

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI IKATAN PELAJAR  
MAHASISWA SAPE MATARAM JEMPONG BARU  
TAHUN 2023**



**Disusun oleh  
MIFANATUL HAIRAH  
NIM: 2019E1D007**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
TAHUN 2022/2023**

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN  
INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI  
IKATAN PELAJAR MAHASISWA SAPE MATARAM**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Mataram



**Disusun oleh  
MIFANATUL HAIRAH  
NIM: 2019E1D007**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
TAHUN 2022/2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI  
HAID PADA REMAJA PUTRI IKATAN PELAJAR MAHASISWA  
SAPE MATARAM**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:  
MIFANATUL HAIRAH  
NIM: 2019E1DOO7**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Mataram

Hari/Tanggal:

**Menyetujui,**

**Pembimbing Utama**



**(Risa Arieska .M.Keb )  
NIDN:0824039601**

**Pembimbing Pendamping**



**(Ni Wayan Ari Adiputri .M.Kes)  
NIDN: 0822038801**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI  
HAID PADA REMAJA PUTRI IKATAN PELAJAR MAHASISWA  
SAPE MATARAM JEMPONG BARU TAHUN 2023

SKRIPSI

Disusun Oleh:  
**MIFANATUL HAIRAH**  
NIM: 2019E1DOO7

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat Untuk Mendapat Gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewan Penguji	:		Tanggal	Tandatangan
1. Ketua Tim Penguji:		Risa Arieska M. Keb	27/6/23	
2. Penguji I	:	Indriyani Makmun M. Keb	20/6/23	
3. Penguji II	:	Ni Wayan Ari Adiputri M. Kes	22/6/23	

Mengesahkan  
Universitas Muhammadiyah Mataram  
Fakultas Ilmu Kesehatan

Dekan,  
  
(Apt. Nurul Oiyaa M. Farm. Klin)  
NIDN: 0827108402

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa dalam laporan penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Mataram, Rabu 05 Juli 2023



Mifanatul Hairah



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT**

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram  
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : [perpustakaan@ummat.ac.id](mailto:perpustakaan@ummat.ac.id)

**SURAT PERNYATAAN BEBAS  
PLAGIARISME**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mifanatu Hairah  
NIM : 2019E10007  
Tempat/Tgl Lahir : Sangia, 01 Januari 2001  
Program Studi : SI kebidanan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
No. Hp : 085 537 486 315  
Email : mifanatuhairah@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi/KTI/Tesis\* saya yang berjudul :

Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid  
Pada Remaja Putri Ikatan Pelajar Mahasiswa Sains Mataram  
Jombang Baru tahun 2023

**Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 42%**

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis\* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milik orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya **bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum** sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, Selasa 4 Juli 2023  
Penulis



Mifanatu Hairah  
NIM. 2019E10007

Mengetahui,  
Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos., M.A.  
NIDN. 0802048904

\*pilih salah satu yang sesuai



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT**

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram

Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : [perpustakaan@ummat.ac.id](mailto:perpustakaan@ummat.ac.id)

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mifanatul Hairah.....  
NIM : 2019E1007.....  
Tempat/Tgl Lahir : Sangia, 01 Januari 2001.....  
Program Studi : Si. Keperawatan.....  
Fakultas : Ilmu Kesehatan.....  
No. Hp/Email : 085 337 486 313.....  
Jenis Penelitian :  Skripsi  KTI  Tesis  .....

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama *tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta* atas karya ilmiah saya berjudul:

.....  
Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyari Haid.....  
Pada Remaja Putri Iktan Pelajar Mahasiswa Sale Mataram.....  
Jember Baru Tahun 2023.....

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, Selasa, 4 Juli 2023

Penulis



Mifanatul Hairah.....  
NIM. 2019E1007

Mengetahui,

Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT

Iskandar, S.Sos., M.A.

NIDN. 0802048904

## MOTO HIDUP

**“TIDURLAH UNTUK BERMIMPI DAN BANGUN UNTUK MERAIHNYA  
KARENA MIMPIMU TIDAK AKAN TERCAPAI JIKA KAMU MASIH  
ASIK DENGAN TIDURMU, JADI AYOK BANGUN DAN RAIH MIMPI  
ITU”**



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua karena atas limpahan berkah dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram. Dalam menyelesaikan skripsi ini, upaya maksimal penulis lakukan untuk mendapatkan hasil yang terbaik agar kelak dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang memerlukan.

Skripsi ini tersusun dengan baik berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang turut memberikan sumbangan pikiran guna penyelesaian proposal ini, dan turut membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, kepada:

1. Drs. Abdul Wahab, M.A. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Mataram.
2. apt Nurul Qiyaam, M.Farm.,Klin., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Muhammadiyah Mataram.
3. Catur Esty Pamungkas, M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Muhammadiyah Mataram
4. Risa Arieska M. Keb selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingannya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ni Wayan Ari Adiputri M. Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingannya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Indriyani Makmun M. Keb selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik
7. Bapak Ibu Dosen yang tentunya tidak dapat satu-persatu penulis sebutkan yang membagikan pengalaman serta ilmu pengetahuan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak, Ibu, dan adik-adik saya tercinta yang selalu memberikan saya do'a, dukungan, sekaligus penyemangat dan motivasi hidup, sehingga dalam penulisan skripsi ini, bisa diselesaikan dengan baik.
9. My Enemy yang selalu menyemangati dikala down dan yang selalu sabar walaupun jadi tempat pelampiasan amarah.
10. Teman-teman seperjuangan Linda, Juwita, Atun, yang dari awal datang ke tanah rantauan sampai detik ini masih selalu saling membantu dan menyemangati,
11. Serta bibi Miskul, Ka Daya, dan Ka Atun yang selalu sabar dan membantu sedari awal sampai saat ini. Dan ngak lupa untuk adik-adikku Asriani dan Suharni dengan kegilaan dan kekocakannya yang selalu menghibur.
12. Teman-teman Nadia, Nova Ifak, dan teman-teman Ceue-ceue ketceh yang selalu memberikan dukungan-dukungan dan semangat, sehingga dalam penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan atau kesalahan, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

Mataram, Rabu 5 Juli 2023  
Penyusun

Mifanatul Hairah  
NIM. 2019E1D007



# PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAIK PADA REMAJA PUTRI IKATAN PEAJAR MAHASISWA SAPE MATARAM JEMPONG BARU TAHUN 2023

Mifanatul Hairah<sup>1</sup>, Risa Arieska<sup>2</sup>, Ni Wayan Ari Adiputri<sup>3</sup>  
mifanatulhairah@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar belakang** Nyeri haid adalah rasa nyeri pada perut bagian bawah yang timbul pada saat sebelum, selama, dan setelah menstruasi yang disebabkan oleh adanya produksi zat prostaglandin yang terjadi 24 jam sebelum terjadi perdarahan dan dapat bertahan selama 24-36 jam. Ada beberapa penanganan untuk menurunkan intensitas nyeri haid salah satunya adalah dengan melakukan yoga.

**Tujuan** Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram.

**Metode** Penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design dan Time Series Design* dengan sampel 50 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara simple random sampling dengan jumlah masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol yaitu 25 remaja, tingkat nyeri diukur dengan menggunakan NRS (*numeric rating scale*). Data dianalisis menggunakan analisis univariat, bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil** Penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan yoga dengan  $pvalue = 0,000 < 0,05$ .

**Kesimpulan** Terdapat efektivitas yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada kelompok eksperimen dan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan terapi yoga.

**Kata Kunci : Yoga, Dismenorea, Remaja**

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

<sup>2</sup> Dosen pembimbing 1 Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

<sup>3</sup> Dosen pembimbing 2 Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

**THE INFLUENCE OF YOGA ON THE REDUCTION OF MENSTRUAL PAIN INTENSITY IN ADOLESCENT GIRLS OF THE IKATAN PELAJAR MAHASISWA SAPE MATARAM JEMPONG BARU YEAR 2023**

**Mifanatul Hairah<sup>4</sup>, Risa Arieska<sup>5</sup>, Ni Wayan Ari Adiputri<sup>6</sup>**  
*mifanatulhairah@gmail.com*

**ABSTRACT**

*Background* Menstrual pain, also known as dysmenorrhea, refers to the pain in the lower abdomen before, during, and after menstruation. It is caused by the production of prostaglandin, which starts 24 hours before bleeding and can last for 24-36 hours. Yoga is one of the interventions used to reduce the intensity of menstrual pain.

