

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PADA SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORHEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS XI di SMK ISLAM BATU



**OLEH:
YAYUK SRI UTAMI
NIM:16.2.090**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
MALANG
2019**

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PADA SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORHEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS XI di SMK ISLAM BATU

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi D-III Kebidanan
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:
YAYUK SRI UTAMI
NIM:16.2.090**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
MALANG
2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yayuk sri utami
Tempat/ tanggal lahir : Tanarara, 24 Maret 1998
NIM : 16.2.090
Alamat : Tanarara, RT/RW 012/006, Desa Tanarara,
Kecamatan Lewa, Kabupaten Sumba Timur (NTT)

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri disminorhea pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu", ini merupakan penelitian lanjutan dari peneliti sebelumnya hanya saja pada penelitian ini tempat dan respondennya berbeda, penelitian ini dibuat untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan diperguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 28 Juni 2019

Yang Menyatakan


Yayuk sri utami
NIM 16.2.090

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

"Pengaruh Teknik Relaksasi Pada Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri
Disminorhea Primer Pada Remaja Putri Kelas XI di SMK Islam Batu"

Nama : Yayuk sri utami

NIM : 16.2.090

Telah disetujui untuk diujikan di depan Tim Penguji

Tanggal: 25 Januari 2019

Oleh:

Pembimbing I



R. Maria Veronika W, S.ST., M.Keb

Pembimbing II



Sulistiyah, S.Si, T., M.Kes

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

*Pengaruh Teknik Relaksasi Pada Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri
Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri Kelas XI di SMK Islam Batu*




Oleh:

Nama : Yayuk sri utami

NIM : 16.2.090

Telah dipertahankan dan disetujui oleh Tim Penguji pada Sidang Karya Tulis
Ilmiah di Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang

OLEH TIM PENGUJI:

1. Anik Purwati, S.ST., MM, M.Kes  (.....) (27-06-2019)
2. R. Maria Veronika W, S.ST., M.Keb  (.....) (27-6-19..)
3. Sulistiyah, S.Si, T., M.Kes  (.....) (27-06-2019)

Malang, Januari 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yayuk sri utami
Tempat Tanggal Lahir : Tanarara, 24 maret 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia
Agama : Islam
Status perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Tanarara, RT/RW 012/006, Desa Tanarara,
Kecamatan Lewa, Kabupaten Sumba Timur (NTT)
Pendidikan : 1. SDN Ndulaluri (2009/2010)
2. SMPN 1 Lewa (2012/2013)
3. SMAN 1 Lewa (2015/2016)

Nama Keluarga :

- Ayah

Nama : Narwi
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 01 januari 1954
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Petani/Pekebun
Alamat : Pahawura RT/RW 012/006 Desa Tanarara
Kecamatan Lewa, Kabupaten Sumba Timur,
provinsi NTT

- Ibu

Nama : Komariyah
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 15 Juli 1965
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Petani/Pekebun
Alamat : Pahawura RT/RW 012/006 Desa Tanarara
Kecamatan Lewa, Kabupaten Sumba Timur,
Provinsi NTT

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

Yayuk sri utami
NIM 16.2.090

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul " pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri disminorhea primer pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu" sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan D-III Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol CKM Arif Efendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., MM, selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, yang telah memberikan pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis.
3. Anik Purwati, S.ST., MM selaku penguji I dalam sidang Karya Tulis Ilmiah.
4. R. Maria Veronika W, S.ST., M.Keb, selaku pembimbing I dan penguji II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Sulistiyah, S.S.iT.,M.Kes, selaku pembimbing II dan penguji III yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Safrida Dikarini S.Pd, selaku kepala sekolah SMK Islam Batu yang telah mengizinkan dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian di SMK Islam Batu.
7. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya.
8. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, 28 Juni 2019

Peneliti

ABSTRAK

Utami Yayuk S. 2019. Pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *dismenorhea primer* pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu. Karya Tulis Ilmiah Poltekkes dr. Soepraoen Malang Prodi DIII Kebidanan. Pembimbing I: R. Maria Veronika W, S.ST., M.Keb. Pembimbing II: Sulistiyah S.Si.T., M.Kes

Dismenorhea primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kelainan alat kandungan atau petologis pelvis. Teknik relaksasi pada senam yoga dapat merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme dan iskemik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *dismenorhea primer* pada remaja putri.

Metode penelitian menggunakan *pre-eksperimen rancangan one group pretest-posttest design*. Teknik sampling *purposive sampling* dengan jumlah Sampel sebanyak 15 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar SPO dan lembar observasi Hasil penelitian menunjukkan dari 15 responden sebelum diberikan teknik relaksasi didapatkan sebagian besar 11 responden (73.3%) mengalami intensitas nyeri sedang dan hampir setengahnya 4 responden (26.7%) mengalami intensitas nyeri berat, setelah diberikan teknik relaksasi didapatkan sebagian besar 10 responden (66.7%) mengalami nyeri ringan, hampir setengahnya 4 responden (26.7%) mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil 1 responden (6.7%) mengalami nyeri berat. Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan hasil signifikan 0.000 dimana $p < \alpha$ yang menunjukkan H1 diterima yakni ada pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *dismenorhea primer*.

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *dismenorhea primer*. Diharapkan untuk remaja putri yang mengalami nyeri *dismenorhea primer* melakukan teknik relaksasi pada senam yoga dimana teknik relaksasi pada senam yoga dapat merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme.

Kata Kunci : Teknik relaksasi pada senam yoga, remaja putri, dismenorhea primer

ABSTRAC

Utami Yayuk S. 2019. *The Effect Of Relaxation Techniques On Yoga Exercises On The Intensity Of Pain In Primary Disminorhea In Adolescent Girls Of Class XI In batu Islamic Vacotional School. Scientific papers of the Rs polytechnic dr. Soepraoen malang DIII Midwifery study program. Supervisor I: R Maria Veronika W, S.ST.,M.Keb. Supervisor II: Sulistiyah S.Si.T.,M. Kes.*

Primary disminorhea is menstrual pain that is not associated with uterine or pathological pelvic abnormalities relaxation technicques on yoga exercises can relax the muscles that experience spasm and ischemia. The purpose of this study was to determine the effect of relaxation techniques on yoga exercises on reducing the intensity of pain in primary disminorhea in young women.

The research method uses pre-experimental design of one group pretest-posttest design. Purposive sampling sampling technique with a sample 15 respondents.

The result of the study showed that from 15 respondents before being given a relaxation technicque, most of the 11 respondents (73.3%) experienced moderate pain intensity and almost half of the 4 respondenst (26.7%) experienced severe pain intensity, after the relaxation technicque was obtained most of the 10 respondents (66.7%) experiencing mild pain, almost half of the 4 respondents (26.7%) experienced moderate pain and a small proportion of 1 respondent (6.7%) experienced severe pain. Data collection using observation sheet and SPO. Data analysis using wilcoxon signed ranks test obtained significant result of 0.000 where $p < \alpha$ which indicates H_1 is accepted that is there is the influence of relaxation techniques on yoga exercises on the intensity of pain in primary disminorhea.

The conclusion of this study that there are effects of relaxation techniques on yoga exercises on the intensity of pain in primary dysminorhea. Expected for young women who experience primary disminorhea pain. It is expected that young women who experience primary disminorhea pain do relaxation technicques on yoga exercises can relax the skeletal muscles that experience spasm.

Keywords: *Relaxation techniques on yoga exercises, young women, primary disminorhea*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUA	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Peneliti.....	4
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan	4
1.4.3 Bagi Responden	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep remaja	5
2.1.1 Pengertian	5
2.1.2 Karakteristik remaja berdasarkan umur	6
2.1.3 Tujuan perkembangan remaja	6
2.1.4 Tumbuh kembang remaja	7
2.1.5 Perubahan fisik pada masa remaja	7
2.1.6 Perkembangan remaja dan tugasnya	9

2.2 Konsep menstruasi	10
2.2.1 Pengertian	10
2.2.2 Fisiologi menstruasi	11
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi	13
2.2.4 Siklus menstruasi	14
2.2.5 Gangguan menstruasi	15
2.3 Konsep disminorhea	17
2.3.1 Pengertian disminorhea	17
2.3.2 Mekanisme disminorhea	18
2.3.3 Klasifikasi	19
2.3.4 Gejala dan tanda disminorhea	20
2.3.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi disminorhea	20
2.3.6 Derajat disminorhea	22
2.3.7 Skala pengukuran nyeri	23
2.3.8 Penatalaksanaan disminorhea	24
2.4 Konsep dasar relaksasi	25
2.4.1 Pengertian relaksasi	25
2.4.2 Patofisiologi relaksasi	25
2.4.3 Tujuan relaksasi	26
2.4.4 Indikasi	26
2.4.5 Manfaat relaksasi	26
2.4.6 Prinsip relaksasi pada senam yoga	27
2.4.7 Prosedure relaksasi pada senam yoga	28
2.5 Pengaruh relaksasi terhadap disminorhea	31
2.6 Kerangka konsep	33
2.7 Hipotesis penelitian	34

