

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA TERHADAP INTENSITAS
DYSMENORRHEA PADA MAHASISWI TINGKAT IV
PRODI SARJANA KEBIDANAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PASIR
PENGARAIAN**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



SITI AROH
NIM: 2139001

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA TERHADAP INTENSITAS
DYSMENORRHEA PADA MAHASISWI TINGKAT IV
PRODI SARJANA KEBIDANAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PASIR
PENGARAIAN**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



SITI AROH
NIM: 2139001

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH YOGA TERHADAP INTENSITAS *DYSMENORRHEA* PADA MAHASISWI TINGKAT IV PRODI SARJANA KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN”** telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 05 Agustus 2024

Pembimbing



Bdn. Andria, SST., M. Biomed
NIDN. 1008058607

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH YOGA TERHADAP INTENSITAS *DYSMENORRHEA*
PADA MAHASISWI TINGKAT IV PRODI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PASIR PENGARAIAN**

Skripsi

Disusun oleh :

SITI AROH

NIM : 2139001

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi
pada Tanggal 15 Oktober 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Mengetahui
Ketua Penguji



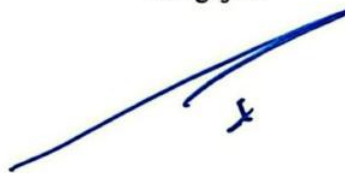
Bdn. Andria , SST, M. Biomed
NIDN. 1008058607

Penguji I



Bdn. Siti Nurkhasanah, SST, M.Keb
NIDN. 1027038701

Penguji II



Sri Wulandari, S.Keb, SKM, MPH
NIDN. 1004028501

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Ns. Romy Wahyuny, S.Kep., M.Kes
NIDN : 1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan


Bdn. Andria , SST, M. Biomed
NIDN. 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Aroh

NIM : 2139001

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, 05 Agustus 2024
Yang Membuat Pernyataan



1000
METER
TEMPEL
1B137AMX314089346
Siti Aroh

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Siti Aroh
Nim : 2139001
Tempat/Tanggal Lahir : Kumu, 04 Agustus 2004
Agama : Islam
Suku/Kebangsaan : Melayu
Anak Ke : 4 (Keempat) dari 4 bersaudara
Alamat Rumah : RT 004, RW 003, Kumu, Desa Rambah, Kec. Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau
No. Handphone : 0822-8868-1082
Email : sitiaroh80766@gmail.com
Riwayat Sekolah : 1. TK Harapan Bunda Tahun 2008-2009
2. SDN 020 Rambah Hilir Tahun 2009-2015
3. SMPN 5 Rambah Hilir Tahun 2015-2018
4. SMAN 2 Rambah Hilir Tahun 2018-2021

Data Orangtua :
Nama Ayah : Husni
Tempat/Tanggal Lahir : Kumu, 03 Juni 1954
Pekerjaan : Petani

Nama Ibu : Nurmayam
Tempat/Tanggal Lahir : Kumu, 10 Agustus 1960
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian”

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M,Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, SH, MH, CLA selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, SST. M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
5. Bdn. Andria, SST, M. Biomed selaku Ka. Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan sekaligus Pembimbing dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.

6. Bdn. Siti Nurkhasanah SST, M.Keb selaku Penguji I yang memberikan banyak masukan, nasehat, saran dan kritik selama melakukan bimbingan dalam pembuatan skripsi ini.
7. Sri Wulandari, MPH selaku Penguji II yang memberikan banyak masukan, nasehat, saran dan kritik selama melakukan bimbingan dalam pembuatan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Civitas Akademika Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu serta memfasilitasi dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.
9. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Husni dan pintu surgaku Ibunda Nurmayam. Terimakasih atas segala pengorbanan, doa, dukungan dan tulus kasih sayang yang di berikan. Segala perjuangan penulis hingga titik ini dipersembahkan kepada kedua orangtua yang paling berharga dalam hidup penulis. Semoga ayah dan ibu panjang umur dan sehat selalu aamiin.
10. Kepada abang penulis, Andi , Aris Munandar S.Kom, Amrizal Amd. Ak dan kakak ipar Utami, Vevi Rosliana Amd.Keb, Kurniati S.Pd. Terimakasih atas segala dukungan dan motivasi dalam proses pembuatan skripsi ini.
11. Kepada sahabat yaitu Ani, Cici, Mardiah, Okta, Rasmi, Bella, dan Dina yang telah selalu memberikan dukungan, motivasi, doa, dan tawa canda selama penulis menempuh studi di prodi Sarjana Kebidanan Fakultas ilmu Kesehatan ini, terimakasih telah menjadi tempat berkeluh kesah dan sabar menghadapi tingkah laku penulis.

12. Kepada teman-teman seperjuangan mahasiswi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian Angkatan 2021 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden penulis serta memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri telah berusaha keras dan berjuang serta selalu berusaha mempercayai diri sendiri, hingga akhirnya mampu membuktikan bahwa penulis mampu mengandalkan diri sendiri sejauh ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan baik dari segi materi ataupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, Aamiin.

