

SKRIPSI

**HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA
BUDI MURNI 2 MEDAN
SUMATERA UTARA**



**Dahlia Fronika Batubara
P07520220011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA
BUDI MURNI 2 MEDAN
SUMATERA UTARA**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Sarjana Terapan Keperawatan



**Dahlia Fronika Batubara
P07520220011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMA SWASTA BUDI MURNI 2 MEDAN SUMATERA
UTARA
NAMA : DAHLIA FRONIKA BATUBARA
NIM : P07520220011

Telah Diterima Dan Setujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, 18 Juli 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama



Dina Indarsita, SST.M.Kes
NIP.196501031989032001

Pembimbing Pendamping



Nani Zulfikar, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.197204131997032002

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMA SWASTA BUDI MURNI 2 MEDAN SUMATERA
UTARA

NAMA : DAHLIA FRONIKA BATUBARA

NIM : P07520220011

Skripsi Ini Telah Di Uji Dalam Sidang Akhir Program Sarjana Terapan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2024
Medan, 18 Juli 2024

Menyetujui

Penguji I



Nurlama Siregar, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.197206221995032001

Penguji II



Yufdel, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.196406251990032002

Ketua Penguji



Dina Indarsita, SST.M.Kes
NIP. 196501031989032001

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Dahlia Fronika Batubara
NIM : P07520220011
Prokram Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA BUDI MURNI 2 MEDAN SUMATERA UTARA

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 18 Juli 2024

Peneliti

Dahlia Fronika Batubara
P07520220011

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI

DAHLIA FRONIKA BATUBARA
P07520220011

HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI
SMA SWASTA BUDI MURNI 2 MEDAN SUMATERA UTARA

ABSTRAK

Latar Belakang Senam Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorfin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *Dismenore*

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat *Dismenore* sebelum dan sesudah melakukan senam yoga di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan dan Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang *Dismenore* di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan.

Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian Pre-eksperimental dengan rancangan one-group pretest-posttest, Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, menggunakan analisa bivariat dengan cara menggunakan uji *Spearman*.

Hasil penelitian menurut uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan bahwa didapatkan p-value $0,019 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan dilakukannya senam yoga dengan dismenore pada remaja putri di sma swasta Budi Murni 2 Medan, yang mana hubungan H_a diterima. Hubungan ini ditunjukkan dengan kekuatan korelasi 0,885 yang termasuk dalam kategori sangat kuat (0,80-1,000) dengan arah korelasi positif.

Kesimpulan Terdapat adanya Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan Sumatera Utara

Kata Kunci : Menstruasi, *Dismenore*, senam yoga

Daftar bacaan : (2013-2024)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTEMENT OF NURSING
APPLIED BACHELOR PROGRAM IN NURSING
SCIENTIFIC PAPER**

**DAHLIA FRONIKA BATUBARA
P07520220011**

**THE CORRELATION BETWEEN YOGA EXERCISES AND DYSMENORRHEA IN
ADOLESCENT GIRLS AT SMA SWASTA BUDI MURNI 2 MEDAN, NORTH SUMATRA**

ABSTRACT

Yoga exercise is one of the relaxation techniques that provides a distraction effect that can reduce abdominal cramps. In addition, it can release endorphin to increase the parasympathetic nervous response which results in vasodilation of blood vessels throughout the body and uterus and increases uterine blood flow thereby reducing the intensity of dysmenorrhea pain.

The purpose of the study was to determine the level of Dysmenorrhea before and after doing yoga exercises at SMA Swasta Budi Murni 2 Medan and to determine the description of knowledge about Dysmenorrhea at SMA Swasta Budi Murni 2 Medan.

The research method used quantitative methods with Pre-experimental research design with one-group pretest-posttest design. The sampling technique used in this study was non-probability sampling, using bivariate analysis by using the Spearman test.

The results of the study before the action of Yoga Exercise on Adolescent Girls at SMA Swasta Budi Murni 2 Medan with a total of 56 respondents, the majority of respondents experienced Dysmenorrhea with a scale of 8 (very disturbing) with a total of 46 respondents (82.1%), after the respondents did yoga exercises, it was known that changes in pain intensity where it was known that the majority of respondents experienced Dysmenorrhea scale 2 (Little pain) as many as 48 respondents (85, 7%) and the results of the Spearman Rank statistical test show that the p-value was 0.019 <0.05, which means that there was a significant correlation between doing yoga exercises and the incidence of dysmenorrhea with a correlation strength of 0.885 which is included in the very strong category (0.80-1.000) with a positive correlation direction.

