

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Dito& Wulandari, A. 2018. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. 1 ed. ed. CV Andi dan Offset. Jogjakarta.: Andi Offset.
- Dr. Dra Luh Asli, M.A. 2018. *KONTEKSTUALISASI AJARAN YOGA SUTRA*. ed. M.Ag. Dr. I Gede Suwantana. Denpasar: Jayapangus Press.
- Evans, Susan. 2019. *Endometriosis and pelvic pain*. 2 ed. ed. Dkk Evans. jakarta: Jakarta : Kompas Media Nusantara,.
- Kusmiran. 2017. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. 2 ed. ed. Selamba Medika. jakarta.
- Lebang, Erikar. 2016. *Food Combining & Yoga Mengendalikan Stress*. ed. PT. dan Mizan Pustaka. Bandung: Mizan Pustaka.
- Matius. 2010. *Jasmani dalm Yoga savana*. 3 ed. ed. CV Medica. Jawa Barat: Medica.
- Notoatmodjo. 2017. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. ed. Rineka Cipta. jakarta.
- . 2021. *Metedologi Penelitian*. 2 ed. ed. Pt Medica Citra. Jawa Barat.
- Perry, Potter. 2016. *Fundamental Keperawatan*. Edisi. 3 ed. ed. EGC. jakarta.
- Prawihadjo, Sarwono. 2019. *Ilmu Kebidanan*. 4 ed. ed. Pt Bina Pustaka. Jakarta.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2018. *Psikologi remaja*. 1 ed. ed. Jakarta : Rajawali Pers. jakarta.

Tanra, Andi Husni. 2017. *Buku Ajar Nyeri*. ed. Bambang Suryono Suwondo.

Yogyakarta.

Taylor. 2017. *Fundamental of Nursing the Art and Scince of Nursing Care Sevent*.

CHINA: Wolters Kluwer Health.

Walyani., Purwoastuti &. 2015. *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial untuk Kebdanan*.

ed. Pustaka Baru. Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal

Lampiran 2 Surat Balasan Survei awal

Lampiran 3 Surat izin Survei Awal

FREQUENSI

Usia Responden

```
FREQUENCIES VARIABLES=umur_responden
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Statistics

umur_responden

N	Valid	35
	Missing	0

umur_responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15	5	14.3	14.3	14.3
16	28	80.0	80.0	94.3
17	2	5.7	5.7	100.0
Total	35	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=Menarch

/ORDER=ANALYSIS.

Statistics

Menarch

N	Valid	35
	Missing	0

Menarch

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11	4	11.4	11.4	11.4
12	5	14.3	14.3	25.7
13	24	68.6	68.6	94.3
14	1	2.9	2.9	97.1
15	1	2.9	2.9	100.0
Total	35	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=Lama_Menstruasi

/ORDER=ANALYSIS.

Statistics

Lama_Menstruasi

N	Valid	35
	Missing	0

Lama_Menstruasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	4	13	37.1	37.1	37.1
	5	3	8.6	8.6	45.7
	6	3	8.6	8.6	54.3
	7	16	45.7	45.7	100.0
Total		35	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=Waktu_Timbul_Nyeri
/ORDER=ANALYSIS.

Statistics

Waktu_Timbul_Nyeri

N	Valid	35
	Missing	0

Waktu_Timbul_Nyeri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	26	74.3	74.3	74.3
	2	9	25.7	25.7	100.0
Total		35	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=Tingkat_nyeri_sebelum
/ORDER=ANALYSIS.

Statistics

Tingkat_nyeri_sebelum

N	Valid	35
	Missing	0
Mean		3.49
Median		3.00
Mode		3
Sum		122

Tingkat_nyeri_sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedikit lebih nyeri	3	8.6	8.6	8.6
	Lebih nyeri	16	45.7	45.7	54.3
	sangat nyeri	12	34.3	34.3	88.6
	nyeri sangat hebat	4	11.4	11.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