*Objective:* This study aimed to determine the influence of yoga on the reduction of menstrual pain intensity in adolescent girls of the Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram.

*Methods:* This study utilized a Pretest-Posttest Control Group Design and Time Series Design with a sample size of 50 individuals. The samples were selected using simple random sampling, with 25 participants in each experimental and control group. The pain level was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis, employing the Wilcoxon test.

*Results:* The study indicated a significant influence of yoga on reducing menstrual pain intensity after undergoing yoga, with a p-value of  $0.00 < 0.05$ .

---

<sup>4</sup> Student of Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

<sup>5</sup> First Consultant. S1 Midwifery Study Program Faculty of Health Sciences Muhammadiyah University of Mataram

<sup>6</sup> Consultant of S1 Midwifery Study Program Faculty of Health Sciences Muhammadiyah University of Mataram

MENGESAHKAN  
SALINAN FOTO COPY SESUAI ASLINYA  
MATARAM



## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA</b>	
<b>ILMIAH</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTO HIDUP</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR ISTILAH</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruanglingkup Penelitian.....	8
F. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Tinjauan Teori .....	12
B. Tinjauan Islami .....	49
C. Kerangka Teori .....	50
D. Kerangka Konsep .....	51
E. Hipotesis .....	51
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>52</b>
A. Rencana Penelitian .....	52
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	53
C. Variabel Penelitian.....	53
D. Definisi Operasional Penelitian.....	53
E. Populasi dan Sampel .....	55
F. Etika Penelitian .....	56
G. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	59
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	59
I. Rencana Jalannya Penelitian .....	64
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>65</b>
A. Hasil Penelitian.....	65
B. Pembahasan .....	72
C. Keterbatasan Penelitian .....	82

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	
<b>LAMPIRAN</b> .....	

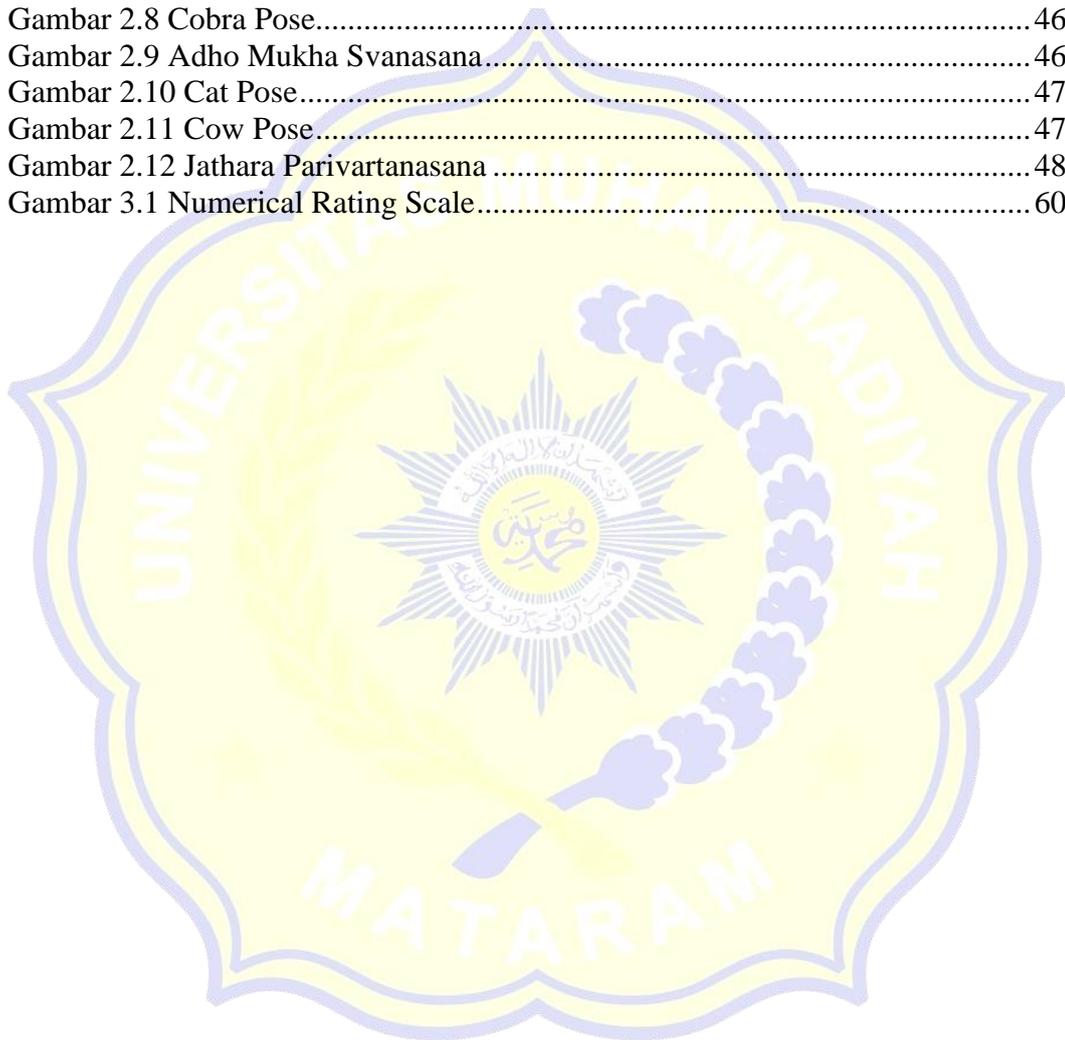


## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	52
Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri mahasiswi ikatan pelajar mahasiswa sape (IPMS) Mataram.....	54
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi usia remaja ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram pada kelompok eksperimen dan kontrol .....	65
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi usia awal haid (menarche) remaja ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram pada kelompok eksperimen dan kontrol .....	66
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi lama haid pada remaja ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram pada kelompok eksperimen dan kontrol.....	66
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi yang mengalami siklus haid pada remaja ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram pada kelompok eksperimen dan kontrol .....	67
Tabel 4.5 Intensitas nyeri haid sebelum diberikan terapi yoga pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram .....	68
Tabel 4.6 Intensitas nyeri haid sesudah diberikan terapi yoga pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram .....	69
Tabel 4.8 Hasil uji Wilcoxon pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram.....	71

