

## DAFTAR PUSTAKA

- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda*. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22-29.
- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(1), 46–54. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Ernawati Dalam Savitri dkk (2019). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja*
- Fibula Purnama, I Made Putrawan, & Diana Vivanti Sigit. (2020). *Pengaruh Pengetahuan Mengenai Isu-Isu Lingkungan (Knowledge About Environmental Issues) dan Intensi Untuk Bertindak (Intention to Act) terhadap Perilaku Bertanggung Jawab Lingkungan (Responsible Environmental Behavior) Siswa*. *IJEEM - Indonesian Journal of Environmental Education and Management*, 5(1), 20–33. <https://doi.org/10.21009/ijeem.051.02>
- Gizi, Program Studi Kesehatan, Fakultas Ilmu-ilmu Vidyarini, Andra Herlina, Devi Faridi, A. (2023). *Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Terkait pada Status Gizi Anak Usia 6 – 24 Bulan di Puskesmas Kota Baru Karawang Jawa Barat*. *Jurnal Pustaka Padi*, 2(2), 33–39.
- Ihwan Mahmudi, Muh. Zidni Athoillah, Eko Bowo Wicaksono, & Amir Reza Kusuma. (2022). *Taksonomi Hasil Belajar Menurut Benyamin S. Bloom*. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(9), 3507–3514. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i9.1132>
- Kural M, Noor Nn, Pandit D, Joshi T, Patil A. *Menstrual Characteristics And Prevalence Of Dysmenorrhea In College Going Girls*. *J Family Med Prim Care*. 2015 Julsep;4(3):426-31. Doi: 10.4103/2249-4863.161345. Pmid: 26288786; Pmcid: Pmc4535108.
- Lebang, E. (2020). *Food Combining & Yoga Mengendalikan Stress*. Pt. Mizan Pustaka.
- Manuaba, Ibg, D. (2013). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Kb*. Egc.

- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). *Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi*. Jurnal Kesehatan Vokasional, 7(2), 79. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>
- Nurafifah (2022). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Nuha Medika Yogyakarta
- Prawirohardjo. (2022). *Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenoea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak*. Jurnal Keperawatan Duta Medika. [http://repository.unissula.ac.id/25233/%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/25233/1/32101800051\\_fullpdf.pdf](http://repository.unissula.ac.id/25233/%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/25233/1/32101800051_fullpdf.pdf)
- Profil Dinas Kesehatan Indonesia (2020). *Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja*
- Profil Dinas Kesehatan Kota Mrdan (2019). *Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri*
- Rahayu, E. P. (2020). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Man 2 Kota Probolinggo* (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Rini, F. S., & Nuryanti, Y. (2021). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sirojul Muhtadi'in Tahun 2020*. Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu), 2, 14–20. <https://doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.3243>
- Rotin, M. (2020). *Buku Disminore*.
- Rumanti, M., Yanniarti, S., & Sri Rahayu, E. (2022). *Pengaruh Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu*. Jurnal Besurek JIDAN, 1(1), 10–23. <https://doi.org/10.33088/jbj.v1i1.11>
- Riskesdas Sumatera Utara (2019). *Yoga Atasi Nyeri Pada Remaja Menstruasi*
- Sari, W. P., Rahmatullah, S., Wirasti, W., & Muthoharoh, A. (2021). *Pengaruh Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Swamedikasi Dismenore Dengan Obat Tradisional (Jamu Kunyit Asam) Di Sma Negeri 3 Pemalang Tahun 2021*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 1, 144–152. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.647>
- Salamah (2019). *Cara Mengatasi Nyeri Haid*

- Sarwono. (2021). Ilmu Kebidanan. Pt Bina Pustaka.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). *Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar*. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(6), 1745–1756.
- WHO (2020). Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movement.
- Wirawanda (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore*. Jurnal Majority
- Yesuf et. al (2019). *Dismenore Primer dan Faktor Dismenore Primer Pada Remaja*. Jurnal Keperawatan

## Lampiran 1

## Jadwal Penelitian

[illegible]

## Lampiran 2



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting No. 13,5 Kel. Laweh Medan Luntungan Kode Pos 20136  
Telepon: 061-816611 - Fax: 061-816644  
Website: www.poltekkes.medan.ac.id, email: poltekkes.medan@yahoo.com



**NOTA DINAS**

**NOMOR : KH.03.01/A.XXII.11/**

**/2023**

**Yth :** Kepala Sekolah SMAS Budi Murni II Medan  
**Dan :** Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
**Hal :** Permohonan Survey Awal  
**Tanggal :** 06 Desember 2023

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2021 – 2024 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin survey awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

| No. | Nama                        | NIM          | Judul                                                                                                                                |
|-----|-----------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Dahlia Freonika<br>Batubara | P07520220011 | Hubungan Senam Yoga Dengan Kejadian<br>Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma<br>Swasta Budi Murni 2 Medan Sumatera<br>Utara Tahun 2023 |

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Mh Ketua Jurusan Keperawatan

Solihuddin Harahap, S.Kep, Ns, M.Kep  
NIP. 197407151998031002



## Lampiran 3



**YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO**  
**KEUSKUPAN AGUNG MEDAN**  
**SMA SWASTA KATOLIK BUDI MURNI 2 MEDAN**  
**NSS : 304076007133 AKREDITASI "A" NPSN : 10210733**  
Jln. Kapiten Purba I Simalingkar Medan Telp. 8367126 Kode Pos .20141  
Email: smakatolikbudimurni2medan@yahoo.co.id website: www.smatbudimurni2.sch.id

Nomor 272/SMA BM 2/S 6/12.2023  
Lampiran -  
Perihal Permohonan Izin Survey Awal

Medan, 21 Desember 2023

Kepada Yth,  
Ketua Jurusan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Jln. Jamin Ginting Km 13,5 Kel : Laucih  
Medan

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan surat saudara Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/2023 tanggal 6 Desember 2023  
tentang permohonan izin survey awal atas nama :

| No | Nama                    | NIM           | Judul                                                                                                                                |
|----|-------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Dahlia Fronika Batubara | P075202220011 | Hubungan Senam Yoga Dengan Kejadian Nyen-<br>Halid Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Budi<br>Murni 2 Medan Sumatera Utara Tahun 2023*. |

diberikan izin untuk survey awal di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan.