```

FREQUENCIES VARIABLES=Tingkat_nyeri_sesudah
  /STATISTICS=MEAN MEDIAN MODE SUM

/ORDER=ANALYSIS.

```

Statistics

Tingkat_nyeri_sesudah_senam

N	Valid	35
	Missing	0
Mean		1.37
Median		1.00
Mode		1
Sum		48

Tingkat_nyeri_sesudah senam yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak nyeri	8	22.9	22.9	22.9
	sedikit nyeri	12	34.3	34.3	57.1
	sedikit lebih nyeri	9	25.7	25.7	82.9
	lebih nyeri	6	17.1	17.1	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_yoga	.245	35	.000	.851	35	.000
post_yoga	.212	35	.000	.875	35	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Nonparametric Correlations

[DataSet0]

Correlations			Tingkat_nyeri_sebelum	Tingkat_nyeri_sesudah
Spearman's rho	Tingkat_nyeri_sebelum	Correlation Coefficient	1.000	.815**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	35	35
	Tingkat_nyeri_sesudah	Correlation Coefficient	.815**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	35	35

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MITRA HUSADA MEDAN

1. PRODI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI
2. PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
3. PRODI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
4. PRODI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

IZIN MENRISTEKDIKT NO. 579/KPT/2017

No : 425/STIKes-MIIM/I/III/2020
Hal : Ijin Survei Pendahuluan
Lamp : -

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA N 1 Pakpak Barat
Di,
Tempat,-

Dengan hormat,

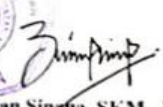
- Sehubungan dengan pelaksanaan penyusunan proposal Penelitian Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan Prodi Kebidanan Program Sarjana T.A 2019/2020
- Berkenaan dengan hal di atas kami memohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memberi ijin bagi Mahasiswa kami untuk survei pendahuluan di tempat yang Bapak/Ibu pimpin:

Nama Mahasiswa	NPM	Judul Penelitian
Nita Dwi Wika Boangmanalu	1719002027	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid atau <i>Desminore</i> Pada Remaja Putri di SMA N 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020

- Demikian surat ini diperbuat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 16 Maret 2020

STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,



Siti Nurmawan Sinaga, SKM., M.Kes

Tembusan:

- Ka.Prodi Kebidanan Program Sarjana
- Ka. UPPM
- Yang Bersangkutan
- Pertinggal

Lampiran 2 Surat Balasan Survei awal



**PEMERINTAH KABUPATEN PAKPAK BHARAT
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 SALAK**



Alamat : Jln. Sikadang Njandi No.153, Desa Boangmanalu Kecamatan Salak Kabupaten Pakpak Bharat,
Provinsi Sumatera Utara Kode Pos.22272 Telepon.0627 - 7433014, Email : smansasalak@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 /~~56~~ SMAN. 1/ XII / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: LAMSI BR BERUTU, S.Ag
NIP	: 197610192006042011
Jabatan	: Plt. Kepala Sekolah
Instansi	: Dinas Pendidikan Kabupaten Pakpak Bharat
Unit Organisasi	: SMA Negeri 1 Salak

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: NITA DWI WIKA BOANGMANALU
NPM	: 1719002027
Program Studi	: Kebidanan
Judul Penelitian	:

“ Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysminorea) Pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020 “.

Benar telah melaksanakn Survei Pendahuluan di SMA Negeri 1 Salak pada kelas X, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan di STIKes Mitra Husada Medan.

Demikian Surat ini kami perbuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Salak, ~~Surabaya~~ Desember 2020
Plt. Kepala Sekolah

LAMSI BR BERUTU, S.Ag
NIP. 197610192006042011

Lampiran 3 Surat izin Survei Awal

	SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MITRA HUSADA MEDAN 1. PRODI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI 2. PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA 3. PRODI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA 4. PRODI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA IZIN MENRISTEKDIKT NO. 579/KPT/1/2017						