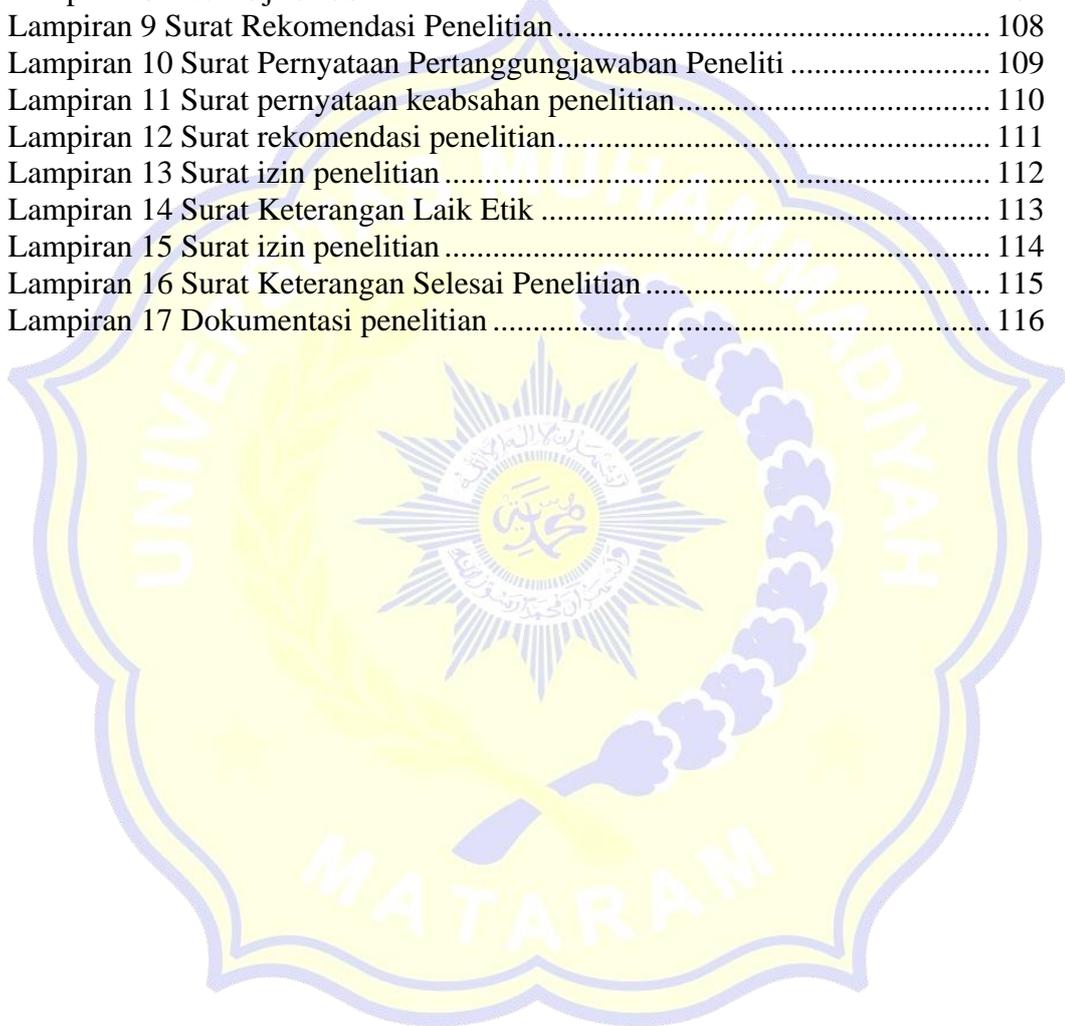
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numerical Rating Scale (NRS) .....	33
Gambar 2.2 Skala Analog Visual (VAS) .....	35
Gambar 2.3 <i>Wong-Baker FACES pain rating scale</i> .....	35
Gambar 2.4 Padmasana .....	42
Gambar 2.5 Baddha Konasana .....	43
Gambar 2.6 Pose Staff .....	44
Gambar 2.7 Gerakan Child Pose .....	45
Gambar 2.8 Cobra Pose .....	46
Gambar 2.9 Adho Mukha Svanasana .....	46
Gambar 2.10 Cat Pose .....	47
Gambar 2.11 Cow Pose .....	47
Gambar 2.12 Jathara Parivartanasana .....	48
Gambar 3.1 Numerical Rating Scale .....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Inform Consent).....	88
Lampiran 2 Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian .....	89
Lampiran 3 Standart Operasional Prosedur (Sop) Yoga.....	91
Lampiran 4 Lembar Pengukuran Skala Nyeri Pre Test .....	94
Lampiran 5 Lembar Pengukuran Skala Nyeri Post Test.....	96
Lampiran 6 Tabulasi Data Kelompok Kontrol .....	98
Lampiran 7 Tabulasi Data Kelompok Eksperimen.....	100
Lampiran 8 Hasil Uji SPSS.....	102
Lampiran 9 Surat Rekomendasi Penelitian.....	108
Lampiran 10 Surat Pernyataan Pertanggungjawaban Peneliti .....	109
Lampiran 11 Surat pernyataan keabsahan penelitian.....	110
Lampiran 12 Surat rekomendasi penelitian.....	111
Lampiran 13 Surat izin penelitian .....	112
Lampiran 14 Surat Keterangan Laik Etik .....	113
Lampiran 15 Surat izin penelitian .....	114
Lampiran 16 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	115
Lampiran 17 Dokumentasi penelitian .....	116



## DAFTAR ISTILAH

Abdomen	: Perut
<i>Anonimity</i>	: Tanpa Nama
Asana	: Postur tubuh
Baddha Konasana	: Posisi duduk di lantai tempelkan kedua telapak kaki, Panjangkan tulang punggung letakkan tangan di atas lutut
<i>Benefit</i>	: Manfaat
Bhakti Yoga	: satu jenis yoga yang bermanfaat untuk melepaskan emosi dengan melakukan meditasi secara terus menerus
Child Pose	: Posisi meregangkan pinggul, paha dan pergelangan kaki, menenangkan pikiran, memulihkan stress, kelelahan, sakit punggung dan leher
Cobra Pose kearah	: posisi tidur tengkurap dengan tangan depan
<i>Confidentiality</i>	: kerahasiaan
Dismenorea	: Nyeri Haid
<i>Early Adolescence</i>	: Masa Remaja Awal
Endometrium	: Lapisan terdalam pada Rahim
Hatta yoga	: istilah umum untuk menggambarkan asana (postur) yoga
<i>Inform Conccent</i>	: bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian
Jnana yoga	: penyatuan melalui ilmu pengetahuan
Kundalini	: yoga menggabungkan gerakan-gerakan yang berulang. Latihan pernafasan, nyanyian puji-pujian serta meditasi
<i>Late Adolescence</i>	: Masa Remaja Akhir
<i>Middle Adolescence</i>	: Masa Remaja Pertengahan
<i>Ovulatory Cycles</i>	: siklus ovulasi
Pranayama	: latihan pernafasan dalam yoga
Pose Staff	: Pose Garis Lurus
Raja yoga	: penyatuan melalui penguasaan fikiran dan mental.
Uterus	: Rahim
<i>Respect For Justice On Inclusiveness</i>	: keadilan dan keterbukaan

Sukasana : Posisi duduk menyilangkan kaki,  
Panjangan tulang punggung letakkan  
tangan di atas lutut

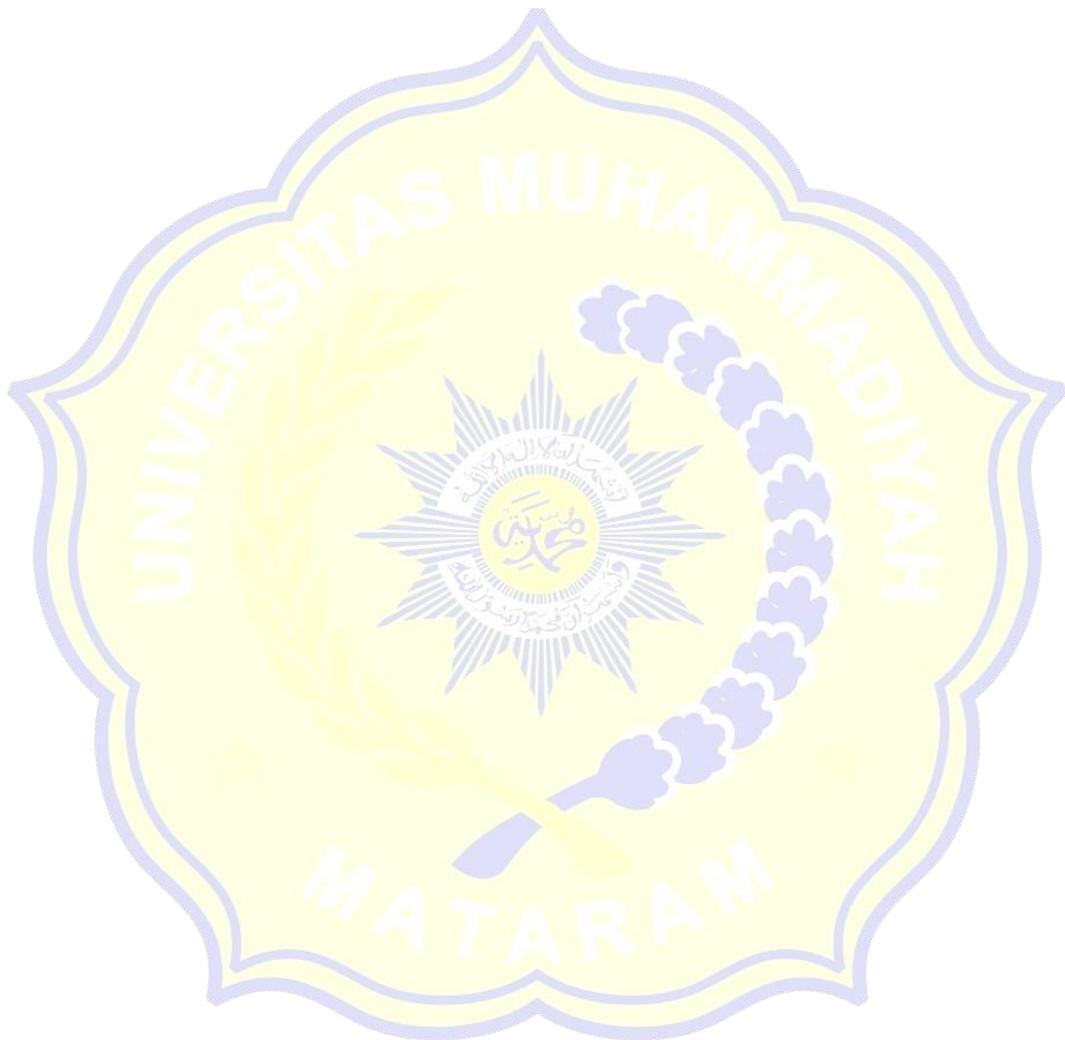
Savasana : Posisi berbaring terlentang dengan kedua  
kaki sedikit diregangkan