Demikian kami sampaikan untuk diketahui.

cc. Arsip



## Lampiran 4



### Kementerian Kesehatan

Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

### NOTA DINAS

NOMOR : KH.03 01/F.XXII.11/502-4/2024

Yth. : Kepala Sekolah SMA Swasta Budi Murni 2 Medan  
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
Hal : Izin Penelitian  
Tanggal : 21 Maret 2024

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

| No. | Nama                       | NIM          | Judul                                                                                                             |
|-----|----------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Dahlia Fronika<br>batubara | P07520220011 | Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan Sumatera Utara Tahun 2024 |

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

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

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi selesaian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verdyPDF>.



## Lampiran 5



**YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO**  
**KEUSKUPAN AGUNG MEDAN**  
**SMA SWASTA KATOLIK BUDI MURNI 2 MEDAN**  
NBS : 30.1070007133 AKREDITASI "A" NPBN : 10210733  
Jln. Kapiten Purba I Simalingkar Medan Telp. 8367126 Kode Pos .20141  
Email: smakatolikbudimurni2medan@yahoo.co.id website: www.smbudimurni2.acb.id

Nomor : 015/SMA BM 2/S.6/07.2024  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Medan, 16 Juli 2024

Kepada Yth,  
Ketua Jurusan  
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Jln. Jamin Ginting Km 13,5 Kel : Lauch  
Medan

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat saudara Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/900/2024 tanggal 27 Mei 2024 tentang permohonan izin penelitian atas nama :

| No | Nama                    | NIM          | Judul                                                                                       |
|----|-------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Dahlia Fronika Batubara | P07520220011 | * Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan * |

diberikan izin penelitian di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan.

Demikian kami sampaikan untuk diketahui.

Kepala Sekolah,  
  
Drs. R. Sitanggang, M.Si.

cc. Arsip

## Lampiran 6



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Medan**  
**Komisi Etik Penelitian Kesehatan**  
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

**KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**  
**"ETHICAL APPROVAL"**

**No: 01.26 395 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024**

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :  
*The Research Protocol Proposed By*

Peneliti Utama : Dahlia Fronika Batubara  
*Principil In Investigator*

Nama Institusi : Prodi D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
*Name of the Institution*

Dengan Judul :  
*Title*

**"Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri  
Di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 5 Juli 2024 sampai 5 Juli 2025

*This declaration of ethics applies during the period 5 July 2024 until 5 July 2025*

Medan, 5 July 2024  
Ketua/chairperson  
  
Estari Rahmah, MKT.  
NIP. 197106222002122003

## Lampiran 7

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Kepada :

Yth. Calon Responden

Di tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dahlia Fronika Batubara

NIM : P07520220011

Pekerjaan : Mahasiswi Semester VII Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Medan

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada Saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul “ Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan Sumatera Utara ”, yang pengumpulan datanya akan dilaksanakan pada tanggal . Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan. Saya akan tetap menjaga segala kerahasiaan data maupun informasi yang diberikan. Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, kerjasama dan kesediaannya saya ucapkan terimakasih.

Medan, 2024

Peneliti

## Lampiran 8

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Suku :

Setelah membaca Lembar Permohonan Menjadi Responden yang diajukan oleh, Saudari Dahlia Fronika Batubara, Mahasiswi semester VI Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, yang penelitiannya berjudul " Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan Sumatera Utara ", maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara sukarela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Demikian persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 2024

( )

## Lampiran 9

Nama : Dahlia Fronika Batubara

Nim : P07520220011

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM YOGA DISMENORE

#### 1. Pengertian

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

#### 2. Manfaat

1. Meningkatkan kekuatan
2. Meningkatkan kelenturan
3. Mengurangi nyeri
4. Mengendalikan emosi

#### 3. Persiapan sebelum melakukan senam yoga

1. Pilih waktu berlatih yoga yang nyaman, kapanpun selama kita bisa dan sempat
2. Pastikan tempat melakukan gerakan yoga nyaman dan segar
3. Pakailah pakaian yang nyaman untuk bergerak
4. Siapkan peralatan yang mungkin dibutuhkan untuk melakukan yoga
5. Jangan bicara saat melakukan yoga
6. Lakukan yoga pada suasana yang tenang agar memudahkan rileksasi

| NO | Gerakan yoga untuk mengatasi dismenore |
|----|----------------------------------------|
| A  | FASE ORIENTASI. (10%)                  |
| 1  | Mengucapkan salam                      |
| 2  | Memperkenalkan diri                    |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Melakukan identifikasi klien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |
| 4 | Menjelaskan tujuan tindakan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |
| 5 | Menjelaskan langkah-langkah prosedur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |
| 6 | Menanyakan kesiapan klien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
| B | FASE KERJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
| 1 | Cuci tangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |
| 2 | Pemanasan seperti : tarik napas dalam melalui hidung dan hembuskan lewat mulut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |
| 3 | <p>Virasana (postur duduk)</p> <p>Duduk di atas tumit dengan kedua lutut dilipat, kedua ibu jari kaki saling menempel, dan kedua lutut diregangkan lebih lebar sedikit daripada pinggul</p>                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 4 | <p>Mudhasana(posturanak/embrio)</p> <p>a. Duduk dalam postur duduk virasana</p> <p>b. Buang napas perlahan sambil menggerakkan tubuh ke depanhingga kening menempel di alas. Kedua tangan diletakkan dikedua sisi tubuh. Relaks dan benapas dalam.Tahan selama yang di inginkan/2 menit.</p> <p>c. Sambil tarik napas, bawa kembali tubuh duduk tegak dalam Virasana.</p> <p>d. Saat menahan dalam posisi terakhir, usahakan agar selalu menempelkan bokong ketumit.</p> |  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <p>Supta Baddha Konasana (postur kupu-kupu berbaring)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk dalam postur duduk baddha konasana</li> <li>Letakkan tangan dibelakang tubuh dan perlahan baringkan punggung ke alas. Kedua tangan disamping tubuh atau di atas kepala saling memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam. Tahan selama yang diinginkan/2 menit.</li> <li>Tekan kedua siku disamping tubuh dan perlahan angkat kembali tubuh duduk tegak dalam baddha kosana. Apabila pinggul terasa sangat kaku saat melakukan postur ini, kedua sisi lutut dapat ditahan/sangga dengan handuk yang digulung atau dengan bantal/guling yang cukup padat.</li> </ol> |    |
| 6 | <p>Baddha Konasana (postur kupu-kupu)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk dengan kedua telapak kaki ditempelkan satu sama lain. Kedua tangan menggenggam jari-jari kaki (pergelangan kaki)</li> <li>Tarik napas, rentangkan tulang punggung. Tahan selama 1 menit</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 7 | <p>Janu Shirsasana (postur duduk dengan satu kaki)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk dalam postur duduk dandasana / postur ranting</li> <li>Tekuk lutut kanan dan tempelkan telapak kaki kanan ke paha kiri</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>bagian dalam atas (seperti dalam postur pohon). Jaga agar punggung kaki dalam posisi tegak lurus terhadap tulang kering.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala.</li> <li>d. Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki telapak kaki, atau bawah lutut apabila tubuh masih belum terlalu lentur. Dekatkan wajah ke kaki dan usahakan agar punggung tidak membungkuk. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik. Dilakukan selama 2 menit.</li> <li>e. Tarik napas dan kembali duduk tegak. Ulangi dengan kaki lainnya.</li> </ul>                                                                                         |                                                                                       |
| 8 | <p>Paschimottanasana (postur duduk menekuk ke arah depan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk dalam postur duduk dandasana.</li> <li>b. Tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala. Punggung leher dan kepal tegak.</li> <li>c. Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki, atau bawah lutut apabila tubuh masih belum terlalu lentur. Atau, genggam pergelangan tangan di balik telapak kaki. Lakukan semampunya. Dekatkan wajah ke kaki. Usahakan agar punggung tidak membungkuk. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik. Dilakukan selama 2 menit.</li> <li>d. Tarik napas dan kembali duduk tegak dalam postur duduk dandasana</li> </ul> |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | <p>Upavishta Konasana (postur duduk kaki terentang bergerak ke arah depan)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk dalam postur duduk dandasana.</li> <li>Rentangkan kaki ke arah samping sejauh yang dapat dilakukan. Usahakan agar lutut tidak tertekuk dan kaki bagian belakang menempel di alas.</li> <li>Sambil membuang napas, bergerak ke arah depan dan dekatkan (atau tempelkan) wajah pada alas, tangan terentang ke depan. Bernapas normal selama 15-30 detik. Dilakukan selama 2 menit.</li> </ol>                                                                                                                                                                            |    |
| 10 | <p>Bhujangasana (postur kobra / postur membuka dada)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berbaringlah menelungkup dengan kaki rapat. Kedua telapak tangan di samping dada dengan jari-jari tangan di bawah bahu.</li> <li>Wajah menempel pada alas.</li> <li>Tarik napas, perlahan angkat wajah, dada, perut dari alas. Buka dada dan menengadah. Wajah menatap satu titik terjauh di atas kepala. Jaga agar kaki tetap rapat, lengan sedikit tertekuk, bahu tidak terangkat, otot bokong kuat, dan tubuh bagian bawah tidak terangkat. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik. Dilakukan selama 2 menit.</li> <li>Buang napas dan perlahan turunkan kembali tubuh ke alas</li> </ol> |  |

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| 11 | FASE PENDINGIN<br>Seluruh tubuh rileks dan lakukan tarik napas dalam |
| C  | FASE TERMINASI                                                       |
| 1  | Mengevaluasi hasil tindakan                                          |
| 2  | Cuci tangan                                                          |
| 3  | Berpamitan                                                           |
|    | Total                                                                |

Sumber : <https://www.scribd.com/document/519701066/SOP-Senam-Yoga-Dismenore>

## Lampiran 9

Inisial Responden :

