membuang Tumpukan Racun Tubuh Secara Holistik*. PT. Mizan Pustaka.

Maidartati, Hayati, S., dan Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156–164.

Nurfatihah (2019). *Penatalaksanaan non farmakologi untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja putri*. Bandung.

Nydia, Jannah (2021) langkah - langkah dan manfaat melakukan Hatha Yoga. <https://www.orami.co.id/magazine/hatha-yoga>.

Notoatmodjo, dan Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Nursalam. (2020). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Medika.

Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika

Pamungkas dkk. (2016). *STATISTIK Untuk Perawat Dan Kesehatan dilengkapi tutorial SPSS dan interpretasi data*. Trans Info Media

Priastya. Inggria (2018). Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Trans Info Media

Paul W. Brandt-Rauf, MD, ScD, D. (Ed.). (2019). *JOEM. Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 61(5).

Rasyono. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(2), 11–21.

- Sa'adah, U., K. K., Munir, Z., FR, H., dan Wahid, A. H. (2019). the Effect of Hatha Yoga on Dysmenorrhoea Pain in Adolescent Principle. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2), 144–153.
- Pratiwi, N. (2019). *Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Imperium
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., dan Mulyani, E. Y. (2018). Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, dan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Volume 13 Nomor 3. ISSN 2502-4140.
- Sari, K., Nasifah, I., dan Trisna, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 103.
- Sinaga, E. dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. PT. Alfabet.
- Sujarweni, W. (2015). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Gava Media.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2015). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yusiana, M. A., Saputri, M. S. T., dan Kediri, S. R. B. (n.d.)(2019). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. 14–19. MA Yusiana, M
- Saputri - *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*, 2016 - jurnal.stikesbaptis.ac.i
- Wulandari, D. A., dan Adhi Putri, N. T. (2020). *Aplikasi Teknik Effleurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu*. *Jurnal Urecol*.
- World Health Organization (WHO). (2019). Factsheets Dysmenhorea. www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-ai