Usia *Menarche* : *Usia awal haid*



## DAFTAR SINGKATAN

CATs	: complementary and alternative therapies
IPMS Mataram	: Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram
NRS	: Numerical Rating Scale
SOP	: Standar operasional
VAS	: <i>Visuale Analogue Scale</i>
VDS	: <i>Verbal Descriptor Scale</i>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dismenore atau nyeri haid merupakan gejala kekambuhan, atau istilah medisnya disebut *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berakibat buruk menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karna nyeri yang dirasakannya. Keadaan ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan. Keadaan nyeri saat menstruasi dapat terjadi pada segala usia (Syah and Putri, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), angka kejadian dismenore didapatkan sebanyak 1.769.425 orang (90%) wanita yang mengalami ketidaknyamanan menstruasi, dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Ini menunjukkan frekuensi kondisi yang cukup tinggi. presentasinya kira-kira 60% di Amerika dan 72% di Swedia. wanita di bawah usia 19 tahun dan 67% wanita di atas usia 24 tahun. Sebuah penelitian di India menyatakan bahwa kesadaran wanita terhadap nyeri haid sangat rendah, hanya sekitar 34,34% dari 99 responden mencari tempat pelayanan kesehatan untuk mengatasi ketidaknyamanan *dysmenorrhea* (Rahayu, 2018). Sementara data di Indonesia angka kejadian nyeri terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder, Jawa Barat tidak ada angka pasti mengenai jumlah dismenorea. Namun diperkirakan 30%–70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau

kram perut dan sekitar 10%–15% di antaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Kemenkes RI, 2017).

Dampak yang diakibatkan nyeri haid berupa gangguan aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu biasanya mengalami mual, kadang disertai muntah dan diare. Banyak wanita yang masih percaya bahwa nyeri haid itu wajar dan akan hilang dalam hitungan hari. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Octariana (2022), nyeri haid yang hebat dapat menjadi tanda dan gejala dari suatu penyakit seperti endometriosis yang dapat menyebabkan sulitnya pembuahan (Sarwono, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Octariana (2022) mengatakan kadar *hemoglobin* (HB) responden yang mengalami dismenorea primer memiliki rata-rata 11,29 gr\dl lebih rendah dibandingkan dengan responden yang tidak dismenorea primer yaitu 12,14gr\dl. Siswi yang mengalami dismenorea primer memiliki rata-rata tingkat nyeri sebesar 5,45 lebih tinggi dibandingkan dengan siswi yang tidak mengalami dismenorea primer (Octariyana, Lestari and Apriliani, 2022). Data yang didapat dari Riskesdes 2018, remaja yang mengalami anemia di Nusa Tenggara Barat sebanyak 590 remaja atau 77,20%, di Mataram, TTD (Gerakan meminum tablet tambah darah) sebagai upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja adalah sebanyak 13,7% atau 175 remaja dan yang mengkonsumsi TTD 12 bulan terakhir sebanyak 65,69% atau 29 remaja (Riskesdes, 2018).

Berdasarkan data dari BPS NTB, jumlah remaja yang berusia 15-24 tahun di Nusa Tenggara Barat adalah sebanyak 886.924 orang, yang terdiri

dari 450.747 (50,8%) remaja laki-laki dan 436.177 (49,1%) remaja perempuan. (BPS NTB, 2020).

Upaya pemerintah dalam menangani kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan reproduksi pada pasal 71 ayat 3 mengamatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya dengan cara PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) yang berkembang sejak tahun 2003, memberi layanan pada remaja dengan model ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja (Noverianti, Carolin and Dinengsih, 2022).

Peran bidan salah satunya untuk mengatasi masalah gangguan reproduksi terutama pada nyeri haid adalah dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi, sesuai standar kompetensi bidan menurut Permenkes RI No 1464/Permenkes/SK/III/2010 yaitu pada kompetensi standar ke-3 bahwa bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi, komprehensif tentang pelayanan kesehatan reproduksi (Oktariani and Fitriahadi, 2017). Bidan merupakan fasilitator dalam promosi kesehatan, salah satu upaya bidan untuk pencegahan dan penanganangguan reproduksi ini bidan mengadakan penyuluhan mengenai menstruasi remaja dan nyeri haid (disebut juga dismenore) dalam upaya pencegahan dan penyembuhan penyakit reproduksi. Agar senantiasa siap membantu setiap orang yang memerlukan bantuan,

kapanpun dan dimanapun berada, bidan memberikan pelayanan yang berkesinambungan dan menyeluruh dengan mengutamakan aspek pencegahan, pengobatan, dan promosi kesehatan berdasarkan kemitraan dan pemberdayaan masyarakat bersama tenaga kesehatan lainnya.

Peran masyarakat atau remaja untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi pada umumnya adalah seperti mengkonsumsi minuman herbal, istirahat, kompres hangat, bahkan diantara beberapa remaja juga mengkonsumsi obat agar tetap bisa melakukan aktifitas sehari-hari. Upaya penanganan nyeri haid dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgesik. Pengaruh nonfarmakologi juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya yang dapat dilakukan oleh remaja untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi adalah dengan menggunakan teknik relaksasi, olahraga dan yoga (Rahayu, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) yaitu terdapat pengaruh yoga terhadap perubahan intensitas nyeri haid (Dewi, 2019). Yoga dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri haid dan membantu remaja putri mengurangi penggunaan obat anti nyeri. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Sesi yoga biasanya berlangsung 20 menit sampai 1 jam (Umayroh, 2018).

Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Zuraida and Keta (2020), rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender adalah 5,44 dengan standar deviasi

adalah 0,727. Pada tahun 2020, Pondok Pesantren Thawalib Parabek Bukit Tinggi Sumatera mencatat tingkat nyeri berkisar antara 4 sampai 6. dan standar deviasi rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri yang mendapatkan yoga dan aromaterapi lavender adalah 0,602, dengan rata-rata 3,69. Di Pondok Pesantren Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020, skala nyeri berkisar antara 3 sampai 5. Uji normalitas didapatkan nilai p value tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender sebesar 0,057 dan sesudah sebesar 0,071 yang berarti data menunjukkan tingkat signifikan  $p > 0,05$  (Zuraida and Keta, 2020)

Jumlah remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram sebanyak 100 orang (Data base anggota IPMS Mataram, 2022). Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 November 2022 pada mahasiswi ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram, pada 10 orang remaja putri terdapat 7 dari mereka yang mengalami nyeri haid, 3 orang diantaranya mengalami nyeri haid berat, dan 4 lainnya mengalami nyeri haid sedang, dan 34 orang diantaranya peneliti masukkan sebagai sampel dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan oleh peneliti. Mahasiswi yang mengalami nyeri haid melakukan penanganan dengan berbagai cara, diantaranya dengan istirahat, mengoleskan minyak kayu putih di perut, minum obat untuk meredakan nyeri haid (dismenorea), dan tidak pernah melakukan penanganan lainnya.

Pada saat mahasiswi mengalami nyeri haid mereka mengatakan sangat mengganggu aktifitas sehari-harinya seperti perkuliahannya sering alpa pada

saat menstruasi, juga sering mengganggu saat mengerjakan tugas karena sakit yang dirasakannya. Dari uraian tersebut dan mengingat sering timbulnya masalah nyeri haid pada remaja yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari dan aktifitas belajar mengajar, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di ambil rumusan masalah yaitu, “Apakah ada pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, menarche, lama haid, dan siklus haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga pada kelompok eksperimen pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram

- c. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah sesudah pada kelompok kontrol pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram
- d. Menganalisis pengaruh pemberian yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram, sehingga dapat digunakan sebagai referensi dalam permasalahan nyeri haid dengan terapi non farmakologis dengan tehnik yoga.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi responden**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya dalam mengatasi nyeri haid.

###### **b. Bagi Institusi Tempat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri yang dialami setiap bulannya.

###### **c. Bagi Institusi Tempat Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan, memberi sumbangan positif dan mengembangkan teori khusus

kebidanan dalam pengobatan nonfarmakologi dengan yoga untuk menurunkan nyeri haid.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti, sehingga peneliti dapat menerapkan pengalaman-pengalaman ilmiah yang diperoleh untuk melakukan penelitian yang akan datang.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Lingkup Materi

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram.

### 2. Lingkup Penelitian

#### a. Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram yang mengalami nyeri haid.

#### b. Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian ini di laksanakan di Sekretariat ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram pada bulan Maret-April 2023.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

NO	Judul dan Penulis	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
1	Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Blado I, Tahun 2022	Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini dikenal dengan quasi-experimental one-group pretest-posttest design. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan sampel utuh. Responden adalah remaja putri sebanyak 15 orang. Lembar observasi NRS dan SOP yoga balikka digunakan sebagai instrumen pengukuran. Perawatan diberikan untuk total satu jam selama tiga hari berturut-turut. Uji normalitas Wilcoxon saphiro serta uji non-parametrik Wilcoxon digunakan dalam analisis temuan penelitian.	yoga bisa menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Blado I ( $\rho$ value $0,001 < \text{dari } 0,05$ )	Penelitian sebelumnya menggunakan desain satu kelompok, sedangkan penelitian ini menggunakan dua kelompok. Perbedaan lainnya terletak pada teknik pengambilan sampel; pada penelitian sebelumnya pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling, sedangkan pada penelitian ini akan digunakan probability sampling dengan teknik simple random sampling. Perbedaan inilah yang menjadi pembeda utama antara penelitian saat ini dengan penelitian yang akan dilakukan di masa yang akan datang.
2	Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid ( Dismenorea ) Pada Remaja Putri Di Mtsn Sidorejo Kab . Madiun Oleh : Dewi Khusnul Khotimah Program Studi Keperawatan Tahun 2019	Dalam penelitian ini, Eksperimen Semu dengan teknik Desain Kelompok Kontrol Tidak Ekuivalen diadopsi, dan kelompok intervensi dan kontrol masing-masing terdiri dari ukuran sampel yang sama dari 18 peserta. Pengambilan sampel menggunakan pendekatan purposive sampling. Dalam pemeriksaan data digunakan uji Wilcoxon.	ada pengaruh yoga terhadap perubahan intensitas nyeri haid (dismenorea)	Perbedaan antara penelitian yang telah dilakukan pada masa lalu dengan penelitian yang akan dilakukan pada masa yang akan datang terletak pada desain penelitiannya. Penelitian sebelumnya menggunakan Quasi Eksperimen dengan metode Nonequivalent Control Group Design, namun penelitian ini akan menggunakan Quasy Experiment dengan Pretest-Posttest Control Group

				Design dan Time Series Design.
3	Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Di Sma Ni Kecamatan Batangtoru Tahun 2020	Metode penelitian adalah Quasi Eksperimen dengan Rancangan penelitian One group pre test post test design. Sampel diambil dengan menggunakan purposive Sampling. Jumlah sampel sebanyak 40 responden. Analisis data menggunakan uji Paired T Test.	Hasil penelitian menunjukkan nilai P-Value $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan adanya pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri menstruasi primer pada remaja di SMA N 1 Kecamatan Batangtoru.	Perbedaan dengan peneliiian yang akan dilakukan yaitu pada penelitian sebelumnya menggunakan <i>desain one grup</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan <i>two grup</i> , perbedaan lain terletak pada variabel indepent nya yaitu senam dismenorea, sedangkan pada penelitian ini menggunakan yoga.
4	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahasiswi Keperawatan di Stikes Hang Tuah Surabaya tahun 2019	Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini disebut Eksperimen Kuasi. Data dianalisis dengan Mann-Whitney U Test dan Wilcoxon Sign dengan taraf signifikansi $p = 0,05$ . Sampel diambil dengan menggunakan teknik probability sampling dengan pendekatan simple random sampling. Instrumen yang digunakan observasi untuk mengetahui tingkat nyeri haid menggunakan Skala Intensitas Nyeri.	Hasil penelitian dengan uji <i>Mann-Whitney U Test</i> didapatkan hasil $p = 0,002$ sedangkan uji <i>Wilcoxon Sign</i> di dapatkan hasil $p = 0,001$ . Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid	Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan yang akan menggunakan teknik probability sampling dengan pendekatan simple random sampling, penelitian ini akan menggunakan teknik probability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Perbedaan lain dari kedua jenis penelitian tersebut adalah gerakan kegembiraan yang akan diberikan.
5	Pengaruh Senam Zumba Terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Wanita Usia 20-30 Tahun, tahun 2020	Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, dan desain penelitiannya terdiri dari satu kelompok yang menjalani pre-test dan post-test. Terdiri dari dua kelompok yang masing-masing	Hasil analisa data dengan menggunakan paired sample test dan Independen sample ttest menunjukkan adanya penurunan nyeri	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian sebelumnya menggunakan one group design, sedangkan penelitian ini menggunakan dua kelompok. Perbedaan

		mendapatkan terapi yang sama; satu-satunya perbedaan adalah seberapa sering mereka menerimanya.	dismenore pada kelompok perlakuan II yaitu kelompok yang melakukan senam sebanyak 3 kali seminggu	lainnya adalah variabel bebas pada penelitian sebelumnya adalah senam zumba, namun variabel bebas pada penelitian ini adalah yoga. Hal ini akan dibahas dalam penelitian yang akan dilakukan.
--	--	---	---	---



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Konsep Remaja**

###### **a. Definisi Remaja**

Masa remaja adalah Ketika seseorang telah sepenuhnya berasimilasi dengan masyarakat dewasa dan tidak lagi menganggap diri mereka berada pada tingkat intelektual yang lebih rendah dari pada orang dewasa. Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis yang pesat. Laki-laki sudah mulai bisa menghasilkan sperma, dan perempuan sudah mulai menstruasi (Gumangsari, 2014).

WHO (2017) mendefinisikan remaja sebagai periode perkembangan manusia antara usia 10 dan 19 tahun yang terjadi setelah masa kanak-kanak tetapi sebelum dewasa. Dewi (2019) menegaskan bahwa ada tiga cara untuk melihat definisi remaja itu sendiri. Ini adalah sebagai berikut:

- 1) Secara kronologis, remaja adalah mereka yang berusia antara 11–12 tahun dan 20–21 tahun.
- 2) Secara fisik remaja ditandai oleh ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.