No : 989/STIKes-MH/M/IX/2020 Hal : Izin Penelitian Lamp : - Kepada Yth: Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Salak Di, <u>Tempat,-</u> Dengan hormat, - Sehubungan dengan pelaksanaan Penelitian Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan Prodi Kebidanan Program Sarjana T.A 2020/2021 sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di STIKes Mitra Husada Medan; - Berkenaan dengan hal di atas kami memohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memberi izin bagi Mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin; <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Nama Mahasiswa</th> <th style="width: 15%;">NPM</th> <th style="width: 55%;">Judul Penelitian</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nita Dwi Wika Boangmanalu</td> <td>1719002027</td> <td>Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (<i>Dysminorea</i>) Pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020</td> </tr> </tbody> </table> - Demikian surat ini diperbuat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih. Medan, 11 September 2020  Dr.Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes Tembusan: - Ka.Prodi Kebidanan Program Sarjana - Ka.UPPM - Yang Bersangkutan - Pertinggal		Nama Mahasiswa	NPM	Judul Penelitian	Nita Dwi Wika Boangmanalu	1719002027	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (<i>Dysminorea</i>) Pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020
Nama Mahasiswa	NPM	Judul Penelitian					
Nita Dwi Wika Boangmanalu	1719002027	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (<i>Dysminorea</i>) Pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020					
Jl. Pintu Air IV Pasar 8 Kel. Kwala Bekala Kec. Medan Johor. Medan - 20142 Telp. (061) 8367405, Fax. (061) 8367405 www.mitrabusada.ac.id, email: stikesmitrabusadamedan18@gmail.com							

Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 /DIS/ SMAN. 1/ 1 / 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: LAMSI BR BERUTU,S.Ag
NIP	: 197610192006042011
Jabatan	: Plt. Kepala Sekolah
Instansi	: Dinas Pendidikan Kabupaten Pakpak Bharat
Unit Organisasi	: SMA Negeri 1 Salak

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: NITA DWI WIKA BOANGMANALU
NPM	: 1719002027
Program Studi	: Kebidanan
Judul Penelitian	:
<i>" Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysminorea) Pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020 "</i>	

Benar telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 1 Salak, untuk mendapatkan Informasi mengenai data penelitian yang diperlukan di Kelas X.MIA/IIS pada tanggal 18 November 2020.

Demikian Surat ini kami perbuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Salak, 12 Januari 2021
 Plt. Kepala Sekolah

 LAMSI BR BERUTU,S.Ag
 NIP. 197610192006042011

Lampiran 5. Informed

FORMULIR INFORMASI DAN PERTANYAAN KESEDIAAN SEBAGAI SUBJEK PENELITIAN

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

Instansi Pelaksana : Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada
Medan.

INFORMASI PENELITIAN

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan kegiatan penelitian yang akan saya lakukan yang berjudul “ Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dysmonorea*) pada remaja Putri Kelas X Di SMA N 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020 “ maka saya sebagai peneliti memohon kesediaan Ibu/Bapak untuk mengizinkan saya melakukan penelitian di SMA N 1 Salak kelas X menjadi responden/subjek penelitian dalam kegiatan penelitian ini.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh Senam Yoga terhadap nyeri haid yang dialami oleh remaja.

Untuk keperluan tersebut, saya mohon kesediaan adik-adik siswi kelas X untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Nita Dwi Wika Boangmanalu

**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Umur :

Profesi :

Alamat :

No. Telepon/Handphone :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden/subjek penelitian yang berjudul ” Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dysmonorea*) pada remaja Putri Kelas X Di SMA N 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020 ” yang akan dilakukan oleh:

Nama : Nita Dwi Wika Boangmanalu

Alamat : Jl. Sikadang Njandi, Sosor Kec Salak
Kabupaten Pakpak Bharat

Instansi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)
Mitra Husada Medan

No. Handphone : 0821-7835-3072

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Medan, 16 Desember 2020

Mengetahui,
Peneliti

Responden

(Nita D W Boangmanalu)

(.)

SOP SENAM YOGA SAAT MENSTRUASI

	STANDART OPERASIONAL PROSEDURE (SOP) SENAM YOGA SAAT MENSTRUASI
PENGERTIAN	Latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi.
TUJUAN	1. Merilekskan tubuh, terutama bagian perut, panggul dan rahim. 2. Menstabilkan dan mengembalikan keadaan fisik, psikologis dan emosi. 3. Menjaga kesehatan organ reproduksi. 4. Menyeimbangkan sistem hormon. 5. Meringankan stress 6. Menyembuhkan gangguan pada organ dalam perut. 7. Meringankan nyeri menstruasi (<i>Disminorea</i>) 8. Meningkatkan fungsi organ bagian dalam perut.
PERALATAN	1. Balok/Bantal/Guling 2. Matras
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Persiapan Diri 1. Menyiapkan matras yoga yang nyaman (dibuat khusus untuk latihan yoga). 2. Menyiapkan alat bantu yoga 3. Memakai pakaian yang nyaman untuk bergerak, tidak terlalu ketat dan kaku. 4. Jarak antara makan dengan yoga minimal 2 jam 5. Waktu yang baik melakukan yoga adalah di pagi hari sebelum melakukan aktifitas atau malam hari setelah aktivitas. B. Langkah Kerja (Posisi Yoga) 1. <i>Balasana</i> Berdiri diatas lutut. Satukan kedua jempol kaki dan biarkan jari-jari kaki rileks ke belakang. Buka lutut ke samping selebar sisi tubuh kemudian duduklah diatas tumit kaki. Pelan- pelan, turunkan perut, dada dan dahi diatas matras.

Luruskan tangan kedepan dan rilekskan kedua tangan.



2. *Paschimottanasana*

Duduk di matras dengan posisi kaki lurus ke depan. Tarik daging bokong ke belakang dengan tangan, sehingga tubuh merasa duduk pada tulang selangkangan, dan dorong tulang ekor ke belakang. Kencangkan dan luruskan kaki dengan menarik telapak kaki ke arah tulang kering. Tekan paha dan betis ke lantai. Turunkan tubuh dan dahi di atas bantal atau selimut di atas kaki. Palingkan wajah ke satu sisi agar tetap dapat bernafas. Letakkan tangan disamping kaki dan panjangkan ke depan.



3. *Adho Mukha Virasana*

Dari posisi virasan dengan alat bantu, turunkan perut, dada dan dahi di atas bantal atau guling tambahan yang ada di atas paha, selain yang sudah ada di bawah bokong. Palingkan wajah ke salah satu sisi agar dapat tetap bernafas. Panjangkan tubuh dengan cara memanjangkan tangan ke depan.



4. *Adho Mukha Padmasana*

Dari posisi duduk teratai atau posisi duduk setengah teratai, letakkan bantal atau guling diatas kaki. Turunkan perut, dada dan dahi di atas bantal atau guling. Palingkan

wajah ke salah satu sisi agar dapat tetap bernafas. Panjangkan tubuh dengan cara memanjangkan tangan ke depan.



5. *Adho Mukha Baddha Konasana*

Dari posisi *Janu Sirsasana*, tekuk kaki yang lurus dan tempelkan telapak kakinya di telapak kaki yang sudah menekuk dari posisi *Janu Sirsasana*. Letakkan lutut di atas balok atau bantal. Kencangkan telapak kaki dengan menekan telapak kaki satu sama lain dan menarik jari-jari kaki ke arah tulang kering. Letakkan bantal atau guling di depan telapak kaki. Rilekskan kepala di atas bantal yang ada di depan kaki. Palingkan wajah ke salah satu sisi agar dapat tetap bernafas. Panjangkan tubuh dengan cara memanjangkan tangan ke depan. Tekan telapak tangan ke lantai. Angkat siku dan ketiak.



6. *Parsva Upavistha Konasana*

Duduk di matras dengan posisi kaki lurus ke depan. Buka kedua kaki ke *samping* hingga membentuk huruf V. Tarik daging bokong ke belakang dengan tangan, sehingga tubuh merasa sedang duduk pada selangkangan. Kencangkan dan luruskan kaki dengan menarik telapak kaki ke arah tulang kering. Tekan paha dan betis ke lantai. Hadapkan dada ke arah kaki kiri. Turunkan perut, dada dan dahi di atas bantal atau guling di kaki kiri. Palingkan wajah ke salah satu sisi agar dapat tetap bernafas. Luruskan tangan dengan menekan telapak tangan ke lantai.

	 7. <i>Adho Mukha Savanasana</i> Dari posisi berdiri, turunkan tubuh ke bawah dan letakkan tangan di lantai. Tekuk lutut dan dorong kaki satu per satu jauh ke belakang dan sejajarkan antara kaki kiri dan kanan. Buka kedua kaki selebar pinggul dan dorong bokong ke depan dan belakang. Luruskan kaki, tekan paha ke belakang. Rilekskan kepala di atas balok yang ada di lantai. Rilekskan leher dan kepala, pejamkan mata.  8. <i>Setu Bandha Sarvangasana</i> Siapkan bantal, guling, atau beberapa selimut di matras. Berbaringlah telentang dengan meletakkan bahu, tulang punggung, dan pinggul di atas. Biarkan kepala terletak rileks di atas matras. Tubuh boleh menekuk sehingga lutut menghadap ke atas dan telapak kaki menginjak lantai dan dibuka selebar pinggul atau biakan kaki lurus ke depan di atas lantai dengan rileks. 
EVALUASI	1. pastikan responden telah melakukan senam yoga 2. minta responden mengisi kembali FPS - R

LEMBAR OBSERVASI *Post test*

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

Tanggal :

No.Responden :

Petunjuk pengisian :

1. Sebelum mengisijawaban dimohon membaca dengan teliti setiap pertanyaan.
2. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, dengan kiteria jawaban:

A. DATA UMUM

1. Nama Responden :

2. Umur

15 Tahun

16 Tahun

17 Tahun

18 Tahun

3. Menarche (mens pertama kali)

11- 12 tahun

13 tahun

14-15 tahun

4. Lama menstruasi

< 4 hari

4 – 7 hari

> 7 hari

5. Waktu timbulnya nyeri menstruasi

Sebelum menstruasi

Hari ke 1 & 2 menstruasi

Hari ke 1 – menstruasi selesai

B. Data Khusus

Berilah tanda ✓ pada gambar yang sesuai dengan tingkat nyeri anda !

 0 Tidak nyeri	 1 Sedikit nyeri	 2 Sedikit lebih nyeri	 3 Lebih nyeri	 4 Sangat nyeri	 5 Nyeri sangat hebat

LEMBAR OBSERVASI *Post Test*

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

Tanggal :

No.Responden :

Petunjuk pengisian :

3. Sebelum mengisijawaban dimohon membaca dengan teliti setiap pertanyaan.
4. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, dengan kiteria jawaban:

C. DATA UMUM

3. Nama Responden :

4. Umur

15 Tahun

16 Tahun

17 Tahun

18 Tahun

3. Menarche (mens pertama kali)

11- 12 tahun

13 tahun

14-15 tahun

4. Lama menstruasi

< 4 hari

5

4 – 7 hari

> 7 hari

5. Waktu timbulnya nyeri menstruasi

Sebelum menstruasi

Hari ke 1 & 2 menstruasi

Hari ke 1 – menstruasi selesai

D. Data Khusus

Berilah tanda √ pada gambar yang sesuai dengan tingkat nyeri anda !

 0 Tidak nyeri	 1 Sedikit nyeri	 2 Sedikit lebih nyeri	 3 Lebih nyeri	 4 Sangat nyeri	 5 Nyeri sangat hebat

DOKUMENTASI







TABULASI DATA UMUM DAN DATA KHUSUS

No.	Responden	Data Umum				Data Khusus	
		Umur	Menarche	Lama Menstruasi	Waktu Timbulnya Nyeri	Tingkat Nyeri Sebelum	Tingkat Nyeri Sesudah
1.	A	16	13	4	Sebelum haid	3	1
2.	N	16	13	7	Sebelum haid	3	1
3.	C	17	13	4	Sebelum haid	3	2
4.	K	15	13	7	Sebelum haid	2	0
5.	L	16	13	4	Sebelum haid	3	1
6.	R	16	12	7	Hari 1 – ke 2 haid	4	1
7.	N	16	13	4	Hari 1 – ke 2 haid	3	1
8.	D	16	13	6	Sebelum haid	4	2
9.	T	16	11	7	Sebelum haid	4	3
10.	S	15	12	4	Sebelum haid	2	0
11.	F	16	13	7	Sebelum haid	3	0
12.	I	16	13	7	Hari 1 – ke 2 haid	2	0
13.	F	16	13	4	Hari 1 – ke 2 haid	4	3

14.	W	16	13	5	Sebelum haid	4	2
15.	D	16	14	6	Hari 1 – ke 2 haid	3	1
16.	I	17	13	7	Hari 1 – ke 2 haid	3	1
17.	T	15	13	7	Hari 1 – ke 2 haid	3	0
18.	A	16	13	4	Hari 1 – ke 2 haid	4	2
19.	I	16	11	7	Hari 1 – ke 2 haid	3	1
20.	H	16	12	4	Hari 1 – ke 2 haid	3	1
21.	G	16	13	7	Hari 1 – ke 2 haid	4	1
22.	H	16	13	5	Sebelum haid	2	0
23.	E	15	12	4	Sebelum haid	3	1
24.	B	16	13	4	Sebelum haid	5	3
25.	C	16	13	7	Hari 1 – ke 2 haid	3	1
26.	L	16	13	4	Sebelum haid	4	3
27.	K	16	11	7	Sebelum haid	3	2
28.	J	16	13	7	Sebelum haid	2	0
29.	S	17	13	4	Hari 1 – ke 2 haid	4	2
30.	A	15	11	5	Sebelum haid	4	3
31.	E	16	15	7	Sebelum haid	4	3

32.	R	16	13	7	Sebelum haid	2	0
33.	T	16	13	6	Sebelum haid	4	2
34.	Y	16	12	4	Sebelum haid	3	2
35.	U	16	13	7	Sebelum haid	3	2

FREQUENSI

Usia Responden