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain penelitian	35
3.2 Kerangka kerja	36
3.3 Populasi, Sampel Dan <i>Sampling</i>	37
3.3.1 Populasi	37
3.3.2 Sampel	37
3.3.3 <i>Sampling</i>	38
3.4 Variabel penelitian	38

3.5 Definisi Operasional.....	39
3.6 Teknik Pengumpulan Data	39
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	39
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	40
3.6.3 Tehnik Pengolahan Data	40
3.6.4 Teknik Analisa Data.....	42
3.7 Pelaksanaan	44
3.8 Etika Penelitian	44
3.8.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	44
3.8.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	44
3.8.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	44

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	45
4.2 Data Umum	45
4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan usia.....	45
4.2.2 Karakteristik aktivitas responden.....	46
4.3 Data Khusus.....	46
4.3.1 Intensitas nyeri disminorhea primer pada remaja putri kelas XI sebelum diberikan teknik relaksasi pada senam yoga di SMK Islam Batu.....	47
4.3.2 Intensitas nyeri disminorhea primer pada remaja putri kelas XI sesudah diberikan teknik relaksasi pada senam yoga di SMK Islam Batu.....	47
4.3.3 Pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri disminorhea primer pada remaja putri di SMK Islma Batu...	48
4.4 Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Ranks Test.....	49

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Intensitas nyeri disminorhea primer pada remaja putri kelas XI sebelum diberikan teknik relaksasi pada senam yoga di SMK Islam Batu	50
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

5.2 Intensitas nyeri disminorhea primer pada remaja putri kelas XI sesudah diberikan teknik relaksasi pada senam yoga di SMK Islam Batu	51
5.3 Pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri disminorhea primer pada remaja putri di SMK Islma Batu.....	53
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	55

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan	56
6.1.1 Intensitas nyeri disminorhea primer pada remaja putri kelas XI sebelum diberikan teknik relaksasi pada senam yoga di SMK Islam Batu	56
6.1.2 Intensitas nyeri disminorhea primer pada remaja putri kelas XI sesudah diberikan teknik relaksasi pada senam yoga di SMK Islam Batu	56
6.1.3 Pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri disminorhea primer pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu.....	57
6.2 Saran	57
6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	57
6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan	57
6.2.3 Bagi Tempat Penelitian	57
6.2.4 Bagi Responden	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	<hr/>	
	Gambar 2.1 Skala Numeric.....	23
	Gambar 2.2 Postur Virasana	28
	Gambar 2.3 Postur Duduk Mudhasana	29
	Gambar 2.4 Postur Badha Konasana.....	29
	Gambar 2.5 Postur Supta Badha Konasana	30
	Gambar 2.6 Postur Savasana	30
	Gambar 2.7 Kerangka Konsep	33
	Gambar 2.8 Kerangka Kerja	36

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
	Tabel 2.1 Keterangan Skala Nyeri Numeric	23
	Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	38
	Tabel 3.2 Tabel Distribusi Frekuensi	42




DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan karya Tulis Ilmiah
Lampiran 2	Surat Pengantar Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Balasan Pengantar Pendahuluan
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar SPO
Lampiran 7	Lembar pretest
Lampiran 8	Lembar posttest
Lampiran 9	Lembar observasi
Lampiran 10	Lembar Master sheet
Lampiran 11	Lembar konsultasi pembimbing I
Lampiran 12	Lembar konsultasi pembimbing II
Lampiran 13	Lembar Dokumentasi

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang dan Singkatan

Arti Lambang :

%	: Presentase
$\sqrt{\quad}$: Akar
=	: Sama dengan
-	: Kurang
+	: Tambah
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
\pm	: Lebih kurang
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
()	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai
	: Diteliti
	: Tidak Diteiti
	: Dipengaruhi

Arti Singkatan :

dr	: Dokter
FSH	: <i>follicle stimulating hormone</i>
Kaprodi	: Kepala Program Studi

KB	: Keluarga Berencana
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
LTH	: <i>Luteotrophic Hormone</i>
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPh	: Magister <i>Public Health</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NRS	: Numeric Rating Scale
No	: Nomor
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
RH	: <i>Releasing Hormone</i>
RS	: Rumah Sakit
S.H	: Sarjana Hukum
SMPH	: Sarjana Megister Public Health
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SPO	: Standar Prosedur Operational
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
WHO	: <i>World Health Organization</i>