- 3) Secara psikologis, tahapan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa ketika orang mengalami perubahan dalam fungsi kognitif, emosional, sosial, dan moral mereka.

Secara umum, definisi remaja berdasarkan penjelasan tersebut yaitu seseorang yang berusia antara 10-19 tahun yang sedang dalam proses pematangan baik itu kematangan mental, emosional, sosial, maupun kematangan secara fisik.

b. Tahapan Remaja

Menurut (Santoso, 2021), ada 3 tahapan perkembangan remaja yaitu:

- 1) Masa Remaja Awal (*early adolescence*) usia 11-14 tahun

Seorang remaja pada titik perkembangannya ini, ia masih heran dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang mengikuti perubahan-perubahan itu. Mereka cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara seksual. Mereka juga memperoleh konsep-konsep baru.

- 2) Masa Remaja Pertengahan (*middle adolescence*) Usia 14-17 tahun

Remaja pada usia ini sangat membutuhkan teman, sehingga ketika banyak teman menyukainya, mereka senang. Mencintai diri sendiri, atau sikap "nucistik" yaitu memilih teman yang memiliki kualitas dan sifat yang sama seperti Anda sendiri. Selain itu, dia dalam keadaan bingung karena dia tidak tahu mana yang harus dipilih: sensitif atau acuh tak acuh, banyak atau sendirian, optimis

atau muram, idealis atau

### 3) Masa Remaja Akhir (*late adolescence*) 17-20 tahun

Tahapan ini yaitu tahapan yang merupakan fase pematangan menuju kedewasaan, ini ditandai dengan tercapainya lima tujuan, yaitu:

- a) Egonya mencari pengalaman dan peluang baru, yang menyebabkan dia semakin tertarik pada fungsi intelek.
- b) Membangun identitas seksual untuk diri sendiri.
- c) Egosentrisme, terkadang dikenal sebagai sikap yang terlalu mementingkan diri sendiri.
- d) Sekat yang ada antara kehidupan pribadi seseorang dengan publik yang lebih luas (publik) terus menebal.

Setelah usia 20 tahun, seseorang dianggap memasuki masa dewasa awal, yaitu antara usia 20 dan 30 tahun. Penampilan fisik orang dewasa awal sudah sempurna karena semua ciri fisiologis telah tumbuh dan berkembang secara maksimal. Mereka terlibat dalam berbagai aktivitas dan, sebagai hasil dari daya tahan dan kesehatan mereka yang luar biasa, menunjukkan inisiatif, daya cipta, energi, kecepatan, dan perilaku proaktif lainnya (Putri, 2019).

#### c. Pertumbuhan dan perkembangan remaja

Remaja berada dalam keadaan konstan tumbuh dan berkembang selama tahap kehidupan mereka ini. Keduanya terkait erat dengan kehidupan remaja dan tidak dapat dianggap independen satu sama lain.

## 1) Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah suatu proses kuantitatif yang seringkali menggabungkan ukuran dan struktur biologis, karena mengacu pada jumlah yang cukup besar serta wilayah tertentu dan berhubungan dengan kedua hal tersebut. Istilah "pertumbuhan" mengacu pada proses perubahan fisik yang biasanya terjadi selama jangka waktu tertentu. Laju perkembangan setiap komponen tubuh tertentu adalah unik untuk bagian itu. Ambil contoh, perkembangan normal alat kelamin laki-laki: sebelum pubertas, pertumbuhan alat kelamin laki-laki terjadi secara bertahap, tetapi setelah pubertas, pertumbuhannya menjadi lebih cepat. Sebaliknya, perkembangan sistem saraf pusat semakin cepat selama masa bayi, tetapi setelah pubertas menjadi jauh lebih lambat, dan dalam beberapa kasus berhenti sama sekali (Erna Setyaningrum, 2017).

## 2) Perkembangan

Fase remaja merupakan Pematangan organ fisik (seksual) sehingga dapat bereproduksi menandai dimulainya fase remaja yang merupakan tahapan penting dalam perkembangan seseorang. Perubahan fisik, reproduksi, kognitif, dan psikologis pada remaja adalah yang paling menonjol pada masa pertumbuhan dan perkembangannya. Aspek perubahan fisik, pertumbuhan kognitif, dan perkembangan psikososial merupakan beberapa di antara perubahan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja.

## 2. Konsep Nyeri Haid

### a. Definisi Nyeri Haid (Dismenorea)

Nyeri haid adalah rasa nyeri pada perut bagian bawah yang timbul pada saat sebelum, selama, dan setelah menstruasi yang disebabkan oleh adanya produksi zat prostaglandin yang terjadi 24 jam sebelum adanya perdarahan yang dapat berlanjut hingga 24-36 jam (Ratna Dewi, 2019). Wanita terpaksa beristirahat selama nyeri haid yang dirasakan, atau kinerja mereka menurun dan berkurangnya aktivitas sehari-hari (Proverawati, 2016). Nyeri menstruasi disebut dismenorea, kualitas dan intensitas penderitaan ini mungkin berubah. Dimulai dengan yang paling tidak memberatkan dan diusahakan. Ketika datang ke rasa sakit yang parah, itu mungkin mengganggu aktivitas sehari-hari; sebagai akibatnya, pasien mungkin diminta untuk mengambil cuti dari pekerjaan atau kegiatan sehari-hari lainnya untuk beristirahat selama beberapa jam atau beberapa hari. Saat menstruasi, mayoritas wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Rahim terdiri dari otot, dan otot tersebut memiliki kemampuan untuk berkontraksi dan rileks. Meskipun kontraksi otot rahim biasanya tidak terasa, kontraksi tersebut bisa sangat menyakitkan ketika sangat kuat dan seringkali menimbulkan gangguan suplai darah ke rahim. (Aulia, 2016).

#### 1) Klasifikasi Dismenorea

Klasifikasi dismenorea menurut (Dewi, 2019) di bagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder.

a) Dismenorea Primer

Dismenore yang tidak terlihat adanya kelainan organ genital disebut dismenore primer. Setelah siklus ovulasi teratur telah ditetapkan, dismenore primer biasanya terjadi 6-12 jam kemudian (Khaidir, 2022).

(1) Penyebab Dismenorea Primer

(a) otot polos. Jika kadar prostaglandin berlebihan masuk ke dalam sirkulasi darah, selain dismenore, efek lain juga dapat ditemukan. Efek tersebut antara lain mual, muntah, flushing diare (respons tak terkendali yang kebal) dari sistem saraf, yang memicu pelebaran kapiler kulit, yang dapat mengakibatkan warna kemerahan atau sensasi panas. Tidak diragukan lagi bahwa peningkatan kadar prostaglandin memainkan peran yang sangat signifikan dalam perkembangan dismenore primer.

(b) Abnormalitas organik, seperti retrofleksia uterus, yang mengacu pada orientasi anatomis uterus yang abnormal, hipospadia uterus, yang mengacu pada perkembangan lengkap uterus, obstruksi saluran serviks, yang mengacu pada obstruksi jalan lahir, mioma submukosa bertangkai, yang adalah tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot, dan polip endometrium.

- (c) Adanya kondisi predisposisi, seperti anemia atau penyakit jangka panjang, juga dapat berperan dalam perkembangan dismenore.
- (d) Faktor alergi; keberadaan racun menstruasi adalah akar penyebab reaksi alergi. Menurut temuan beberapa penelitian, ada hubungan antara dismenore dan urtikaria (juga dikenal sebagai gatal-gatal), sakit kepala, dan asma.

(2) Faktor resiko dismenorea primer

- (a) Usia menarche kurang dari 12 tahun;
- (b) wanita tersebut tidak pernah melahirkan anak;
- (c) durasi atau frekuensi menstruasi sangat lama;
- (d) merokok;
- (e) riwayat penyakit keluarga yang positif;
- (f) obesitas.

