

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
HAID (DISMENOREA) PADA MAHASISWI KEPERAWATAN
SEMESTER VIII DI STIKES MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

SKRIPSI



JENRIA LATIFA YULI
NIM. 12.02.01.1014

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2016

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
HAID (DISMENOREA) PADA MAHASISWI KEPERAWATAN
SEMESTER VIII DI STIKES MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**JENRIA LATIFA YULI
12.02.01.1014**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATANMUHAMADIYAH LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : JENRIA LATIFA YULI
NIM : 12.02.01.1014
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 01JANUARI1994
INSTITUSI : PRODI S1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGIILMU KESEHATAN (STIKES)
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “*Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII di Stikes Muhammadiyah Lamongan*” adalah bukan skripsi 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 mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, Mei 2016

Yang Menyatakan

JENRIA LATIFA YULI
12.02.01.1014

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi

Oleh : Jenria Latifa Yuli

NIM : 12.02.01.1014

Judul : *Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII di Stikes Muhammadiyah Lamongan.*

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Pada
Tanggal: 13 Mei 2016

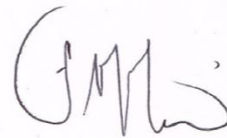
Mengetahui

Pembimbing I



Diah Eko Martini, Ns., M.Kep.
NIK. 19800307 2009 044

Pembimbing II



Faizatul Ummah, SSiT., M.Kes.
NIK. 19771015 2005 011

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi
Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan

Tanggal :13 Mei 2016

PANITIA PENGUJI

Ketua : Farida Juanita, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Anggota : 1. Diah Eko M, S.Kep.,Ns., M.Kep
 : 2. Faizatul Ummah S SiT M Kes

Tanda tangan

.....
.....
.....

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes.

NBM : 936.665

CURICULUM VITAE

Nama : Jenria Latifa Yuli
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 01 Januari 1994
Alamat Rumah : Desa Sukobendu, RT 01/RW 01, Kecamatan Mantup
Kabupaten Lamongan
Pekerjaan : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan :

1. TK Darma Wanita : Lulus Tahun 2000
2. SDN Sukobendu 2 : Lulus Tahun 2006
3. SMP Negeri 1 Kembangbahu : Lulus Tahun 2009
4. MAN Lamongan : Lulus Tahun 2012
5. Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan Mulai Tahun 2012 Sampai Tahun 2016

Motto Dan Persembahan

MOTTO

Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan do'a, karena sesungguhnya nasib seseorang manusia tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa sebuah usaha.

PERSEMBAHAN :

Puji syukur kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia yang engkau berikan kepadaku, sehingga aku dapat menjalankan kewajibanku dengan baik dan benar sehingga bisa berjalan dengan lancar.

Untuk kedua orang tuaku bapak Ratip dan ibu Enis karena do'a tulus beliau yang selalu menemaniku selama perjalanan mencari ilmu sehingga aku dapat menyelesaikan kuliahku.

Untuk Kakakku Ali Maftuhin dan nenekku Asminah tersayang yang selalu memberi perhatian serta dorongan selama menuntut ilmu sampai tamat menyelesaikan S1.

Dan terima kasih juga buat semua teman-temanku atas semangat dan dukungan selama menempuh pendidikan dikampus, serta bantuannya dalam menyelesaikan tugas akhir menempuh gelar sarjana.

ABSTRAK

Yuli, Jenria Latifa. 2016. **Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri (Dismenorea) pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII di Stikes Muhammadiyah Lamongan.** Skripsi program S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Ns.Diah Eko Martini, M.Kep. (2) Faizatul Ummah, S.SiT., M.Kes.

Dismenorea merupakan rasa nyeri yang timbul pada menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswi semester VIII di STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Desain penelitian ini yaitu Experimental dengan pendekatan two group posttest only design. Populasinya adalah mahasiswi keperawatan semester VIII dengan sampel sebanyak 68 responden. Teknik sampling menggunakan Purposive Sampling. Dengan menggunakan lembar observasi dan skala nyeri bourbanis. kemudian dianalisis dengan menggunakan uji Mann Whitney dengan tingkat kemaknaan $\alpha = < 0.05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan hampir sebagian mahasiswi mengalami nyeri sedang 16 mahasiswi (47,1%) pada kelompok kontrol dan hampir sebagian mahasiswi mengalami tidak nyeri 17 mahasiswi (50,0%) pada kelompok perlakuan. Diperoleh nilai $P = 0.003$ dimana $P < 0.05$ maka terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswi keperawatan semester VIII di STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka diketahui bahwa yoga dapat digunakan sebagai alternatif dalam menurunkan tingkat nyeri haid (dismenorea).

Kata kunci : Yoga, Nyeri Haid (Dismenorea).

ABSTRACT

Yuli, Jenria Latifa. 2016. **Effect of Yoga To Decrease Pain Intensity (Dysmenorrhea) in the 8th semester's at STIKES Muhammadiyah Lamongan.** Thesis S1 Nursing program STIKES Muhammadiyah Lamongan. preceptor: (1) Ns.Diah Eko Martini, M.Kep. (2) Faizatul Ummah, S.SiT., M.Kes.

Dysmenorrhoea is the pain on menstruation. The purpose of this study to determine the effect of yoga on the decrease in the intensity of menstrual pain (dysmenorrhoea) in the eighth semester student at STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Experimental design of this study is to approach two group posttest only design. Its population is half VIII nursing student with a sample of 68 respondents. The sampling technique used purposive sampling. By using observation sheets and pain scale bourbanis. and then analyzed using Mann Whitney test with significance level $\alpha \Rightarrow 0.05$.

