

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI HAID (*DYSMINOREA*) PADA REMAJA PUTRI KELAS X
DI SMA N 1 SALAK KABUPATEN PAKPAK BHARAT
TAHUN 2020**



OLEH :

Nita Dwi Wika Boangmanalu

NPM : 1719002027

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MITRA HUSADA MEDAN
T.A 2020/2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI HAID (*DYSMINOREA*) PADA REMAJA PUTRI KELAS X
DI SMA N 1 SALAK KABUPATEN PAKPAK BHARAT
TAHUN 2020

Oleh :

NITA DWI WIKA BOANGMANALU
NPM : 1719002027

Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Diseminarkan di Hadapan
Dewan Penguji Skripsi Prodi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Mitra Husada Medan

Pembimbing I

Pembimbing II

Lusiaturun, SST., MPH
NIDN : 01-2712-8901

Retno Wahyuni, STr.Keb., M.TrKeb
NIDN : 01-0802-9301

Menyetujui,
Prodi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Mitra Husada Medan,
Ketua,

Febriana Sari, SST., M.Keb

Mengetahui,
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,

Dr. Siti Nurmiawan Sinaga, S.K.M., M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

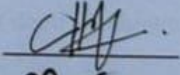
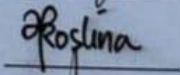
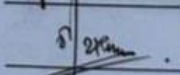
SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI HAIK (*DYSMINOREA*) PADA REMAJA PUTRI KELAS X
DI SMA N 1 SALAK KABUPATEN PAKPAK BHARAT
TAHUN 2020

Oleh :

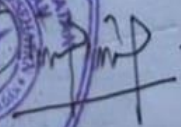
NITA DWI WIKA BOANGMANALU
NPM : 1719002027

Diterima dan Disahkan Dewan Penguji Skripsi
Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Mitra Husada Medan
Pada Tanggal : 17 Febuari 2021

Dewan Penguji	Nama Dewan Penguji	Tanda Tangan
Penguji I	<u>Lusiatur, SST., MPH</u> NIDN : 01-2712-8901	
Penguji II	<u>Deni Roslina, S.Psi., M.Psi</u> NIP : 19780427199703 2 004	
Penguji III	<u>Retno Wahyuni, STr.Keb., M.TrKeb</u> NIDN : 01-0802-9301	

Menyetujui,
Prodi Kebidanan Program Sarjana
K. Prodi,

Febriana Sari, SST., M.Keb

Mengetahui,
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,

Dr. Siti Nurmawan Sinaga, S.K.M, M.Kes

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu, skripsi penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dysminorea*) pada Remaja Putri Kelas X di SMA N 1 SALAK Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020”. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs.Imran Saputra Surbakti,M.M, selaku bapak Yayasan STIKes Mitra Husada medan,
2. Ibu Dr. Siti Nurmawan Sinaga ,S.K.M., M.Kes, selaku ketua STIKes Mitra Husada Medan,
3. Ibu Febriana Sari,SST., M.Keb, selaku ketua program studi Sarjana Kebidanan yang selalalu memberi dukungan dan arahan demi kemajuan skripsi ini.
4. Ibu Lusiaturun,SST., MPH, selaku dosen pembimbing 1 proposal skripsi yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Ibu Wahyuni,SST.,M.Tr.keb, selaku dosen pembimbing 2 proposal skripsi yang telah memberika bimbingan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Deni Roslina,S.Psi., M.Psi, selaku dosen penguji 3 proposal skripsi yang telah memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Yang teristimewa kepada kedua orang tua, Ayahanda Sahrin

Boangmanalu dan ibunda Kesi Cibro serta kakak saya Dewi boanganalu, Ratna boangmanalu, Tiki boangmanalu dan abang Ponijo boangmanalu, Effendi Boangmanalu, Iko mustafa Boangmanalu yang tidak henti memeberi dukungan semanngat untuk mendoakan saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini,

8. Seluruh dosen dan civitas STIKes Mitra Husada Medan yang telah banyak menjaga dan membimbing penulis.
9. Kepala sekolah SMA N 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat
10. Seluruh responden yang telah bersedia menjadi responden penulis dalam melakukan senam yoga di SMA N 1Salak Kabupaten Pakpak Bharat
11. Kepada teman-teman sejawat D4 Sarjana Kebidanan dan teman saya Sriulina kaloko, Dewi safitri, Florentina, Intan Junita yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Banyak dukungan dan motivasi yag telah diberikan kepada saya sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan tepat waktu, namun penulis tidak luput dari kesalahan serta kekurangan yang dimiliki peneliti., dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat, aamiin.

Medan 02 Juni 2020

Nita Dwi wika Boangmanalu

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Nita Dwi Wika Boangmanalu
Tempat dan Tanggal Lahir : Sosor, 28 Juni 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak : Ke 7 dari 7 Bersaudara
No HP : 0821 7835 3072
Email : nitadwiwika@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. Lulusan Dari Sekolah dasar 030426 Lae Trondi 2011
2. Lulusan Dari SMP Negeri 1 Salak 2014
3. Lulusan Dari SMA Negeri 1 Salak 2017
4. Lulusan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan 2021

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik STIKes Mitra Husada Medan maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ni adalah murni gagasan, rumusan, dan hasil penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan masukan dewan penguji.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di STIKes Mitra Husada Medan.

Medan, 30 Desember 2020

Nita D W Boangmanalu
Npm : 1719002027

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai mahasiswa STikes Mitra Husada Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nita Dwi Wika Boangmanalu
NPM : 1719002027
Program Studi : Program Sarjana Kebidanan
Jenis Karya : Skripsi/Tesis/Disertasi/Karya Ilmiah*: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, Saya menyetujui untuk memberikan kepada STikes Mitra Husada Medan yang berjudul:

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dysminorea*) pada Remaja Putri Kelas X di SMA N 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini STikes Mitra Husada Medan berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 18 Januari 2021

Yang menyatakan

(Nita Dwi Wika Boangmanalu)

ABSTRAK

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DYSMINOREA*) PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA N 1 SALAK KABUPATEN PAKPAK BHARAT TAHUN 2020

Nita Dwi Wika Boangmanalu

Masa remaja ialah suatu peralihan dari anak-anak menuju dewasa pada rentang usia 12 – 22 tahun yang diikuti dengan proses pematangan fisik dan psikologis . Masa ini berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. *dysminorea* merupakan nyeri yan terjadi pada saat menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X SMA N 1 Salak Kabupaten Pakpka Bharat.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMA N 1 Salak yang berjumlah 170 siswi. Sampel penelitian ini sejumlah 35 siswi, pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. *Variable independent* adalah senam yoga dan *variable dependent* adalah nyeri haid. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran skala nyeri Face Pain Scale – Revised (FPS-R). Pengolahan data menggunakan analisis data *spearman Rank*.

Dari hasil analisis bivariat didapat bahwa sebelum dilakukan senam yoga hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 3 (lebih nyeri) dengan jumlah 16 responden (45,7%). Sedangkan setelah dilakukan senam yoga hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 12 responden (34,3%). Uji statistik *Spearman rank* menunjukkan bahwa ρ value = 0,000 < α (0,05) sehingga H_a diterima.

Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dysminorea*). Dari hasil penelitian ini diharapkan senam yoga dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi skala *dysminorea* dan membantu remaja putri untuk mengurangi mengkonsumsi obat pereda nyeri .

Kata Kunci : Senam Yoga, Nyeri Haid, Siswi Kelas X

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA GYMNATICS ON THE REDUCTION OF HAID PAIN INTENSITY (DYSMINOREA) IN 10TH CLASS STUDENT AT SMA N 1 SALAK, PAKPAK BHARAT DISTRICT 2020

By Nita Dwi Wika Boangmanalu

Adolescence is a transition from children to adulthood at the age range of 12-22 years which is followed by a process of physical and psychological maturation. This period is related to a physical phenomenon associated with puberty. dysminorea is pain that occurs during menstruation. It can interfere with daily activities if not treated, non-pharmacologically, it can be done with one of the relaxation techniques to treat dysminorea with yoga. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercise on the decrease in the intensity of menstrual pain in class X adolescents of SMA N 1 Salak, Pakpka Bharat Regency.

This type of research is pre-experimental with one group pretest posttest design. The population of this study were all 175 students of class X SMA N 1 Salak. The sample of this study was 35 female students, the sample was taken using purposive sampling method. The independent variable is Yoga exercise and the dependent variable is menstrual pain. The research instrument used the measurement of the Face Pain Scale - Revised (FPS-R) pain scale. Processing data using editing, coding, scoring, tabulating with spearman Rank data analysis.