(3) Manifestasi klinis dismenorea primer

Dismenorea primer hampir sering terjadi selama siklus ovulasi (siklus ovulasi), dan onsetnya biasanya dalam waktu satu tahun setelah onset periode menstruasi pertama.

Ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore primer sering dimulai dengan dimulainya menstruasi atau sesaat sebelum menstruasi dan berlangsung selama satu sampai dua hari sebelum atau sesudah menstruasi. Nyeri telah

dilaporkan sebagai spasmodik dan menjalar ke bagian atas atau tengah kaki.

terkait dengan berbagai macam gejala, termasuk yang tercantum di bawah ini:

- (a) Malaise, juga dikenal sebagai tidak enak badan
- (b) Kelelahan, juga dikenal sebagai lelah
- (c) Mual dan muntah
- (d) Gejala seperti diare
- (e) dan nyeri pinggang
- (f) Sakit kepala
- (g) Vertigo atau sensasi jatuh, emosi khawatir, dan bahkan pingsan terkadang dapat menyertainya.
- (h) Dismenore primer biasanya dimulai segera setelah periode menstruasi pertama dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam, sering dimulai tepat sebelum atau setelah menstruasi.

#### (4) Penyebab *Dismenore* Primer

Penyebab dismenorea atau nyeri haid menurut Dini, (2019) yaitu sebagai berikut :

- (a) Faktor endokrin

Akhir fase korpus luteum ditandai dengan kadar progesteron yang rendah. Hormon estrogenlah yang menginduksi kontraktilitas uterus, sedangkan hormon

progesteron bertanggung jawab untuk mencegah atau menghambat kontraktilitas uterus. Sebaliknya, selama fase sekresi perkembangan endometrium, endometrium melepaskan prostaglandin F<sub>2</sub>, yang menyebabkan kontraksi otot polos. Gejala lain, seperti dismenore, mual, muntah, diare, dan pembilasan (reaksi otomatis (tak terkendali) dari sistem saraf yang menyebabkan dilatasi kapiler kulit), yang mungkin melibatkan warna merah tua atau rasa panas, merupakan sisi lain yang mungkin terjadi. efek obat ini. Efek samping lain termasuk dismenore, mual, muntah, dan diare. terdeteksi ketika ada konsentrasi prostaglandin yang sangat tinggi dalam sirkulasi darah. Tidak diragukan lagi bahwa peningkatan kadar prostaglandin memainkan peran penting dalam patogenesis dismenore primer.

- (b) Kelainan organik, termasuk polip endometrium, mioma submukosa bertangkai, retrofleksi uterus (penjajaran anatomis uterus), hipoplasia uterus (perkembangan uterus yang tidak sempurna), obstruksi saluran serviks (obstruksi jalan lahir), dan mioma submukosa bertangkai (tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot).
- (c) Masalah atau gangguan psikologis, seperti rasa bersalah, ketakutan seksual, ketakutan hamil, ketakutan

kehilangan tempat berlindung, konflik dengan isu gender, dan ketidakdewasaan (keadaan belum dewasa).

(d) Kondisi bawaan, seperti anemia atau penyakit jangka panjang, juga dikaitkan dengan timbulnya dismenore pada wanita tertentu.

(e) Faktor alergi. Racun menstruasi inilah yang menyebabkan alergi dalam kasus ini. Menurut temuan beberapa penelitian, ada hubungan antara dismenore dan urtikaria (juga dikenal sebagai gatal-gatal), sakit kepala, dan asma.

#### (5) Tanda dan Gejala Nyeri *Dismenore* Primer

Menurut (Soniati Siregar, 2020) tanda dan gejala klinis nyeri *dismenorea* primer yang sering ditemukan adalah :

- (a) Sering kencing
- (b) Mual dan muntah
- (c) Diare
- (d) Sakit kepala
- (e) Nyeri pada punggung dan payudara
- (f) Kembung
- (g) Cemas dan gelisah

#### (6) Faktor yang Mempengaruhi nyeri *dismenore* primer

Menurut Purwanti *et al* (2014) faktor yang mempengaruhi terjadinya *dismenore* primer antara lain :

(a) Periode menstruasi : lamanya periode menstruasi atau hipermenore, yang ditandai dengan siklus menstruasi yang lebih lama dari delapan hari dan disebabkan oleh ketidakseimbangan endokrin atau mungkin akibat gangguan mental. Kondisi ini menyebabkan rahim berkontraksi untuk waktu yang lama, dan prostaglandin terus dihasilkan.

(b) Usia *menarche* : Remaja putri yang mulai menstruasi pada usia dini yaitu sebelum usia 12 tahun memiliki sistem reproduksi yang tidak bekerja secara maksimal dan tidak siap menghadapi perubahan sehingga menyebabkan mereka mengalami ketidaknyamanan sepanjang siklus menstruasi.

(c) Aktivitas fisik : Ini karena kekurangan oksigen ke jaringan karena vasokonstriksi pembuluh darah, itulah sebabnya wanita muda mengeluh dismenore primer ketika mereka tidak cukup berolahraga. Ada korelasi antara frekuensi dismenore primer dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidak melakukan aktivitas fisik.

(d) Stres : dapat mengganggu fungsi normal dari sistem endokrin, menyebabkan nyeri dan siklus menstruasi yang tidak teratur serta ketidaknyamanan sebelum dan selama menstruasi.

(e) Merokok: kadar estrogen yang lebih rendah pada wanita muda yang merokok dapat berkontribusi pada perkembangan dismenore prime.

b) Dismenorea Sekunder

Dismenore sekunder, yaitu dismenore atau nyeri haid yang dapat terjadi kapan saja setelah periode pertama, tetapi paling sering menyerang wanita berusia 20 sampai dengan 30 tahun setelah mengalami siklus tanpa rasa sakit selama bertahun-tahun. Dismenore sekunder dapat disebabkan, sebagian, oleh peningkatan jumlah siklus hormon prostaglandin. Karena itu, penyakit panggul terkait adalah prasyarat. Endometriosis, yang merupakan suatu kondisi di mana jaringan endometrium berada di luar rahim dan dapat ditandai dengan nyeri haid, adenomiosis, yang merupakan bentuk endometriosis invasif, polip endometrium, yang merupakan tumor jinak di endometrium, dan penyakit radang panggul kronis (juga dikenal sebagai penyakit radang panggul) adalah penyebab umum. kronis), serta penggunaan kontrasepsi oral atau alat kontrasepsi dalam Rahim.

1) Penyebab Dismenorea Sekunder

Beberapa penyebab dismenorea sekunder antara lain:

(a) *Intrauterine contraceptive devices* (kontrasepsi dalam rahim).

- (b) Adenomiosis, yang mengacu pada adanya endometrium di lokasi selain rahim.
- (c) Mioma uteri, juga dikenal sebagai tumor jinak rahim yang tersusun dari jaringan otot, khususnya mioma submukosa, yang merupakan sejenis mioma uteri.
- (d) Polip rahim, yaitu tumor jinak yang berkembang di dalam rahim.
- (e) Adhesi, sering disebut menempel.
- (f) Adanya stenosis serviks atau striktur, serta striktur kanal serviks, varises panggul, dan alat kontrasepsi dalam rahim (IUD).
- (g) Kista ovarium disebut sebagai kista ovarium.
- (h) Torsi ovarium, juga dikenal sebagai sindrom telur bengkok atau telur bengkok.
- (i) Sindrom kongesti panggul, juga dikenal sebagai obstruksi atau gangguan pada panggul.
- (j) Leiomioma otot rahim, yang merupakan tumor jinak otot rahim.
- (k) Mittelschmerz, juga dikenal sebagai ketidaknyamanan yang dialami selama pertengahan siklus ovulasi.
- (l) Nyeri psikogenik (nyeri psikogenik).
- (m) endometriosis pelvis, yang mengacu pada adanya jaringan endometrium di panggul.