Lembar observasi senam yoga remaja yang mengalami dismenore

| No | Observasi Senam Yoga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Penilaian |                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dilakukan | Tidak dilakukan |
| 1  | Remaja melakukan Teknik senam yoga<br>Virasana (postur duduk)<br>Duduk di atas tumit dengan kedua lutut dilipat, kedua ibujari kaki saling menempel, dan kedua lutut diregangkan lebih lebar sedikit daripada pinggul.                                                                                                                                                                                                                            |           |                 |
| 2  | Mudhasana(posturanak/embrio)<br>a. Duduk dalam postur duduk virasana<br>b. Buang napas perlahan sambil menggerakkan tubuh ke depanhingga kening menempel di alas. Kedua tangan diletakkan dikedua sisi tubuh. Relaks dan benapas dalam.Tahan selama yang di inginkan/2 menit.<br>c. Sambil tarik napas, bawa kembali tubuh duduk tegak dalam Virasana.<br>d. Saat menahan dalam posisi terakhir, usahakan agar selalu menempelkan bokong ketumit. |           |                 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3 | <p>Supta Baddha Konasana (postur kupu-kupu berbaring)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk dalam postur duduk baddha konasana</li> <li>Letakkan tangan dibelakang tubuh dan perlahan baringkan punggung ke alas. Kedua tangan disamping tubuh atau di atas kepala saling memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam. Tahan selama yang diinginkan/2 menit.</li> <li>Tekan kedua siku disamping tubuh dan perlahan angkat kembali tubuh duduk tegak dalam baddha kosana. Apabila pinggul terasa sangat kaku saat melakukan postur ini, kedua sisi lutut dapat ditahan/sangga dengan handuk yang digulung atau dengan bantal/guling yang cukup padat.</li> </ol> |  |  |
| 4 | <p>Baddha Konasana (postur kupu-kupu)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk dengan kedua telapak kaki ditempelkan satu sama lain. Kedua tangan menggenggam jari-jari kaki (pergelangan kaki)</li> <li>Tarik napas, rentangkan tulang punggung.</li> <li>Tahan selama 1 menit</li> <li>Pertahankan posisi</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 5 | <p>Janu Shirsasana (postur duduk dengan satu kaki)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk dalam postur duduk dandasana / postur ranting</li> <li>Tekuk lutut kanan dan tempelkan telapak kaki kanan ke paha kiri bagian dalam atas (seperti dalam postur pohon). Jaga agar punggung kaki dalam posisi tegak lurus terhadap tulang kering.</li> <li>Tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala.</li> <li>Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki telapak kaki, atau bawah lutut apabila tubuh masih belum terlalu lentur. Dekatkan wajah ke kaki dan usahakan agar punggung tidak membungkuk. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik. Dilakukan selama 2 menit.</li> <li>Tarik napas dan kembali duduk tegak. Ulangi dengan kaki lainnya</li> </ol> |  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 6 | <p>Paschimottanasana (postur duduk menekuk ke arah depan)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk dalam postur duduk dandasana.</li> <li>Tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala. Punggung leher dan kepala tegak.</li> <li>Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki, atau bawah lutut apabila tubuh masih belum terlalu lentur. Atau, genggam pergelangan tangan di balik telapak kaki. Lakukan semampunya. Dekatkan wajah ke kaki. Usahakan agar punggung tidak membungkuk. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik. Dilakukan selama 2 menit.</li> <li>Tarik napas dan kembali duduk tegak dalam postur duduk dandasana</li> <li>Pertahankan posisi</li> </ol> |  |  |
| 7 | <p>Upavishta Konasana (postur duduk kaki terentang bergerak ke arah depan)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Duduk dalam postur duduk dandasana.</li> <li>Rentangkan kaki ke arah samping sejauh yang dapat dilakukan. Usahakan agar lutut tidak tertekuk dan kaki bagian belakang menempel di alas.</li> <li>Sambil membuang napas, bergerak ke arah depan dan dekatkan (atau tempelkan) wajah pada alas, tangan terentang ke depan. Bernapas normal selama 15-30 detik. Dilakukan selama 2 menit.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                         |  |  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 8 | <p>Bhujangasana (postur kobra / postur membuka dada)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berbaringlah menelungkup dengan kaki rapat. Kedua telapak tangan di samping dada dengan jari-jari tangan di bawah bahu.</li> <li>Wajah menempel pada alas.</li> <li>Tarik napas, perlahan angkat wajah, dada, perut dari alas. Buka dada dan menengadah. Wajah menatap satu titik terjauh di atas kepala. Jaga agar kaki tetap rapat, lengan sedikit tertekuk, bahu tidak terangkat, otot bokong kuat, dan tubuh bagian bawah tidak terangkat. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik. Dilakukan selama 2 menit.</li> <li>Buang napas dan perlahan turunkan kembali tubuh ke alas</li> </ol> |  |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Lampiran 10

### LEMBAR OBSERVASI DISMENORE SEBELUM TINDAKAN SENAM YOGA

No. Responden:

Karakteristik Responden

Petunjuk Pengisian :

Isilah titik dan tanda (O) pada pilihan di bawah ini sesuai dengan jawaban Anda.

Nama Responden :

Umur :

Kelas :

Suku :

Kapan haid terakhir :

Skala pengukuran nyeri

Petunjuk Pengisian:

Pada skala nyeri numerik di bawah ini, lingkari (O) angka yang menurut anda merupakan angka yang mewakili rasa nyeri yang anda rasakan saat ini.

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 0<br>tidak sakit                                                                    | 2<br>Sedikit sakit                                                                  | 4<br>Agak<br>mengganggu                                                             | 6<br>Mengganggu<br>aktivitas                                                        | 8<br>Sangat<br>mengganggu                                                             | 10<br>Tak<br>tertahankan                                                              |

Keterangan:

- Nilai 0 Responden mampu berkomunikasi aktif, tersenyum, bercanda.
- Nilai 2 responden masih bisa berkomunikasi aktif tetapi keceriaan menurun terutama pada saat kontraksi, dengan menunjukkan ekspresi sedikit meringis sambil memegang perutnya.
- Nilai 4 Kemampuan berkomunikasi menurun karena ada fase menahan nyeri, hanya bicara bila ditanya atau diajak bicara, wajah

mulai menunjukkan ekspresi nyeri yaitu meringis yang disertai cemas, saat kontraksi uterus memegang perut sambil menggeliat.

- d) Nilai 6 Malas berkomunikasi walaupun hanya sekedar menjawab pertanyaan, ekspresi nyeri dengan meringis tampak jelas sambil dahi berkerut keras, mengeluarkan suara tanda nyeri, menggeliat-geliat sambil memegang perut, terdengar mulai mengeluarkan suara tangis atau merintih.
- e) Nilai 8 Menolak atau tidak mampu berkomunikasi walau sekedar menjawab pertanyaan, menangis, gelisah, gerakan tangan tidak menentu, tubuh berbolak-balik.
- f) Nilai 10 Menangis, berteriak, gerakan tubuh (tangan, kaki, dan badan) tidak terkontrol, kadang berkata kasar, melepas selimut atau baju.

## LEMBAR OBSERVASI DISMENORE SESUDAH TINDAKAN SENAM YOGA

No. Responden:

Karakteristik Responden

Petunjuk Pengisian :

Isilah titik dan tanda (O) pada pilihan di bawah ini sesuai dengan jawaban Anda.