The results showed that before doing yoga, nearly half of the respondents experienced menstrual pain on a scale of 3 (more pain) with a total of 16 respondents (45.7%). Meanwhile, after doing yoga exercises, almost half of the respondents experienced menstrual pain on a scale of 1 (a little pain) as many as 12 respondents (34.3%). The Spearman rank statistical test shows that $p\text{ value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ so that H_a is accepted.

So it can be concluded that there is an effect of yoga exercises on reducing the intensity of menstrual pain (dysminorea). From the results of this study, it is hoped that yoga exercise can be used as a non-pharmacological action to reduce the dysminorea scale and help young women to reduce their consumption of pain relievers.

Keywords: Yoga Exercise, Menstrual Pain, Class X Students

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Luar	i
Halaman Sampul Dalam	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Riwayat Hidup	vi
Pernyataan Tidak Plagiat	vii
Lembar Persetujuan Publikasi	viii
Abstrak.i	x
ABSTRACT	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Yoga	8
2.1.1 Manfaat Yoga	16
2.2 Menstruasi	17
2.3 Dysmenorea	19
2.3.1 Cara Mengatasi dysminorea	21
2.4 Teori Tentang Nyeri	21
2.4.1 Pengukuran Nyeri	24

2.5 Remaja.....	26
2.5.1 Tahap Remaja	26
2.6 Kerangka Teori.....	28
2.7 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	30
3.2 Kerangka Konsep	31
3.3 Variabel Penelitian	31
3.4 Defenisi Operasional	32
3.5 Populasi dan Sampel	33
3.6 Teknik Sampling	35
3.7 Kerangka Kerja Penelitian.....	37
3.8 Lokasi Penelitian	38
3.9 Pengumpulan Data	38
3.10 Cara Pengolahan Data	40
3.11 Analisis Data	42
3.12 Etika Penelitian	43
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1 Gambaran LokasPenelitian.....	46
4.2 HasilPenelitian.....	48
4.2.1 Data Umum.....	48
4.2.2 Data Khusus	49
4.3 Pembahasan	52
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran	56
Daftar Pustaka	
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 4.2.1 Karakteristik Raesponden Berdasarkan Umur	43
Tabel 4.2.2 Karakteristik Responden berdasarkan <i>Menarche</i>	44
Tabel 4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi	44
Tabel 4.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Waktu Munculnya Nyeri Haid.....	45
Tabel 4.3.3 Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Siswi Kelas X di SMA N 1 Salak	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Yoga <i>Balasana</i>	10
Gambar 2.2 Posisi Yoga <i>Paschimottanasana</i>	10
Gambar 2.3 Posisi Yoga <i>Adho Mukha Virasana</i>	11
Gambar 2.4 Posisi Yoga <i>Adho Mukha Padmasana</i>	12
Gambar 2.5 Posisi Yoga <i>Adho Mukha Baddha Konasana</i>	13
Gambar 2.6 Posisi Yoga <i>Parsya Upavistha Konasana</i>	14
Gambar 2.7 Posisi Yoga <i>Adho Mukha Savanasana</i>	15
Gambar 2.8 Posisi Yoga <i>Setu Bandha Sarvangasana</i>	15
Gambar 2.9 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	24
Gambar 2.10 <i>Numerical Rating Scale</i>	25
Gambar 2.11 <i>Verbal Rating Scale</i>	25
Gambar 2.12 <i>Faces Pain Scale</i>	25
Gambar 2.13 <i>Faces Pain Scale</i>	42
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	28
Skema 3.2. Kerangka Konsep	31
Skema 3.3 Kerangka Kerja Penelitian.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Pengambilan Data Awal
Lampiran 2	Surat Balasan Survei Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Surat Selesai Penelitian
Lampiran 5	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Standart Operasional Prosedur (SOP) Yoga
Lampiran 8	Lembar Observasi Pengukuran Skala Nyeri <i>Post test</i>
Lampiran 9	Lembar Observasi Pengukuran Skala Nyeri <i>Pre test</i>
Lampiran 10	Tabulasi Data
Lampiran 11	Uji SPSS
Lampiran 12	Dokumentasi
Lampiran 13	Jadwal Kegiatan Penelitian Skipsi
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Bimbingan