```
FREQUENCIES VARIABLES=umur_responden
```

```
/ORDER=ANALYSIS.
```

Statistics

umur_responden

N	Valid	35
	Missing	0

umur_responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15	5	14.3	14.3	14.3
16	28	80.0	80.0	94.3
17	2	5.7	5.7	100.0
Total	35	100.0	100.0	

```
FREQUENCIES VARIABLES=Menarch
```

```
/ORDER=ANALYSIS.
```

Statistics

Menarch

N	Valid	35
	Missing	0

Menarch

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	4	11.4	11.4	11.4
	12	5	14.3	14.3	25.7
	13	24	68.6	68.6	94.3
	14	1	2.9	2.9	97.1
	15	1	2.9	2.9	100.0
Total		35	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=Lama_Menstruasi

/ORDER=ANALYSIS.

Statistics

Lama_Menstruasi

N	Valid	35
	Missing	0

Lama_Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	13	37.1	37.1	37.1
	5	3	8.6	8.6	45.7
	6	3	8.6	8.6	54.3
	7	16	45.7	45.7	100.0
Total		35	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=Waktu_Timbul_Nyeri

/ORDER=ANALYSIS.

Statistics

Waktu_Timbul_Nyeri

N	Valid	35
	Missing	0

Waktu_Timbul_Nyeri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	26	74.3	74.3	74.3
2	9	25.7	25.7	100.0
Total	35	100.0	100.0	

```

FREQUENCIES VARIABLES=Tingkat_nyeri_sebelum
  /ORDER=ANALYSIS.

```

Statistics

Tingkat_nyeri_sebelum

N	Valid	35
	Missing	0
Mean		3.49
Median		3.00
Mode		3
Sum		122

Tingkat_nyeri_sebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedikit lebih nyeri	3	8.6	8.6	8.6
Lebih nyeri	16	45.7	45.7	54.3
sangat nyeri	12	34.3	34.3	88.6
nyeri sangat hebat	4	11.4	11.4	100.0
Total	35	100.0	100.0	