Nama Responden :

Umur :

Kelas :

Suku :

Kapan haid terakhir :

Skala Pengukuran Nyeri

Petunjuk Pengisian:

Pada skala nyeri numerik di bawah ini, lingkari (O) angka yang menurut anda merupakan angka yang mewakili rasa nyeri yang anda rasakan saat ini.

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 0                                                                                   | 2                                                                                   | 4                                                                                   | 6                                                                                   | 8                                                                                    | 10                                                                                    |
| tidak sakit                                                                         | Sedikit sakit                                                                       | Agak mengganggu                                                                     | Mengganggu aktivitas                                                                | Sangat mengganggu                                                                    | Tak tertahankan                                                                       |

Keterangan:

- Nilai 0 Responden mampu berkomunikasi aktif, tersenyum, bercanda.
- Nilai 2 responden masih bisa berkomunikasi aktif tetapi keceriaan menurun terutama pada saat kontraksi, dengan menunjukkan ekspresi sedikit meringis sambil memegang perutnya.
- Nilai 4 Kemampuan berkomunikasi menurun karena ada fase menahan nyeri, hanya bicara bila ditanya atau diajak bicara, wajah mulai menunjukkan ekspresi nyeri yaitu meringis yang disertai

cemas, saat kontraksi uterus memegang perut sambil menggeliat.

- d. Nilai 6 Malas berkomunikasi walaupun hanya sekedar menjawab pertanyaan, ekspresi nyeri dengan meringis tampak jelas sambil dahi berkerut keras, mengeluarkan suara tanda nyeri, menggeliat-geliat sambil memegang perut, terdengar mulai mengeluarkan suara tangis atau merintih.
- e. Nilai 8 Menolak atau tidak mampu berkomunikasi walau sekedar menjawab pertanyaan, menangis, gelisah, gerakan tangan tidak menentu, tubuh berbolak-balik.
- f. Nilai 10 Menangis, berteriak, gerakan tubuh (tangan, kaki, dan badan) tidak terkontrol, kadang berkata kasar, melepas selimut atau baju.

## LAMPIRAN 11

### BROSUR SENAM YOGA

#### MANFAAT SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE



**POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024**

#### MANFAAT SENAM YOGA TERHADAP NYERI DISMENORE

melakukan senam yoga saat disminore akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat disminore sehingga membuat peredaran menjadi lancar.

#### PENGERTIAN SENAM YOGA

Senam Yoga dapat diartikan sebagai teknik relaksasi yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernapasan, postur dan kesadaran tubuh untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental

#### LANGKAH-LANGKAH MELAKUKAN SENAM YOGA

1. Virasana (postur duduk)
2. Mudhasana (posturanak /embrio)
3. Supta Baddha Konasana (postur kupu-kupu berbaring)
4. Baddha Konasana (Postur Kupu-kupu)
5. Janu Shirsasana (Postur Duduk Dengan Satu Kaki)
6. Paschimottasana (Postur Duduk Menekuk Ke Arah Depan)
7. Upavishta Konasana (Postur Duduk Kaki Terentang Bergerak ke Arah Depan)
8. Bhujangasana (postur kobra / postur membuka dada)

#### SALAM SEHAT TERIMA KASIH

# LAMPIRAN 12

| No | Responden | kelas | umur | suku | HT | Tindakan |    |    |    |    |    |    |    | jln | %    | Skala Nyeri |        |
|----|-----------|-------|------|------|----|----------|----|----|----|----|----|----|----|-----|------|-------------|--------|
|    |           |       |      |      |    | T1       | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 |     |      | Pretest     | Postes |
| 1  | R1        | XI    | 2    | 4    | 1  | 1        | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 7   | 88%  | 8           | 2      |
| 2  | R2        | XI    | 3    | 1    | 1  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 10          | 4      |
| 3  | R3        | XI    | 2    | 1    | 2  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 8           | 2      |
| 4  | R4        | XI    | 2    | 2    | 2  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 10          | 2      |
| 5  | R5        | XI    | 2    | 2    | 2  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 8           | 2      |
| 6  | R6        | XI    | 1    | 4    | 2  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 8           | 2      |
| 7  | R7        | XI    | 2    | 1    | 1  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 8           | 0      |
| 8  | R8        | XI    | 2    | 3    | 2  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 8           | 0      |
| 9  | R9        | XI    | 2    | 2    | 2  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 8           | 2      |
| 10 | R10       | XI    | 2    | 2    | 2  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 8           | 0      |
| 11 | R11       | XI    | 2    | 2    | 1  | 1        | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 6   | 75%  | 6           | 2      |
| 12 | R12       | XI    | 3    | 1    | 1  | 0        | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 5   | 63%  | 6           | 2      |
| 13 | R13       | XI    | 2    | 3    | 1  | 1        | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 6   | 75%  | 6           | 2      |
| 14 | R14       | XI    | 2    | 2    | 1  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 6           | 2      |
| 15 | R15       | XI    | 3    | 3    | 1  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8   | 100% | 8           | 2      |
| 16 | R16       | XI    | 3    | 2    | 1  | 1        | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 6   | 75%  | 8           | 2      |
| 17 | R17       | XI    | 2    | 4    | 1  | 1        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 7   | 88%  | 8           | 2      |
| 18 | R18       | XI    | 3    | 4    | 1  | 1        | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 5   | 63%  | 8           | 2      |
| 19 | R19       | XI    | 3    | 2    | 1  | 1        | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 4   | 50%  | 8           | 2      |
| 20 | R20       | XI    | 2    | 4    | 1  | 1        | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 3   | 38%  | 8           | 2      |
| 21 | R21       | XI    | 3    | 2    | 1  | 1        | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 5   | 63%  | 8           | 2      |
| 22 | R22       | XI    | 3    | 1    | 1  | 1        | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 5   | 63%  | 8           | 2      |

|    |     |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |      |    |   |
|----|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|------|----|---|
| 23 | R23 | XI | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 5   | 63%  | 8  | 2 |
| 24 | R24 | XI | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 5   | 63%  | 8  | 2 |
| 25 | R25 | XI | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7   | 88%  | 8  | 2 |
| 26 | R26 | XI | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 5   | 63%  | 8  | 2 |
| 27 | R27 | XI | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 6   | 75%  | 8  | 2 |
| 28 | R28 | XI | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 4   | 50%  | 8  | 2 |
| 29 | R29 | XI | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5   | 63%  | 8  | 2 |
| 30 | R30 | XI | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3   | 38%  | 8  | 2 |
| 31 | R31 | XI | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6   | 75%  | 8  | 0 |
| 32 | R32 | XI | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6   | 75%  | 8  | 2 |
| 33 | R33 | XI | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6   | 75%  | 8  | 0 |
| 34 | R34 | XI | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8   | 100% | 10 | 2 |
| 35 | R35 | XI | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8   | 100% | 8  | 0 |
| 36 | R36 | XI | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8   | 100% | 8  | 2 |
| 37 | R37 | XI | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8   | 100% | 8  | 0 |
| 38 | R38 | XI | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8   | 100% | 8  | 2 |
| 39 | R39 | XI | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8   | 100% | 8  | 2 |
| 40 | R40 | XI | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8   | 100% | 8  | 2 |
| 41 | R41 | XI | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6   | 75%  | 8  | 2 |
| 42 | R42 | XI | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 5   | 63%  | 8  | 2 |
| 43 | R43 | XI | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6   | 75%  | 8  | 2 |
| 44 | R44 | XI | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6   | 75%  | 8  | 2 |
| 45 | R45 | XI | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6   | 75%  | 8  | 2 |
| 46 | R46 | XI | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6   | 75%  | 8  | 2 |
| 47 | R47 | XI | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 5 | 63% | 8    | 2  |   |
| 48 | R48 | XI | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6   | 75%  | 8  | 2 |

|    |     |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |
|----|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|---|
| 49 | R49 | XI | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 4 | 50% | 8 | 2 |
| 50 | R50 | XI | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 5 | 63% | 8 | 2 |
| 51 | R51 | XI | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 5 | 63% | 8 | 2 |
| 52 | R52 | XI | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 | 63% | 8 | 2 |
| 53 | R53 | XI | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 5 | 63% | 8 | 2 |
| 54 | R54 | XI | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 5 | 63% | 6 | 2 |
| 55 | R55 | XI | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 6 | 75% | 6 | 2 |
| 56 | R56 | XI | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 5 | 63% | 6 | 2 |

Keterangan :

1. Nyeri

| Nyeri           | Kode |
|-----------------|------|
| Tidak Nyeri     | 0    |
| Sedikit Nyeri   | 2    |
| Agak Nyeri      | 4    |
| Nyeri           | 6    |
| sangat Nyeri    | 8    |
| Tak tertahankan | 10   |

2. Suku

| Suku       | Kode |
|------------|------|
| Batak Toba | 1    |
| Batak karo | 2    |
| Nias       | 3    |
| Tionghoa   | 4    |

3. Umur

| Umur     | Kode |
|----------|------|
| 15 Tahun | 1    |
| 16 Tahun | 2    |
| 17 Tahun | 3    |

4. Haid Terakhir

| Haid terakhir | Kode |
|---------------|------|
| Mei           | 1    |
| Juni          | 2    |

5. Senam

| Senam           | Kode |
|-----------------|------|
| Melakukan senam | 1    |
| Tidak senam     | 0    |

### Lampiran 13

#### Hasil Uji Statistik

##### Nyeri\_Sebelum\_yoga

|       |                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | mengganggu        | 7         | 12.5    | 12.5          | 12.5               |
|       | Sangat mengganggu | 46        | 82.1    | 82.1          | 94.6               |
|       | Tak Tertahan      | 3         | 5.4     | 5.4           | 100.0              |
|       | Total             | 56        | 100.0   | 100.0         |                    |

##### Nyeri\_Sesudah\_yoga

|       |                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak nyeri     | 7         | 12.5    | 12.5          | 12.5               |
|       | Sedikit sakit   | 48        | 85.7    | 85.7          | 98.2               |
|       | Agak Mengganggu | 1         | 1.8     | 1.8           | 100.0              |
|       | Total           | 56        | 100.0   | 100.0         |                    |

##### Frekuensi melakukan Senam

|       |             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Senam | 5         | 8.9     | 8.9           | 8.9                |
|       | Senam       | 51        | 91.1    | 91.1          | 100.0              |
|       | Total       | 56        | 100.0   | 100.0         |                    |

Umur responden

|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 15 Tahun | 2         | 3.6     | 3.6           | 3.6                |
|       | 16 Tahun | 31        | 55.4    | 55.4          | 58.9               |
|       | 17 Tahun | 23        | 41.1    | 41.1          | 100.0              |
|       | Total    | 56        | 100.0   | 100.0         |                    |

Suku responden

|       |            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Batak Toba | 19        | 33.9    | 33.9          | 33.9               |
|       | Batak Karo | 16        | 28.6    | 28.6          | 62.5               |
|       | Nias       | 10        | 17.9    | 17.9          | 80.4               |
|       | Tionghoa   | 11        | 19.6    | 19.6          | 100.0              |
|       | Total      | 56        | 100.0   | 100.0         |                    |

Haid terakhir

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Mei   | 22        | 39.3    | 39.3          | 39.3               |
|       | Juni  | 34        | 60.7    | 60.7          | 100.0              |
|       | Total | 56        | 100.0   | 100.0         |                    |

