

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORE) PADA
MAHASISWI 7A KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH LAMONGAN**



NURMA FATHIYATUL ILMIAH RIZQI UMMAH
NIM. 17.02.01.2359

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2021

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORE) PADA
MAHASISWI 7A KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH LAMONGAN**



NURMA FATHIYATUL ILMIAH RIZOI UMMAH
NIM. 17.02.01.2359

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2021

**PENGARUH SENAM YOGA DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORE) PADA
MAHASISWI 7A KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Memperoleh Sarjana Keperawatan**

**NURMA FATHIYATUL ILMIAH RIZQI UMMAH
NIM. 17.02.01.2359**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2021

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : NURMA FATHIYATUL I.R.U
NIM : 17.02.01.2359
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 22 FEBUARI 1999
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: " Pengaruh Senam Yoga Dengan Media Audiovisual Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan adalah bukan Skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bantu kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

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

Lamongan, 2 Juni 2021

yang menyatakan



NURMA FATHIYATUL ILMIAH RIZQI UMMAH
NIM. 17.02.01.2359

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : NURMA FATHIYATUL ILMIAH RIZQI UMMAH

NIM : 1702012359

Judul : PENGARUH SEMAM YOGA DENGAN MEDIA
AUDIOVISUAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI HAID (DISMINOREA) PADA MAHASISWI 7A
KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal 2 Juni 2021

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Heny Ekawati, S. Kep., Ns., M. Kes
NIK. 1982 02 2008 09 2 039



Diah Eko M, S.Kep., Ns., M. Kep
NIK. 1980 03 07 2009 044

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi

Di Prodi S1 Keperawatan Falkutas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Lamongan Tanggal : 2 Juni 2021

PANITIA PENGUJI

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

Anggota : 1. Heny Ekawati , S. Kep., Ns., M. Kes

2. Diah Eko M, S. Kep., Ns., M. Kep

Tanda Tangan



Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes
NIK. 19878 08 21 2006 01 015

KURIKULUM VITAE

Nama : NURMA FATHIYATUL ILMIAH RIZQI UMMAH

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 22 Februari 1999

Alamat : Dusun Gangin RT 03/RW 03 Desa Jelacatur
Kecamatan Kalitengah, Kabupaten Lamongan.

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Handayani Jelacatur-Kalitengah-Lamongan : Lulus Tahun 2005
2. SDN Jelacatur-Kalitengah-Lamongan : Lulus Tahun 2011
3. SMP Negeri 2 Paciran-Lamongan : Lulus Tahun 2014
4. MAN 1 Lamongan : Lulus Tahun 2017
5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2017 sampai sekarang.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Being Grateful Forever”

PERSEMBAHAN

1. Orang tuaku, terima kasih atas segalanya hingga saat ini karena merekalah kekuatanku.
2. Saudaraku yang selalu mensupport, baik secara mental ataupun finansial semoga selalu menjadi rukun hingga kelak
3. Sahabat-sahabatku, yang selalu membantu dan setia mendengarkan keluh kesahku, yang sabar atas segala tingkahku.
4. Bapak dan ibu dosen beserta pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dan bimbingan untuk membantu terselesaikannya skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan khususnya kelas A Keperawatan angkatan 2017 yang sudah banyak memberikan cerita suka maupun duka selama 4 tahun ini.

ABSTRAK

Ummah, Nurma Fathiyatul Ilmiah Rizqi. 2021. **PENGARUH SENAM YOGA DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMINOREA PADA MAHASISWI 7A KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Henny Ekawati S.Kep.,Ns.,M.Kep dan Pembimbing (2) Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep.

Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormone Progesteron dalam dara sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Penanganan dismenorea menggunakan obat farmakologi dapat memicu nyeri ulu hati pada beberapa orang sehingga diperlukan alternative seperti terapi non farmakologi, contohnya Senam yoga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga dengan media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri Haid pada mahasiswa 7A keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperiment design* dengan pendekatan *one group pra test and post test design*. Pengambilan sampel dengan cara *Total sampling*, dengan populasi penelitian adalah seluruh Mahasiswa 7A keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mengalami dismenorea dan sampel yang digunakan adalah 38 responden. Data penelitian diambil melalui lembar Kuesener. Analisa data dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya senam yoga Dengan media Audiovisual dapat menurunkan skala nyeri dismenorea primer rata-rata sebelum di berikan 4,4 dan rata rata sesudah di berikan 2,2 dengan hasil nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh senam yoga dengan media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri Haid pada mahasiswa 7A keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Berdasarkan hasil dari penelitian ini Senam yoga dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri *dismenore*.

Kata kunci: *Senam yoga, dismenore*

ABSTRACT

Ummah, Nurma Fathiyatul Ilmiah Rizqi. 2021. **THE EFFECT OF YOGA GYMNASTICS WITH AUDIOVISUAL MEDIA ON THE REDUCTION OF DISMINOREA PAIN INTENSITY IN 7A NURSING STUDENTS OF MUHAMMADIYAH LAMONGAN UNIVERSITY.** Undergraduate Thesis Nursing Study Program, University of Muhammadiyah Lamongan. Advisors (1) Henny Ekawati S.Kep., Ns., M.Kep and Advisors (2) Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep.

Dysmenorrhea is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone Progesterone in the blood, causing pain, which is most common in women. Handling dysmenorrhea using pharmacological drugs can trigger heartburn in some people so that alternatives are needed such as non-pharmacological therapies, for example yoga exercises. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercises with audiovisual media on reducing the intensity of menstrual pain in 7A nursing students, Muhammadiyah University of Lamongan. The research design used was a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test design approach. Sampling was taken by total sampling, the study population was all 7A nursing students at Muhammadiyah University of Lamongan who experienced dysmenorrhea and the sample used was 38 respondents. The research data was taken through a questionnaire sheet. Data analysis using Wilcoxon test.

The results of this study indicate that yoga exercises with Audiovisual media can reduce the pain scale of primary dysmenorrhoea on average before giving 4,4 and the average after giving is 2,2 with the result value $p = 0.000$ ($p < 0.05$), so that H_0 is rejected, meaning that there is an effect of yoga exercise with audiovisual media on reducing the intensity of menstrual pain in 7A nursing students, Muhammadiyah University of Lamongan. Based on the results of this study, yoga exercise can be used as an alternative to reduce dysminorrhea pain.

Key words: Yoga exercise, dysmenorrhea

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul pengaruh semam yoga dengan media Audiovisual terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan ” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

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

1. Drs. Budi Utomo, M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Lilis Magfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua ujian Skripsi Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
5. Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M. Kes. selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

6. Diah Eko M, S. Kep., Ns., M. Kep selakupembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil dalam terselesaikannya skripsi ini.

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

Lamongan, 2 Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSYARATAN GELAR	
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KURIKULUM VITAE	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Akademis	6
1.4.2 Bagi Praktisi	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 KONSEP SENAM YOGA	8
2.1.1. Pengerian senam yoga	8
2.1.2. Mekanisme Senam Yoga dalam mengurangi nyeri	8