Pasir Pengaraian, 05 Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori	9
B. Kerangka Teori.....	44
C. Kerangka konsep	44
D. Hipotesis.	44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	46
B. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampling	46
C. Ruang Lingkup Penelitian	48
D. Variabel Penelitian	48
E. Definisi Operasional	49
F. Jenis Data	49
G. Teknik Pengumpulan Data	50
H. Instrumen Penelitian.....	50
I. Pengolahan Data	50
J. Analisis Data.....	51
K. Etika Penelitian.....	52

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 Desain Rancangan Penelitian One Group Pretest-Posttest	46
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	49
Tabel 4.1 Distribusi Rata-Rata Intesitas <i>Dysmenorrhea</i> Sebelum Yoga	55
Tabel 4.2 Distribusi Rata-Rata Intesitas <i>Dysmenorrhea</i> Setelah Yoga	55
Tabel 4.3 Pengaruh Yoga Terhadap Intesitas <i>Dysmenorrhea</i>	56

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	44
Skema 2.2 Kerangka Konsep	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Nyeri NRS	33
Gambar 2.2 Padmasana atau Sukasana	38
Gambar 2.3 Cobra Pose.....	39
Gambar 2.4 Pavanamuktasana	40
Gambar 2.5 Jathara Parivartanasana	41
Gambar 2.6 Savasana	42

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	67
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	68
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	69
Lampiran 4. Lembar Checklist.....	70
Lampiran 5. Daftar tilik.....	72
Lampiran 6. Master Tabel.....	75
Lampiran 7. Output Hasil olah Data melalui SPSS	77
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	79
Lampiran 9. Lembar Konsultasi.....	87

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

SKRIPSI, OKTOBER 2024

SITI AROH

2139001

**Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi
Tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pasir Pengaraian**

87 Halaman, 9 Tabel, 2 Skema, 6 Gambar, 9 Lampiran

ABSTRAK

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswi di Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian terdapat 5 orang mahasiswi Tingkat IV yang mengalami *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* tersebut mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. *Dysmenorrhea* dapat ditangani dengan terapi non farmakologi yaitu yoga. Yoga adalah bentuk latihan yang mengurangi nyeri dengan menenangkan otot-otot, jiwa, pikiran, dan tubuh. Selain itu, yoga dipercaya bisa mengurangi cairan yang menumpuk pada pinggang yang menyebabkan *dysmenorrhea*. Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan Desain Penelitian *Pra Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan uji *T Dependent*. Hasil analisis didapatkan bahwa terjadi perubahan intensitas nyeri *dysmenorrhea* sebanyak 20 responden. Rata-rata skala NRS responden sebelum dilakukan yoga adalah 4.25 dan setelah dilakukan yoga adalah 2.25 dengan rata rata sebelum dan setelah dilakukan yoga adalah 2.000 dengan hasil uji *T Dependent* diperoleh $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$, hal ini berarti $p\text{ value} < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Diharapkan setelah dilakukan penelitian responden dapat menggunakan yoga untuk menangani *dysmenorrhea* dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan *dysmenorrhea*.

Kata Kunci : *Dysmenorrhea*, Yoga, Skala NRS

Referensi : 2017-2023

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAAN

THESIS, OCTOBER 2024

SITI AROH

2139001

**The Effect Of Yoga On *Dysmenorrhea Intensity* For Students
Of The 4th Grade Students Of The Faculty Bachelor Of Midwifery
Study Program health Sciences University
Of Pasir Pengaraian**

87 Pages, 9 Tables, 2 Schemes, 6 Figures, 9 Appendices

ABSTRACT

Based on a preliminary survey conducted by researchers on female students in the Midwifery Undergraduate Study Program, Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University, there were 5 Level IV female students who experienced dysmenorrhea. Dysmenorrhea disrupts daily activities. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacological therapy, namely yoga. Yoga is a form of exercise that reduces pain by relaxing the muscles, soul, mind, and body. In addition, yoga is believed to be able to reduce fluid that accumulates in the waist that causes dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on the intensity of dysmenorrhea in Level IV female students of the Midwifery Undergraduate Study Program, Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University. This type of research is quantitative research with a Pre-Experimental Research Design with a One Group Pretest-Posttest design. The sample in the study was 20 people. Sampling used the Purposive Sampling technique. Data analysis used the Dependent T test. The results of the analysis showed that there was a change in the intensity of dysmenorrhea pain in 20 respondents. The average NRS scale of respondents before yoga was 4.25 and after yoga was 2.25 with an average before and after yoga was 2,000 with the results of the Dependent T test obtained p value = 0.000 <0.05, this means p value <0.05. So it can be concluded that there is an effect of yoga on the intensity of dysmenorrhea in fourth-year female students of the bachelor Midwifery study program, Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University. It is expected that after the study is conducted, respondents can use yoga to treat dysmenorrhea and avoid the use of pharmacological techniques to treat dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea* , Yoga, NRS Scale

Reference : 2017-2023