The results showed almost half of female students 16 student experiencing moderate pain (47.1%) in the control group and almost half of female students experienced no pain 17 female students (50.0%) in the treatment group. Retrieved $P = 0.003$ where $P < 0.05$ then there is the influence of yoga to decrease the intensity of menstrual pain (dysmenorrhoea) in the eighth semester of nursing student at STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Based on these results it is known that yoga can be used as an alternative to lowering the rank of menstrual pain (dysmenorrhoea).

Keywords: Yoga, Dysmenorrhea

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII di Stikes Muhammadiyah Lamongan.” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini disusun penulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) 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.H.Budi Utomo,Amd.Kep.,M.Kes., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris S.Kep.Ns M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan
3. Ns.Diah Eko Martini, M.Kep., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan dorongan moril selama penyusunan proposal ini.
4. Faizatul Ummah, S.SiT., M.Kes., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan dorongan moril selama penyusunan proposal ini.

5. Kedua orang tua, dan semua keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan baik secara materi, motivasi, pengorbanan, pengertian, kesabaran dan semangat kepada penulis demi terselesaikannya proposal ini.
6. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya proposal ini.

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

Lamongan, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG DEPAN	
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
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 Dismenorea.....	7
2.1.1 Pengertian	7
2.1.2 Etiologi Dismenorea	7
2.1.3 Klasifikasi Dismenorea.....	9
2.1.4 Pembagian Klinis Dismenorea.....	9
2.1.5 Pathofisiologi	10
2.1.6 Manifestasi Klinis	12
2.1.7 Faktor Penyebab dan Faktor Resiko	12
2.1.8 Penatalaksanaan Dismenorea.....	14
2.1.9 Pengukuran Nyeri Dismenorea	17
2.2 Konsep Dasar <i>Nyeri</i>	18
2.2.1 Pengertian Nyeri	18
2.2.2 Klasifikasi Nyeri	18
2.2.3 Teori Pengontrolan Nyeri	20
2.2.4 Fisiologi Nyeri	21
2.2.5 Respon Tubuh Terhadap Nyeri.....	22
2.2.6 Stimulasi Penyebab Nyeri.....	23
2.2.7 Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri.....	23
2.2.8 Skala Nyeri	26

2.3 Konsep Dasar Yoga	29
2.3.1 Pengertian Yoga.....	29
2.3.2 Manfaat Berlatih Yoga.....	31
2.3.3 Tujuan Yoga	32
2.3.4 Teknik Latihan Pemanasan Yoga	32
2.3.5 Pose Yoga Untuk Mengurtangi Nyeri	33
2.4 Mekanisme Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri	36
2.5 Kerangka Konsep.....	36
2.5 Hipotesis	38
 BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	40
3.3 Kerangka Kerja	40
3.4 Identifikasi Variabel	42
3.5 Populasi, Sampel Dan Sampling.....	42
3.6 Definisi Operasional	44
3.7 Pengumpulan dan Analisa Data	46
3.8 Etika Dalam Penelitian	49
 BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Data Umum.....	50
4.1.2 Data Khusus	54
4.2 Pembahasan.....	56
4.2.1 Tingkat Nyeri Haid	56
4.2.2 Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi	58
 BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	62
5.2.1 Bagi Akademis.....	62
5.2.2 Bagi Praktis.....	62
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN -LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Konsep patogenesis Dismenore primer	12
Gambar 2.2 Teori pengontrolan nyeri	21
Gambar 2.3 Skala Skala nyeri Deskriptif.....	27
Gambar 2.4 Skala Skala nyeri Numeric	27
Gambar 2.5 Skala Analog Visual	28
Gambar 2.6 Skala Nyeri Bourbanis.....	28
Gambar 2.7 Yoga Janusirasana	33
Gambar 2.8 Yoga puschimottanasana	34
Gambar 2.9 Yoga upavista konasana	34
Gambar 2.10 Yoga Ustrasana.....	35
Gambar 2.11 Kerangka Konsep	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian	40
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore .	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas nyeri Dismenore pada Mahasiswi Semester VIII Stikes Muhammadiyah Lamongan.....	45
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Pada Kelompok Perlakuan Berdasarkan Usia Mahasiswi semester VIII di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	51
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia Mahasiswi semester VIII di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	52
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Pada Kelompok Perlakuan Berdasarkan Usia Menarche Mahasiswi semester VIII di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016.....	52
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia Menarche Mahasiswi semester VIII di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016.....	53
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan Berdasarkan Penanganan Pengobatan Sebelumnya pada Mahasiswi Semester VIII di STIKES Muhammadiyah Lamongan pada Tahun 2016.....	53
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Kelompok Kontrol Berdasarkan Penanganan Pengobatan Sebelumnya pada Mahasiswi semester VIII di STIKES Muhammadiyah Lamongan pada Tahun 2016.....	54
Tabel 4.7 Distribusi Rerata Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi Semester VIII STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penyusunan Proposal
- Lampiran 2 Surat Survey Awal
- Lampiran 3 Surat Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Sop
- Lampiran 7 Lembar Observasi
- Lampiran 8 Tabulasi Data
- Lampiran 9 Hasil SPSS
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi