SKRIPSI

EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMINORE* PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020

NAMA : RATI YULINA
NIM : 1614201034

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN
TUANKU TAMBUSAI
2020

LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
UJIAN SKRIPSI S1 KEPERAWATAN

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	**Ns. Indrawati, S.Kep, MKL** Ketua Dewan Penguji	
2.	**Ns. Neneng Fitria Ningsih, S.Kep, M. Biomed** Sekretaris	
3.	**Ns. Apriza, M.Kep** Penguji 1	
4.	**Dr. Emdas Yahya, MKM** Penguji 2	

Mahasiswi :

NAMA : RATI YULINA

NIM : 1614201034

TANGGAL UJIAN : 28 JULI 2020

LEMBARAN PERSETUJUAN AKHIR SKRIPSI

NAMA : RATI YULINA

NIM : 1614201034

NAMA	**TANDA TANGAN**
Pembimbing I:	
Ns. Indrawati, S.Kep, MKL **NIP. TT : 096.542.066**	
Pembimbing II:	
Ns. Neneng Fitria Ningsih, S.Kep, M. Biomed **NIP. TT : 096. 542. 008**	

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

Ns. ALINI, M.Kep
NIP. TT : 096. 542. 079

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU

Laporan Penelitian, Januari 2020

RATI YULINA
Nim 1614201034

EFEKTIFITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020

ix + 63 Halaman +6 Tabel + 4 skema + 6 Lampiran

ABSTRAK

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan nyeri dismenore adalah senam yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam yoga teradap penurunan nyeri *disminore* pada mahasisiwi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan rancangan *one group pretest postest*. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswi S1 Keperawatan Semester IV yang mengalami *dismenore* dengan jumlah 18 orang engan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu berupa lembar *checklist* Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan senam yoga adalah 5,22, rata-rata skala nyeri sesudah diberikan senam yoga adalah 2,50, senam yoga efektif teradap penurunan nyeri *disminore* pada mahasisiwi Universitas Pahlawan 2020 dengan p value 0,000. Mahasiswi yang mengalami nyeri haid atau dismenore sebaiknya melakukan senam yoga untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

Kata Kunci : Senam Yoga, *Dismenore*
Daftar Bacaan : 33 (2010 – 2019)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT, di mana berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan skripsi penelitian. Penulisan skripsi penelitian ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Adapun judul dari skripsi penelitian ini adalah "Efektivitas Senam Yoga Terhadap penurunan nyeri disminore pada Mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020". Dalam penulisan skripsi penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
3. Ibu Ns. Alini, M.Kep selaku ketua prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
4. Ibu Ns. Indrawati, MKL Selaku pembimbing I yang telah membimbing peneliti hingga skripsi penelitian ini terselesaikan tepat pada waktunya.
5. Ibu Ns. Neneng Fitria Ningsih, M Biomed Selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti hingga skripsi penelitian ini terselesaikan tepat pada waktunya.

6. Ibu Ns. Apriza, M.Kep selaku penguji I yang telah memberikan saran dalam perbaikan skripsi ini
7. Bapak dr. Emdas Yahya, MKM selaku penguji II yang telah memberikan saran dalam perbaikan skripsi ini
8. Sembah sujud ananda buat ayahanda (Parmin) dan ibunda tercinta (Nelmawati, S.Pd) yang tidak terhingga penulis ucapkan atas dorongan yang diberikan selama ini sehingga skripsi penelitian ini selesai tepat pada waktunya.
9. Kepada saudara-saudara, kakak dan abang-abang tercinta yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi penelitian ini penulis ucapkan banyak terima kasih, semoga Allah mencatat amal ibadah dan bantuan yang diberikan kepada penulis.
11. Rekan S1 Keperawatan yang telah memberikan motivasi dan saran kepada peneliti dalam mengerjakan skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi penelitian ini masih belum sempurna, sehingga peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun, khususnya bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Bangkinang, Juli 2020

Rati Yulina

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
ABSTRAK ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR SKEMA ..... **vix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**

BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penulisan 5
D. Manfaat Penulisan 6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN
A. Tinjauan Teoritis 8
1. Menstruasi 8
2. Disminire 10
3. Nyeri 21
4. Konsep Yoga 33
B. Kerangka Teori 41
C. Kerangka Konsep 42
D. Hipotesis 42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penulisan 43

B. Lokasi dan waktu Penulisan 46

C. Populasi dan Sampel 45

D. Etika Penulisan..... 47

E. Alat Pengumpulan Data..... 48

F. Prosedur Pengumpulan Data 49

G. Definisi Operasional 50

H. Analisa Data..... 51

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat 55

B. Analisa Bivariat 56

BAB IV HASIL PENELITIAN 57

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan 62

B. Saran 62

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Definisi Operasional 50
Tabel 4.1 Skala Nyeri Sebelum Diberikan Senam Yoga 54
Tabel 4.2 Skala Nyeri Sesudah Diberikan Senam Yoga 54
Tabel 4.3 Efektivitas Senam Yoga Dalam Menurunkan Nyeri.....55

DAFTAR SKEMA

Halaman

Skema 2.1 Kerangka Teori 39

Skema 2.1 Kerangka Teori 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar ACC Judul

Lampiran 2 : Surat Izin Pengambilan Data

Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian

Lampiran 4 : Surat Pernyataan Senam

Lampiran 5 : Lembar Observasi

Lampiran 6 : Master Tabel

Lampiran 7 : SPSS

Lampiran 8 : Dokumentasi

Lampiran 9 : Lembar Konsultasi