2.1.3.	Manfaat Melakukan Senam Yoga.....	9
2.1.4.	Prosedur Senam Yoga Untuk mengurangi nyeri dismonorea.....	10
2.2	KONSEP MEDIA AUDIOVISUAL.....	14
2.2.1.	Pengertian Media Audiovisual.....	14
2.2.2.	Kelebihan dan kekurangan Media Audiovisual.....	15
2.2.3.	Jenis Media Audio Visual.....	16
2.3	KONSEP DISMINOREA.....	20
2.3.1.	Definisi.....	20
2.3.2.	Klasifikasi Disminorea	20
2.3.3.	Factor yang mempengaruhi Disminorea.....	21
2.3.4.	Patofisiologi Dismenorea.....	22
2.3.5.	Penyebab dismenorea	23
2.3.6.	Pencegahan Disminorea.....	24
2.3.7.	Cara Mengatasi Dysmenorrhea.....	25
2.3.8.	Definisi Nyeri	27
2.3.9.	Penyebab Nyeri.....	28
2.3.10.	Sifat – Sifat Nyeri	28
2.3.11.	Klasifikasi Nyeri	29
2.3.12.	Intensitas Nyeri	29
2.4	KERANGKA KONSEP	33
2.5	HIPOTESIS	34
BAB III METODE PENELITIAN		35
3.1	Desain Penelitian	35
3.2	Kerangka Kerja.....	36
3.3	Populasi, Sample, dan Sampling	37
3.4	Variabel Penelitian	38
3.5	Definisi Operasional	38
3.6	Pengumpulan dan Pengolahan Data	40
3.7	Etika Penelitian.....	46
3.7.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	47
3.7.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	47

3.7.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	48
BAB VI		49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		49
4.1.	Hasil Penelitian	49
4.1.1.	Data Umum	49
4.1.2.	Data Khusus	52
4.2.	Pembahasan	55
4.2.1.	Tingkat Nyeri haid (Disminorea) Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebelum Pemberian Senam Yoga Dengan Media Audivisual	55
4.2.2.	Tingkat Nyeri haid (Disminorea) Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Setelah Pemberian Senam Yoga Dengan Media Audivisual	57
4.2.3.	Pengaruh Pemberian Senam Yoga Dengan Media Audiovisual Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri haid Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan	59
DAFTAR PUSTAKA		66
LAMPIRAN		70
DOKUMENTASI		107

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi operasional pengaruh Senam Yoga Dengan Media Audiovisual Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) pada Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan	39
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan	51
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche pada Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan	51
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Timbul Nyeri Haid pada Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan	52
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri sebelum dan sesudah diberikan Senam Yoga dengan Media Audiovisual pada Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan	52
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Setelah diberikan Senam Yoga dengan Media Audiovisual pada Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan	73
Tabel 4.6 Pengaruh Senam Yoga Dengan Media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Disminorea) pada Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.....	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gambar gerakan <i>Senam Yoga</i>	11
Gambar 2.2 Skala Faces Pain Rating Scale “Muka”.....	33
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Pengaruh Senam Yoga Dengan Media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Disminorea) pada Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.....	34
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Pengaruh Senam Yoga Dengan Media Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Disminorea) pada Mahasiswi 7A Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.....	36
Gambar 4.5 Karakteristik berdasarkan Pengaruh senam yoga dengan mediaa Audiovisual terhadap penurunan intensitas nyeri terhadap mahasiswi universitas muhammadiyah lamongan Menggunakan diagram Scatter.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi.....	88
Lampiran 2 : Surat Permohonan Penelitian Dari Universitas Muhammadiyah Lamongan	89
Lampiran 3 : Surat Pemohonan ijin Penelitian Dari Universitas Muhammadiyah Lamongan	91
Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	93
Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden	94
Lampiran 6 : Lembar Kuesioner.....	95
Lampiran 7 : Lembar SOP Senam Yoga Dengan Media Audiovisual terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismiinorea) Pada Mahasiswi 7A Universitas Muhammadiyah lamongan	96
Lampiran 8 : Lembar Konsultasi.....	107
Lampiran 9 : Lembar Tabulasi Data.....	98
Lampiran 10 : Lembar Hasil SPSS.....	102
Lampiran 11 : Dokumentasi	107

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
&	: Dan
/	: Atau
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Lebih dari sama dengan
Drs	: <i>Doctorandus</i>
H ₀	: Tidak terdapat hubungan yang signifikan
H ₁	: Terdapat hubungan yang signifikan
IASP	: <i>International Association for Study of Pain</i>
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.Si	: Magister Sains
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
Ns	: Ners
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>