# Correlations

|                |         |                         | sesudah | sebelum |
|----------------|---------|-------------------------|---------|---------|
| Spearman's rho | sesudah | Correlation Coefficient | 1.000   | -.885*  |
|                |         | Sig. (2-tailed)         | .       | .019    |
|                |         | N                       | 6       | 6       |
|                | sebelum | Correlation Coefficient | -.885*  | 1.000   |
|                |         | Sig. (2-tailed)         | .019    | .       |
|                |         | N                       | 6       | 6       |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Lampiran 14

### DOKUMENTASI PENELITIAN

#### Pre Test



## Senam Yoga



## Pos Test



## Lampiran 15

### Lembar Kegiatan Pembimbing

Nama Mahasiswa : Dahlia Fronika Batubara  
NIM : P07520220011  
Judul : Hubungan Senam Yoga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Budi Murni 2 Medan Sumatera Utara  
Pembimbing Utama : Dina Indarsita, SST.M.Kes  
Pembimbing Pendamping : Nani Zulfikar, S.Kep.,Ns.,M.Kes

| No | Tanggal    | Topik Bimbingan                                                 | Mahasiswa                                                                           | Pembimbing Utama                                                                     | Pembimbing Pendamping                                                                 |
|----|------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 9-10-2023  | Konsultasi Judul Skripsi                                        |   |  |   |
| 2  | 11-10-2023 | Pengajuan Judul Skripsi                                         |  |  |  |
| 3  | 17-10-2023 | Pengajuan Judul skripsi kembali                                 |  |  |  |
| 4  | 18-10-2023 | Konsultasi tingkat kejadian masalah pada keperawatan maternitas |  |  |  |
| 5  | 19-10-2023 | Konsultasi Telaah Jurnal                                        |  |  |  |
| 6  | 23-10-2023 | Konsultasi Telaah Jurnal                                        |  |  |  |

|    |            |                                               |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|----|------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | 24-10-2023 | ACC Judul skripsi                             |    |    |    |
| 8  | 27-11-2023 | Konsultasi BAB I, BAB II                      |    |    |    |
| 9  | 06-12-2023 | Konsultasi revisi BAB I, BAB II               |    |    |    |
| 10 | 18-12-2023 | Konsultasi BAB III                            |    |    |    |
| 11 | 20-12-2023 | ACC Proposal                                  |    |    |    |
| 12 | 08-07-2024 | Revisi proposal ke pembimbing utama dan kedua |  |  |  |
| 13 | 09-07-2024 | ACC revisi proposal                           |  |  |  |
| 14 | 11-07-2024 | Bimbingan BAB 4 dan 5                         |  |  |  |
| 15 | 12-07-2024 | Revisi BAB 4                                  |  |  |  |
| 16 | 18-07-2024 | ACC Revisi BAB 4 dan bimbingan BAB 5          |  |  |  |

| No | Tanggal    | Topik Bimbingan                                 | Mahasiswa                                                                          | Pembimbing Utama                                                                   | Pembimbing Pendamping                                                                |
|----|------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | 17-07-2024 | Revisi BAB 5                                    |   |   |   |
| 18 | 18-07-2024 | ACC BAB 4 dan BAB 5                             |   |   |   |
| 19 | 19-08-2024 | Bimbingan revisi Skripsi                        |   |   |   |
| 20 | 21-08-2024 | Bimbingan Revisi tulisan dan penyusunan skripsi |   |   |   |
| 21 | 25-09-2024 | ACC revisi skripsi                              |  |  |  |

Medan, 18 Juli 2024

**Mengetahui**

 Ketua Prodi S.Tr Keperawatan

**(Dr. Risma D. Manurung, S.Kep.Ns.M.Biomed)**  
**NIP: 196908111993032001**

## Lampiran 16

### CV Penelitian



DAHLIA FRONIKA BATUBARA

Mobile Phone : 085270497528

Email : [dahliabatubara28@gmail.com](mailto:dahliabatubara28@gmail.com)

---

#### DATA PRIBADI

Nama : Dahlia Fronika Batubara  
NIM : P07520220011  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan  
Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan  
Tempat Tanggal lahir : Pematangsiantar, 31 Desember 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen  
Alamat : Jl. D.I Panjaitan NH GG.Kunyt  
Nomor Hp : 085270497528  
Email : [dahliabatubara28@gmail.com](mailto:dahliabatubara28@gmail.com)

#### RIWAYAT PENDIDIKAN

1. 2007 – 2013 : SD NEGERI 122335 PEMATANGSIANTAR
2. 2013 – 2016 : SMP NEGERI 4 PEMATANGSIANTAR
3. 2016 – 2019 : SMA NEGERI 1 PEMATANGSIANTAR
4. 2020 – 2024 : POLTEKKES KEMENKES MEDAN

# Done Revisi Kedua Skripsi Dahlia.docx

## ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

|   |                                                                                                                     |     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 | <a href="http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id">ecampus.poltekkes-medan.ac.id</a><br>Internet Source                 | 2%  |
| 2 | <a href="http://repo.poltekkes-medan.ac.id">repo.poltekkes-medan.ac.id</a><br>Internet Source                       | 2%  |
| 3 | Submitted to Badan PPSDM Kesehatan<br>Kementerian Kesehatan<br>Student Paper                                        | 1%  |
| 4 | Submitted to Silpakorn University<br>Student Paper                                                                  | 1%  |
| 5 | <a href="http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id">jurnal.stikeswilliambooth.ac.id</a><br>Internet Source             | 1%  |
| 6 | <a href="http://repository.stikeselisabethmedan.ac.id">repository.stikeselisabethmedan.ac.id</a><br>Internet Source | 1%  |
| 7 | <a href="http://ejurnal.stikeseub.ac.id">ejurnal.stikeseub.ac.id</a><br>Internet Source                             | 1%  |
| 8 | Submitted to Sultan Agung Islamic University<br>Student Paper                                                       | 1%  |
| 9 | <a href="http://123dok.com">123dok.com</a><br>Internet Source                                                       | <1% |

