

**PERBEDAAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* SEBELUM DAN SESUDAH SENAM
YOGA PADA REMAJA PUTRI DI LEMBAGA PENDIDIKAN IHYAUL ULUM
KECAMATAN DUKUN KABUPATEN GRESIK**

KARYA TULIS ILMIAH



OLEH :

NURUL JAUHAROH ASSYAFI'YAH
NIM. 12.02.02.1485

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2015**

**PERBEDAAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* SEBELUM DAN SESUDAH SENAM
YOGA PADA REMAJA PUTRI DI LEMBAGA PENDIDIKAN IHYAUL ULUM
KECAMATAN DUKUN KABUPATEN GRESIK**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Kepada Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Ahli Madya Kebidanan**

**NURUL JAUHAROH ASSYAFI'YAH
NIM. 12.02.02.1485**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2015**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : NURUL JAUHAROH ASSYAFI'YAH
NIM : 12.02.02.1485
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : GRESIK, 30 JULI 1994
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “ Perbedaan *Premenstrual Syndrome* Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik ” adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 16 Juni 2015
Yang menyatakan

NURUL JAUHAROH ASSYAFI'YAH
NIM. 12.02.02.11485

LEMBAR PERSETUJUAN

Oleh : NURUL JAUHAROH ASSYAFI'YAH
NIM : 12.02.02.1485
Judul KTI : PERBEDAAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* SEBELUM DAN
SESUDAH SENAM YOGA PADA REMAJA PUTRI DI
LEMBAGA PENDIDIKAN IHYAUUL ULUM KECAMATAN
DUKUN KABUPATEN GRESIK

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
(KTI) tanggal : 16 Juni 2015.

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I



Sulistiyowati, S.ST, M.Kes.
NIK. 198512152006022

Pembimbing II



Lilis Maghfuroh, S.Kep. Ns, M.Kes.
NIK. 198306262008047

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Karya Tulis Ilmiah
Di Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 16 Juni 2015

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Dr.H Abdur Rivai,M.Kes,MBA

.....

Anggota : 1. Sulistiyowati, S.ST, M.Kes.

.....

2. Lilis Maghfuroh, S.Kep. Ns, M.Kes. :.....

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



Dr. H/ Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes

NBM.936.665

CURICULUM VITAE

Nama : NURUL JAUHAROH ASSYAFI'YAH

Tempat Tgl. Lahir : Gresik, 30 Juli 1994

Alamat Rumah : Jl. Sedap Malam RT 4 RW 2, Dusun Sidomulyo Desa
Babak Bawo Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Mathlabul Huda 2 Sidomulyo Dukun Gresik Lulus tahun 2000
2. MI Mathlabul Huda 2 Sidomulyo Dukun Gresik Lulus tahun 2006
3. MTs.Ihyaul Ulum Desa Dukun Kec.Dukun Kab.Gresik Lulus tahun 2009
4. MA.Ihyaul Ulum Desa Dukun Kec.Dukun Kab.Gresik Lulus tahun 2012
5. Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan sampai sekarang.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

" Dan Janganlah Kamu Berjalan Di Muka Bumi Ini Dengan Sombong, Karena Sesungguhnya Kamu Sekali-Kali Tidak Dapat Menembus Bumi Dan Sekali-Kali Kamu Tidak Akan Sampai Setinggi Gunung" (Q.S Al-Jsra' 37)

"Hari ini bukan hari untuk menyerah tetapi hari ini adalah hari untuk tetap semangat mencapai semua cita-cita"
(MARJO TEGUH)

*Karya tulis ini kupersembahkan untuk mereka yang selalu memberikan dukungannya teruntuk :
Ayah Syaikhū dan Ibu Syafi'ah yang penuh dengan kesabaran dan keikhlasan dalam mendidik, merawat dan memberikan semangat hidup untuk aku dalam bentuk apapun baik moril maupun materiil.*

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome merupakan keluhan yang biasanya mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid dan menghilang sesudah haid. Dari survey awal terdapat 60% yang mengalami gejala *premenstrual syndrome*. Masalah penelitian masih tingginya kejadian premenstruasi syndrome. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya perbedaan *premenstrual syndrome* sebelum dan sesudah senam yoga pada remaja putri di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik tahun 2015.

Desain penelitian Pra-Eksperiment atau *One Group Pretest-Posttest Design* Populasi adalah seluruh remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome* di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2014, sampling secara *Simple Random Sampling*, besar sampel 33. Variabel tunggal yaitu *premenstrual syndrome*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi atau *checklist*. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atau 90,9% remaja putri mengalami gejala ringan *premenstrual syndrome* sebelum diberikan senam yoga dan sebagian besar atau 81,8% remaja putri setelah diberikan senam yoga gejala *premenstrual syndrome* menghilang. Terdapat perbedaan *premenstrual syndrome* sebelum dan sesudah senam yoga dengan $Z = -5,477$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Berdasarkan hasil penelitian ini maka senam yoga dapat mengurangi gejala *premenstrual syndrome*. Bagi peneliti yang akan datang dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian berikutnya berkaitan dengan faktor-faktor lain.