```

FREQUENCIES VARIABLES=Tingkat_nyeri_sesudah
  /STATISTICS=MEAN MEDIAN MODE SUM
  /ORDER=ANALYSIS.

```

Statistics

Tingkat_nyeri_sesudah_senam

N	Valid	35
	Missing	0
Mean		1.37
Median		1.00
Mode		1
Sum		48

Tingkat_nyeri_sesudah senam yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak nyeri	8	22.9	22.9	22.9
	sedikit nyeri	12	34.3	34.3	57.1
	sedikit lebih nyeri	9	25.7	25.7	82.9
	lebih nyeri	6	17.1	17.1	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_yoga	.245	35	.000	.851	35	.000
post_yoga	.212	35	.000	.875	35	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Nonparametric Correlations

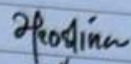
[DataSet0]

Correlations			Tingkat_nyeri_sebelum	Tingkat_nyeri_sesudah
Spearman's rho	Tingkat_nyeri_sebelum	Correlation Coefficient	1.000	.815**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	35	35
	Tingkat_nyeri_sesudah	Correlation Coefficient	.815**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	35	35

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MITRA IHUSADA MEDAN PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN SKRIPSI			
No. Dokumen	Halaman	Tgl Berlaku	Revisi
FM-PM-LIV-Pd2-05/22-06	1-1	18 Oktober 2017	00
Nama	: Nita Dwi Wika Boangmanalu		
NPM	: 1719002027		
Dosen Pembimbing	: Lusiatun, SST., MPH		
Judul	: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysminorea) Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA N 1 Salak Kabupaten Kabupaten Pakpak Bharat		

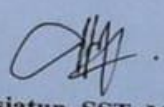
No	TGL	Topik Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan Pembimbing
1	07 april 2020	Pengajuan judul prosal	Revisi judul	
2	22 april 2020	Pegajuan judul Proposal	ACC Judul	
3	30 Apr 2020	Bimbingan Proposal BAB I	Revisi Latar Belakang	
4	12 Mei 2020	Bimbingan Proposal BAB I	Memperkuat Revisi dan lanjut BAB II	
5	25 Mei 2020	Bimbingan Proposal BAB II	Memperkuat revisi, lanjut BAB III	
6	02 Mei 2020	Bimbingan Proposal BAB II	Penentuan Design penelitian	
7	04 Mei 2020	Bimbingan Proposal BAB II	Memperkuat Revisi Defenisi Operasional BAB II	
8	05 Mei 2020	Bimbingan Proposal BAB III	Memperkuat Revisi Teknik Sampling BAB III	
9	31 Juli 2010	Bimbingan Proposal BAB III	Revisi Tentang teknik pengambilan sampel BAB III	
10	31 Agustus 2020	Bimbingan Proposal BAB III	Revisi tentang Tulisan SOP BAB III	
12	13 November 2020	Bimbingan Proposal BAB III	ACC dari penguji II	
12	23 November 2020	Bimbingan Proposal BAB III	Revisi lembar pengesahan	
13	20 Januari 2021	Bimbingan skripsi BAB IV	Revisi Bab IV pembahasan	
14	01 Febuari 2021	Bimbingan Skripsi BAB IV	Revisi bab IV hasil uji statistik	
15	17 Febuari 2021	Sidang Kripsi	Perbaikan Tulisan	
16	18 Febuari 2021	Bimbingan skripsi Bab IV	Revisi bab IV Perbaikan hasil uji statistik	

17	30 Februari 2021	Bimbingan ke penguji 3	ACC skripsi	 
18		Bimbingan ke penguji 1	ACC Skripsi	
19		Bimbingan ke penguji 2	ACC Skripsi	

Diketahui
Prodi Kebidanan Program Sarjana


Feurtana Sari, S.S.T., M.Keb
NIDN. 01-0302-9004

Pembimbing


Lusiatur, SST., MPH
NIDN. 01-2712-8901

**BERITA ACARA
PERBAIKAN TUGAS AKHIR**

Nama : Nita Dwi Wika Boangmanalu
 NPM : 1719002027
 Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid
 (Dysminorea) Pada Remaja Putri Kelas X di SMA N 1 Salak
 Kabupaten Pakpak Bharat Tahun 2020
 Tempat : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan

No	Nama Penguji	Masukan / revisi	Tanda Tangan
1	Lusiatun, SST., MPH	- Perbaikan Di <i>abstarck</i> - Perbaikan Di bab 1 - Perbaikan di bab 3 Hasil penelitian - Perbaikan di bab 4 uji statistik kurang tepat	
2	Deni Roslina, S.Psi., M.Psi	- Perbaikan Di <i>abstarck</i> - Penambahan Pembahasan di bab 2	
3	Retno Wahyuni, SST., M.Tr.Keb	- Perbaikan Tulisan dari bab 1 - Perbaikan daftar Pustaka - Lengkapi Lampiran	