

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI GEREJA
GBKP SIMPANG SELAYANG
TAHUN 2021**



OLEH :

SARAH SEPTIANA PANGARIBUAN
P07524417070

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2021**

SKRIPSI
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
***DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI GEREJA**
GBKP SIMPANG SELAYANG
TAHUN 2021

Diajukan Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma IV Kebidanan



OLEH :
SARAH SEPTIANA PANGARIBUAN
P07524417070

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2021

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : SARAH SEPTIANA PANGARIBUAN
NIM : P07524417070
JUDUL : PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI GEREJA GBKP
SIMPANG SELAYANG TAHUN 2021

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN
PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL 31 JULI 2021

MENYETUJUI

PEMBIMBING UTAMA



Tri Marini, SST, M.Keb
NIP:198003082001122002

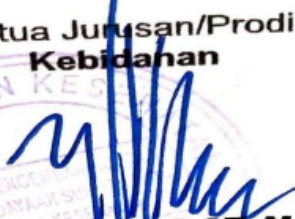
PEMBIMBING PENDAMPING



Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
NIP:196607161998031003

MENGETAHUI

Ketua Jurusan/Prodi
Kebidanan


Betty Mangkuji, S.ST, M.Keb
NIP : 196609101994032001


LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : SARAH SEPTIANA PANGARIBUAN
NIM : P07524417070
JUDUL : PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI GEREJA GBKP
SIMPANG SELAYANG TAHUN 2021

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai Bagian
Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Kebidanan Pada Program Studi Diploma IV Kebidanan Jurusan
Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
Pada Tanggal, 31 Juli 2021

DEWAN PENGUJI

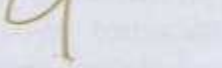
1. dr.Lestari Rahma, MKT
NIP: 197106222002122003

()

2. Trimarini, SST, M.Keb
NIP:198003082001122002

()

3. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
NIP:196607161998031003

()

MENGETAHUI



**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI GEREJA
GBKP SIMPANG SELAYANG
TAHUN 2021**

SARAH SEPTIANA PANGARIBUAN
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Prodi D IV Kebidanan
Email : sarah_septiana@yahoo.com

ABSTRAK

Dismenore adalah keluhan yang sering dialami oleh remaja putri pada saat menstruasi tepatnya di bagian perut bawah. Gangguan tersebut menyebabkan seorang wanita tidak dapat melakukan pekerjaan sehari-hari. Data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea. Angka kejadian *dismenorea* pada remaja di Asia adalah 74.5%, sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Menurut data dari RISKESDAS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 angka kejadian *dismenore* 64,25% dari wanita subur dan 78,6% kelompok remaja. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan *Dismenore* pada remaja putri di GBKP Simpang Selayang Tahun 2021. Jenis penelitian yang digunakan *Pra-Eksperiment* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2021. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian sebanyak 26 orang. Data dianalisis menggunakan uji *T-Dependent Non Parametrik* yaitu uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian diperoleh perbedaan skala intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga, dan nilai uji *wilcoxon* diperoleh nilai $P = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan *Dismenore* pada remaja putri. Diharapkan pengurus gereja melakukan kerjasama dengan institusi terkait atau tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai dismenore pada remaja putri, sehingga penelitian ini dapat dijadikan upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid atau dismenore.

Kata kunci : Senam Yoga, Nyeri Haid, Remaja Putri

Sumber : 11 Buku + 18 Jurnal

**THE EFFECT OF YOGA EXERCISES ON THE DECREASE OF
DYSMENORRHEA IN YOUNG WOMEN IN THE CHURCH OF
GBKP SIMPANG SELAYANG
IN 2021**

SARAH SEPTIANA PANGARIBUAN Medan
Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Extention Program Of Applied Health Science In Midwifery
Email : sarah_septiana@yahoo.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a complaint, precisely located in the lower abdomen, often experienced by young women during menstruation. This disorder causes a woman to be unable to carry out her daily work. Through data released by WHO, it is known that 1,769,425 women (90%) experienced dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in adolescents in Asia reaches 74.5%, and in Indonesia it reaches 55%. According to Indonesian Basic Health Research data released by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2017, the incidence of dysmenorrhea was experienced by 64.25% of women of childbearing age and by 78.6% of adolescents. This study is a pre-experimental study designed with a one group pretest-posttest design, conducted in May-June 2021, examining 26 samples after meeting the inclusion criteria, aiming to find out the effect of yoga exercise on reducing dysmenorrhea in adolescent girls at the church of GBKP Simpang Selayang in 2021. The research data were analyzed using the non parametric T-dependent test, the Wilcoxon test. Through the results of the study, there were differences in the intensity scale of menstrual pain before and after yoga exercise, and through the Wilcoxon test, the value of $P = 0.000 < 0.05$, which means that there is an effect of yoga exercise on the reduction of dysmenorrhea in adolescent girls. Church administrators are expected to collaborate with related institutions or health workers to obtain information on dysmenorrhea in young women, this research is expected to be an effort to reduce the intensity of menstrual pain or dysmenorrhea.