Kata kunci : *Premenstrual Syndrome, Senam Yoga*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Perbedaan *Premenstrual Syndrome* Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan D-III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu:

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Hj. WS. Tarmi, SST, S.Psi, M.MKes selaku Kepala Program Studi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.
3. Drs. H. Afif Ma'sum,MM, selaku Kepala Sekolah MA.Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik yang telah memberi ijin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
4. Dr.H Abdur Rivai,M.Kes,MBA selaku penguji utama yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Sulistiyowati, SST, M.Kes pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Lilis Maghfuroh, S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ayah Syaikhul dan Ibu Syafi'ah yang penuh dengan kesabaran dan keikhlasan dalam mendidik, merawat dan memberikan semangat dalam bentuk moril maupun materiil
8. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dan di ajarkan senam yoga dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Semua temen-temen yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril demi terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua awal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 16 Juni 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURIKULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xiv
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Senam Yoga	8
2.2 Konsep Dasar Remaja	14
2.3 Konsep Dasar Menstruasi	18
2.4 Konsep Dasar <i>Premenstrual Syndrome</i>	23
2.5 Konsep Peran Bidan	30
2.6 Konsep Dasar Peran Keluarga	32
2.7 Kerangka Konseptual	35
2.8 Hipotesis	36
BAB 3 : METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Waktu dan Tempat Penulisan	38
3.3 Kerangka Kerja Penelitian	38
3.4 Populasi, Sampel dan Sampling	40
3.5 Identifikasi Variabel Operasional	42
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data	43
3.7 Etika Penelitian	48
BAB 4 : HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	49
4.2 Pembahasan	54
BAB 5 : PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Perbedaan <i>Premenstrual Syndrome</i> Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik tahun 2015.....	43
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Umur Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik pada bulan Januari-Maret 2015	50
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik pada bulan Januari-Maret 2015	51
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Jarak Menstruasi Pertama Dengan Selanjutnya Remaja Putri MA.Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik pada bulan Januari-Maret 2015.....	51
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Jumlah Saudara Perempuan Yang Mengalami <i>Premenstrual Syndrome</i> Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik pada bulan Januari-Maret 2015	52
Tabel 4.5 Distribusi Pendidikan Orang Tua Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik pada bulan Januari-Maret 2015.....	52
Tabel 4.6 Distribusi <i>Premenstrual Syndrome</i> Sebelum Di Berikan Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik pada bulan Januari-Maret 2015	53
Tabel 4.7 Distribusi <i>Premenstrual Syndrome</i> Sesudah Di Berikan Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik pada bulan Januari-Maret 2015	53
Tabel 4.8 Distribusi Perbedaan <i>Premenstrual Syndrome</i> Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Pada Bulan Januari-Maret 2015.	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian Perbedaan <i>Premenstrual Syndrome</i> Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik tahun 2015.....	35
Gambar 3.1 Rancangan desain penelitian <i>one group pre test-post test design</i>	37
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Perbedaan <i>Premenstrual Syndrome</i> Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Tahun 2015	39

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan KTI	67
Lampiran 2	Surat Izin Survey Awal dari STIKES Muhammadiyah Lamongan	68
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dari STIKES Muhammadiyah Lamongan	69
Lampiran 4	Surat Balasan Survey Awal Dari Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik	70
Lampiran 5	Surat Balasan Penelitian Dari Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik	71
Lampiran 6	Lembar Permohonan Menjadi Responden	72
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	73
Lampiran 8	Lembar Observasi (<i>Checklist</i>)	74
Lampiran 9	Standar Oprasional Prosedur (SOP) Senam Yoga Untuk Mengatasi <i>Premenstrual Syndrome</i>	77
Lampiran 10	Lembar Hasil Observasi (<i>Checklist</i>)	80
Lampiran 11	Tabulasi Data Hasil Observasi (<i>Cheklist</i>)	82
Lampiran 12	Lembar Hasil Uji SPSS Versi 16.0 Perbedaan <i>Premenstrual Syndrome</i> Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik 2015	84
Lampiran 13	Lembar Konsultasi	88

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

Daftar Singkatan:

Drs	: Dokterandes
H_1	: Terdapat hubungan yang signifikan
H_0	: Tidak terdapat hubungan yang signifikan
M.Mkes	: Magister manajemen kesehatan
NIM	: Nomor induk mahasiswa
NIK	: Nomor induk kepegawaian
N_s	: Ners
S. Kep	: Sarjana keperawatan
S.SiT	: Sarjana sains terapan
MA	: Madrasah Aliyah
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
STIKES	: Sekolah tinggi ilmu kesehatan
Z	: Hasil Uji <i>Wilcoxon Rank Test</i>

Daftar Lambang:

%	: Persen
<	: Kurang Dari
>	: Lebih dari
\leq	: Kurang dari sama dengan.
\geq	: Lebih dari sama dengan
=	: Sama Dengan
Σ	: Jumlah Seluruhnya