|    |                                                                                                                   |      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 10 | <a href="http://digilib.unila.ac.id">digilib.unila.ac.id</a><br>Internet Source                                   | <1 % |
| 11 | <a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a><br>Internet Source                       | <1 % |
| 12 | <a href="http://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a><br>Internet Source                           | <1 % |
| 13 | <a href="http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id">ejournal.poltekkes-smg.ac.id</a><br>Internet Source                 | <1 % |
| 14 | <a href="http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id">husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id</a><br>Internet Source | <1 % |
| 15 | <a href="http://repository2.unw.ac.id">repository2.unw.ac.id</a><br>Internet Source                               | <1 % |
| 16 | <a href="http://ojs.akperaisyiahpadang.ac.id">ojs.akperaisyiahpadang.ac.id</a><br>Internet Source                 | <1 % |
| 17 | <a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a><br>Internet Source                                   | <1 % |
| 18 | <a href="http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id">repo.poltekkestasikmalaya.ac.id</a><br>Internet Source           | <1 % |
| 19 | <a href="http://repository.itekes-bali.ac.id">repository.itekes-bali.ac.id</a><br>Internet Source                 | <1 % |
| 20 | <a href="http://repository.stikesalifah.ac.id">repository.stikesalifah.ac.id</a><br>Internet Source               | <1 % |
| 21 | <a href="http://jurnal.spada.ipts.ac.id">jurnal.spada.ipts.ac.id</a><br>Internet Source                           | <1 % |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 22 | <a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                    | <1 % |
| 23 | <a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                                    | <1 % |
| 24 | <a href="http://repository.unar.ac.id">repository.unar.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                                | <1 % |
| 25 | <a href="http://eprints.umsb.ac.id">eprints.umsb.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                                      | <1 % |
| 26 | Submitted to Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya<br>Student Paper                                                                                                                                                                                                                 | <1 % |
| 27 | Willda Nurrafi, Wijayanti Wijayanti, Tresia Umarianti. "PERBANDINGAN KOMPRES DINGIN DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN KABUPATEN NGAWI", Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences), 2023<br>Publication | <1 % |
| 28 | <a href="http://repository.stikes-bhm.ac.id">repository.stikes-bhm.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                    | <1 % |
| 29 | <a href="http://jurnal.unw.ac.id">jurnal.unw.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                                          | <1 % |
| 30 | <a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                    | <1 % |

|    |                                                                                                                                                                                                      |      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 31 | <a href="https://repository.um-palembang.ac.id">repository.um-palembang.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                 | <1 % |
| 32 | <a href="https://jurnal.umt.ac.id">jurnal.umt.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                           | <1 % |
| 33 | <a href="https://pta.trunojoyo.ac.id">pta.trunojoyo.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                     | <1 % |
| 34 | <a href="https://repository.stikesdrsoebandi.ac.id">repository.stikesdrsoebandi.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                         | <1 % |
| 35 | <a href="https://repository.wima.ac.id">repository.wima.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                 | <1 % |
| 36 | Nur Alfi Fauziah, Komalasari Komalasari, Inggit Primadevi, Atik Farokah. "Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2021<br>Publication | <1 % |
| 37 | <a href="https://repository.poltekkes-tjk.ac.id">repository.poltekkes-tjk.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                               | <1 % |
| 38 | <a href="http://www.lenterasehat.com">www.lenterasehat.com</a><br>Internet Source                                                                                                                    | <1 % |
| 39 | Submitted to Sriwijaya University<br>Student Paper                                                                                                                                                   | <1 % |
| 40 | <a href="https://openaccess.hacettepe.edu.tr">openaccess.hacettepe.edu.tr</a><br>Internet Source                                                                                                     | <1 % |

|    |                                                                                                                                                                                                         |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 41 | pdfcoffee.com<br>Internet Source                                                                                                                                                                        | <1 % |
| 42 | docobook.com<br>Internet Source                                                                                                                                                                         | <1 % |
| 43 | id.scribd.com<br>Internet Source                                                                                                                                                                        | <1 % |
| 44 | repository.binausadabali.ac.id<br>Internet Source                                                                                                                                                       | <1 % |
| 45 | v2.eprints.ums.ac.id<br>Internet Source                                                                                                                                                                 | <1 % |
| 46 | Darnisah Umala Harahap, Lismarni Lismarni.<br>"PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP<br>PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA<br>REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 BASO 2013",<br>Jurnal Kesehatan, 2013<br>Publication | <1 % |
| 47 | pt.scribd.com<br>Internet Source                                                                                                                                                                        | <1 % |
| 48 | www.docstoc.com<br>Internet Source                                                                                                                                                                      | <1 % |
| 49 | repository.unej.ac.id<br>Internet Source                                                                                                                                                                | <1 % |
| 50 | repository.unhas.ac.id<br>Internet Source                                                                                                                                                               | <1 % |

|    |                                                                                                                                                       |      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 51 | <a href="http://repository.upbatam.ac.id">repository.upbatam.ac.id</a><br>Internet Source                                                             | <1 % |
| 52 | <a href="http://www.kti-skripsi.com">www.kti-skripsi.com</a><br>Internet Source                                                                       | <1 % |
| 53 | <a href="http://afdifaljournal.com">afdifaljournal.com</a><br>Internet Source                                                                         | <1 % |
| 54 | <a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a><br>Internet Source                                                             | <1 % |
| 55 | <a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a><br>Internet Source                                                                           | <1 % |
| 56 | <a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a><br>Internet Source                                                                                   | <1 % |
| 57 | <a href="http://repo.unbrah.ac.id">repo.unbrah.ac.id</a><br>Internet Source                                                                           | <1 % |
| 58 | <a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a><br>Internet Source                                                                                 | <1 % |
| 59 | Dian Nur Hadianti, Ferina Ferina. "SENAM YOGA MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA", Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 2021<br>Publication | <1 % |
| 60 | <a href="http://digilib.unimed.ac.id">digilib.unimed.ac.id</a><br>Internet Source                                                                     | <1 % |