Keywords : Yoga Exercises, Menstrual Pain, Young Women

References : 11 Books+ 18 Journals



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaan-Nya yang selalu dilimpahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Gereja GBKP Simpang Selayang Tahun 2021”. Skripsi ini disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Diploma IV Politeknik Kesehatan Kemenkes Jurusan Kebidanan Medan untuk mencapai gelar sarjana sains terapan kebidanan.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Jurusan D-IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
4. Tri Marini, SST, M.Keb selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi peneliti untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan skripsi
6. dr.Lestari Rahma, MKT selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan berupa kritik dan saran yang bersifat membangun kepada peneliti.
7. Pengurus GBKP Simpang Selayang yang mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di gereja tersebut, serta seluruh remaja yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

8. Teristimewa kepada kedua orang tua saya, Ayahanda tercinta Wilmar Pangaribuan dan Ibunda tersayang Dermawani Hutagaol yang selalu memberikan dukungan dengan penuh cinta kepada saya, memeluk saya dalam doa, serta menjadi alasan saya untuk tetap semangat menyelesaikan perkuliahan saya.
9. Ke-2 abang saya Dedi Chandra Pangaribuan, Lambok Hariyanto Pangaribuan, kakak saya tercinta Nova Damayanti Pangaribuan, serta kakak ipar saya Sovi Hutagaol, Apriana Geraldin Nainggolan, dan abang ipar saya Martin Tampubolon yang selalu mendukung dan memotivasi saya selama pembuatan skripsi ini.
10. Ratu dan pangeran kecil saya tersayang, Olivia Nathania Pangaribuan dan Tiago Valentino Tampubolon yang selalu menghibur saya selama pembuatan skripsi ini.
11. Rekan pelayanan saya Sion Ministry, kakak rohani dan adik rohani saya yang telah memberi motivasi, dukungan dan doa selama pembuatan skripsi ini.
12. Teman suka duka saya Peggy Gea, Desti Fau dan Ellis Pakpahan untuk kebersamaan selama perkuliahan ini dan telah menjadi teman seperjuangan saya selama penyusunan skripsi.
13. Terima kasih kepada seluruh rekan seangkatan mahasiswi D-IV Kebidanan Medan angkatan IV yang telah berjuang bersama selama 4 tahun perkuliahan serta saling membantu, mendukung, dan memotivasi selama masa penyelesaian skripsi.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu mencurahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Medan, 31 Juli 2021
Peneliti

Sarah Septiana Pangaribuan

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja.....	7
A.1 Definisi	7
B. Nyeri.....	7
B.1 Definisi	7
B.2 Tanda dan Gejala	8
B.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri	8
B.4 Jenis-Jenis Nyeri.....	11
B.5 Klasifikasi.....	12
B.6 Pengukuran Intensitas Nyeri	13
C. Nyeri Haid (Dismenore)	16
C.1 Definisi	16
C.2 Etiologi.....	17
C.3 Patofisiologi.....	17
C.4 Jenis Dismenore.....	18
C.5 Manifestasi Klinis	18
C.6 Penyebab	19
C.7 Penatalaksanaan.....	19
D. Senam Yoga.....	20
D.1 Definisi.....	20

D.2 Manfaat	20
D.3 Mekanisme Kerja Senam Yoga.....	21
D.4 Gerakan-Gerakan Yang Dapat Mengurangi Nyeri Haid .	22
D.5 Pedoman Senam Yoga Di Era Pandemi Covid-19	22
E. Kerangka Teori	29
F. Kerangka Konsep	30
G. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel	32
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
1. Lokasi	33
2. Waktu.....	34
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional Variabel	35
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	36
1. Tahap Persiapan	37
2. Tahap Pelaksanaan	37
3. Tahap Pelaporan	38
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	38
H. Prosedur Penelitian.....	39
I. Uji Validitas dan Reabilitas	40
J. Pengolahan dan Analisis Data	40
1. Pengolahan Data.....	40
2. Analisis Data	41
K. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	44
A.1 Analisis Univariat	46
A.2 Analisis Bivariat	48
B. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 2.1 Skala Intensitas Nyeri Numerik	14
Tabel 2.2 Skala Nyeri Dengan Observasi Perilaku.	15
Tabel 3.1 Desain Pra-Eksperimen One Group Pretest-Posttest Design	31
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	34
Tabel 3.3 Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Deskripsi Frekuensi Remaja Putri Usia 12-16 Tahun	44
Tabel 4.2 Deskripsi Frekuensi Lama Menstruasi Remaja Putri	45
Tabel 4.3 Deskripsi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri	46
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Senam Yoga.....	46
Tabel 4.5 Uji Normalitas Skala Nyeri Haid dengan Shapiro Wilk.....	47
Tabel 4.6 Distribusi Tabel dan Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> Tingkat Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Intervensi	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Deskriptif Intensitas Nyeri Sederhana	13
Gambar 2.2 Skala Intensitas Nyeri Numerik.....	13
Gambar 2.3 Skala Nyeri Muka	14
Gambar 2.4 Cara Memakai Masker Kain dengan Benar	24
Gambar 2.5 Cara Mencuci Masker Kain.....	25
Gambar 2.6 Cara Cuci Tangan Pakai Sabun	26
Gambar 2.7 6 Langkah Cuci Tangan	27
Gambar 2.8 Menjaga Jarak.....	27
Gambar 2.9 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2.10 Kerangka Konsep.....	30
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Tempat Penelitian	61
Lampiran 2 Surat Balasan Survey Awal	62
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	63
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian	64
Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden	65
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>informed consent</i>)..	66
Lampiran 7 Lembar SOP Pelaksanaan Senam Yoga	67
Lampiran 8 Lembar Pengukuran Skala Nyeri <i>Pre-Test</i>	69
Lampiran 9 Lembar Pengukuran Skala Nyeri <i>Post-Test</i>	71
Lampiran 10 Lembar Observasi Penilaian Skala Nyeri Menstruasi	73
Lampiran 11 Dokumentasi Senam Yoga	75
Lampiran 12 Lembar Output Statistic	76
Lampiran 13 Lembar Konsultasi	80
Lampiran 14 Ethical Clearance	86
Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup	87