Keywords : Menstruation, Dysmenorrhea, Yoga Exercises
Reading list : (2013-2024)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan rahmat Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Swasta Budi Murni 2 Medan Tahun 2023”.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
3. Dr. Risma D. Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
4. Ibu Dina Indarsita, SST., M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan skripsi ini
5. Ibu Nurlama Siregar, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji 1 dalam skripsi ini dan Ibu Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji 2 dalam skripsi ini
6. Para dosen dan seluruh staff di Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Keperawatan, yang banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini
7. Drs. Rafael Sitanggang M.Si selaku kepala sekolah SMA Swasta Budi Murni 2 Medan Sumatera Utara beserta jajarannya, yang telah memberikan izin dan membantu peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan
8. Teristimewa terimakasih kepada cinta pertama saya papa saya Janter Leo Batubara yang telah mendidik, menyayangi, mendengarkan keluh kesah saya yang selalu memberi semangat, terkhususnya juga kepada mama saya tersayang Merisa Sinaga yang tiada henti memberikan kasih sayang yang tiada duanya dan selalu memberikan motivasi serta do'a kepada saya. Yang telah mendidik dan membesarkan anak-anaknya hingga peneliti bisa berada di titik ini hingga mendapatkan gelar sarjana, beserta dengan

mendukung, serta memberi semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasa. Maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Semoga segenap bantuan, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan dari Tuhan. Harapan peneliti, skripsi ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan bagi profesi keperawatan.

Medan, 18 Juli 2024

Dahlia Fronika Batubara
NIM. P07520220011

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi remaja putri.....	5
1.4.2 Bagi institut pendidikan	5
1.4.3 Bagi peneliti	5
1.4.4 Bagi tempat penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 SENAM YOGA.....	6
2.1.1 Pengertian Yoga	6
2.1.2 Manfaat Yoga	6
2.1.3 Macam-macam Yoga	7
2.1.4 Efektivitas Senam Yoga	8
2.1.5 Tekhnik Senam Yoga.....	8
2.2 KONSEP DISMENORE.....	14
2.2.1 Pengertian Dismenore	14
2.2.2 Klasifikasi dan Patofisiologi.....	14
2.2.3 Penyebab Dismenore	15

2.2.4 Faktor Resiko Dismenore.....	17
2.2.5 Cara Mengatasi Dismenore.....	18
2.3 DERAJAT PENGUKURAN DISMENORE.....	19
2.4 Konsep Remaja.....	23
2.4.1 Pengertian Remaja.....	23
2.4.2 Klasifikasi Remaja.....	24
2.4.3 Perubahan Fisik Remaja.....	24
2.5 Kerangka Teori.....	26
2.6 Kerangka Konsep.....	27
2.7 DEFENISI OPERASIONAL DAN SKALA PENGUKURAN.....	27
2.8 HIPOTESA.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
3.1 JENIS DAN DESAIN PENELITIAN.....	29
3.2 LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	29
3.3 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel	29
3.4 JENIS DAN CARA PENGUMPULAN DATA	31
3.4.1 Jenis Data.....	31
3.4.2 Pengumpulan Data.....	32
3.5 PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.....	33
3.5.1 Pengolahan Data	33
3.5.2 Analisa Data	33
3.6 Etika Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Karakteristik Remaja Putri.....	37
4.1.2 Tingkat Dismenore.....	38
4.1.3 Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri.....	39
4.2 Pembahasan.....	39
4.2.1 Hubungan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Yoga Dengan Dismenore.....	39

4.2.2 Tingkat Dismenore Sebelum Dilakukan Senam Yoga.....	40
4.2.3 Tingkat Dismenore Setelah Dilakukan Senam Yoga.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
5.2 Kesimpulan.....	44
5.3 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Virasana (postur duduk).....	9
Gambar 2. Mudhasana (postur anak).....	9
Gambar 3. Supta Badhha Konasana (postur kupu-kupu berbaring	10
Gambar 4. Baddha Konosana (postur kupu-kupu	10
Gambar 5. Janu Shirasana (postur duduk dengan satu kaki	11
Gambar 6. Paschimottanasana (postur duduk menekuk kearah depan)	11
Gambar 7. Upavishta Konasana (postur duduk kaki terentang bergerak kearah depan)	12
Gambar 8. Bhujangasana (postur membuka dada).....	13
Gambar 9. Verbal Descriptor Scale	14
Gambar 10. Visual Analog Scale.....	20
Gambar 11. Scala Nyeri Oucher	21
Gambar 12. Wong-Baker Faces Pain Rating Scale.....	21
Gambar 13. Numerical Rating Scale	22
Gambar 14. Kerangka Teori	30
Gambar 15. Kerangka Konsep	31

DAFTAR TABEL

Tabel 2.7	Defenisi Operasional	27
Tabel 4.1	Karakteristik Remaja Putri.....	37
Tabel 4.2	Tingkat Dismenore.....	38
Tabel 4.3	Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Survey Awal
- Lampiran 3 : Surat Balasan Permohonan Survey Awal
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Ethical Clearance
- Lampiran 7 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar Informed Consent
- Lampiran 9 : SOP Senam Yoga
- Lampiran 10 : Lembar Observasi Senam Yoga dan Lembar Observasi
Dismenore
- Lampiran 11 : Brosur Senam Yoga
- Lampiran 12 : Master Tabel
- Lampiran 13 : Hasil Uji Statistik
- Lampiran 14 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 : Lembar Kegiatan Bimbingan
- Lampiran 16 : CV Penelitian