- (n) Peradangan terus-menerus di daerah panggul.
- (o) Tumor ovarium, polip endometrium
- (p) Anomali uterus seperti retrofleksi, hiperanthe fleksi, dan fiksasi retrofleksi adalah contoh dari kondisi ini.
- (q) Masalah psikologis, seperti ketakutan tidak dapat memiliki anak, perselisihan dengan pasangan, atau kesulitan libido.
- (r) Sindrom Allen-Masters adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh cedera pada lapisan otot di panggul dan ditandai dengan gerakan serviks yang tinggi secara tidak normal. Sindrom Allen-Masters ditandai dengan gejalanya, yang meliputi ketidaknyamanan perut bagian bawah akut, dispareunia (nyeri saat berhubungan seks), kelelahan, nyeri panggul umum, dan nyeri punggung.

## 2) Manifestasi klinis dismenorea sekunder nyeri

Ketika dismenore sekunder terbatas pada awal menstruasi, ini menghasilkan nyeri dengan pola yang khas. Ini sering disertai dengan sakit punggung, panggul yang berat, dan perut yang membesar atau kembung. Secara klinis, rasa tidak nyaman secara bertahap memburuk sepanjang fase luteal dan memuncak tepat sebelum menstruasi. Tanda-tanda klinis dismenore sekunder tercantum di bawah ini:

- (a) Dismenore terjadi selama siklus pertama atau kedua setelah menstruasi pertama

- (b) Dismenore berkembang melebihi usia 25 tahun
- (c) Dismenore, nyeri haid kelainan panggul pada pemeriksaan fisik, pertimbangkan endometriosis, penyakit radang panggul, dan adhesi panggul
- (d) Dismenore terjadi pada siklus pertama atau kedua setelah menstruasi pertama
- (e) Dismenore tidak ada respons terhadap obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), kontrasepsi oral, atau keduanya.

c) Patofisiologi Dismenorea

Patofisiologi dismenorea disebabkan berdasarkan klasifikasinya yaitu berdasarkan dismenorea primer dan dismenorea sekunder:

1) Dismenorea Primer

Hormon prostaglandin, yang merangsang otot rahim dan menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah), dilepaskan oleh sel-sel endometrium yang terkelupas selama menstruasi. Ketidakseimbangan hormon yaitu hormon progesteron yang mengalami penurunan sedangkan hormon prostaglandin yang mengalami peningkatan mempengaruhi kontraksi uterus. Hormon progesteron memiliki peran mengurangi atau menghambat kontraksi uterus sedangkan hormon prostaglandin memiliki peran meningkatkan kontraksi uterus. Hal inilah yang

menyebabkan kontraksi uterus yang memicu terjadinya dismenorea primer.

## 2) Dismenorea Sekunder

Dismenorea sekunder didasari oleh adanya pelvic viscera (penyakit pada pelvis) sehingga hal inilah yang menimbulkan dismenorea yang terasa sangat menyakitkan sehingga perlu diwaspadai untuk segera diperiksa.

## 3) Jenis Nyeri Menstruasi

Setiap menstruasi terasa sakit, terutama di awal, meski ada berbagai tingkat rasa sakit. Nyeri haid dibagi tiga tingkat keparahan secara siklis. Menurut Manuaba, (2019) nyeri menstruasi dibagi 3 yaitu:

### a) Nyeri Menstruasi ringan

Nyeri yang berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari.

### b) Nyeri Menstruasi sedang

Dalam nyeri ini penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan aktivitas atau pekerjaannya.

### c) Nyeri Menstruasi Berat

Ketidaknyamanan yang ekstrim ini disertai dengan sakit kepala, nyeri punggung, diare, dan rasa tertekan, sehingga pasien harus beristirahat selama beberapa hari

untuk pulih dari kondisi ini.

#### 4) Patogenesis nyeri menstruasi

Selama fase luteal dan menstruasi, prostaglandin disekresi. Frekuensi kontraksi uterus meningkat dengan pelepasan prostaglandin yang berlebihan, yang juga menyebabkan vasospasme arteriolar uterus, iskemia, dan nyeri perut bagian bawah siklik. Nyeri punggung, lemas, berkeringat, gejala gastrointestinal (anoreksia, mual, muntah, dan diare), dan gejala sistem saraf pusat (pusing, sinkop, sakit kepala, dan kurang fokus) semuanya merupakan reaksi sistemik terhadap prostaglandin (Bobak, 2016).

#### 5) Usia Rawan Dismenorea

Tidak ada batasan usia secara pasti yang menunjukkan bahwa dismenorea hanya terjadi pada usia tertentu. Dismenore berpotensi berdampak pada wanita yang masih dalam usia subur dan mengalami menstruasi. Tingkat keparahan dismenore biasanya subjektif dan menantang untuk diukur. Selain itu, ada masalah yang belum terselesaikan dengan penyebab dan riwayat penyakit. Setiap kejadian dismenore memiliki beberapa kasus yang unik dan menarik. Banyak wanita, bagaimanapun tampaknya secara acak, melaporkan mengalami dismenore walaupun secara acak, kita dapat menemukan banyak sekali wanita yang

mengalami dismenorea

#### 6) Penanganan Dismenorea

Menurut Dewi, (2019) penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh remaja putri saat *dismenorea* primer dapat dilakukan dengan 2 cara terapi, yaitu:

##### a) Terapi farmakologi

(1) Obat analgesik diresepkan untuk pasien sebagai pengobatan simptomatik. Salah satu obat tersebut adalah campuran aspirin, phenacetin, dan kafein.

(2) Anti-prostaglandin: mekanisme kerja obat ini adalah mencegah produksi prostaglandin serta metabolismenya.

##### b) Terapi non farmakologi

cara penanganan non farmakologis untuk mengatasi dismenorea menurut Dewi, (2019) sebagai berikut:

##### (1) Kompres Hangat dan Kompres dingin

Dianjurkan agar Anda bereksperimen dengan ramuan tradisional turun-temurun yang dikenal sebagai suhu panas. Tempelkan bantalan pemanas, kain yang telah dikompres, atau botol air panas (hangat) langsung ke bagian yang kram (bisa di bagian punggung atau perut). Suhu dalam

kisaran yang lebih panas diyakini dapat mengurangi ketegangan otot. Ketidaknyamanan pada akhirnya akan hilang setelah otot memiliki kesempatan untuk rileks.

- (2) Pastikan Anda minum setidaknya delapan gelas air setiap hari.

Untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan nyeri haid, dianjurkan minum setidaknya delapan gelas air setiap hari. Selain itu, para ahli percaya bahwa mengonsumsi setidaknya delapan gelas air per hari dapat bermanfaat untuk membuang racun dalam tubuh dan memastikan bahwa tubuh mendapat suplai cairan yang cukup. Hasilnya, Anda tidak akan terlalu lelah dan merasa tubuh Anda lebih sehat. Selama menstruasi, wanita dianjurkan untuk minum lebih banyak air untuk meningkatkan sirkulasi darah, serta untuk mengurangi risiko pembentukan gumpalan cairan. Meski sudah mulai menstruasi, tubuh dibuat merasa lebih sehat dan nyaman karenanya.

- (3) Istirahat yang cukup

Teknik ini merupakan salah satu resep tradisional yang juga mampu menyembuhkan

berbagai macam gangguan, termasuk rasa tidak nyaman yang mungkin dialami saat menstruasi. Beristirahat untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang berhubungan dengan menstruasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti tidur siang, duduk sambil menenangkan diri, atau bersantai sambil menonton film. Selama menstruasi, penting untuk mendapatkan istirahat yang cukup untuk mengendurkan otot-otot yang menjadi kaku saat bekerja melepaskan lapisan endometrium.

- (4) Latihan relaksasi atau yoga dapat membantu menanggulangi rasa sakit

Relaksasi merupakan salah satu komponen dari Complementer and Alternative Treatments (CATs) yang terbagi menjadi Mind Body and Spiritual Therapy, Solehati dan Kosasih, (2015) di dalam teks berjudul "Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas: Sebuah Buku". CATs adalah salah satu intervensi yang dapat meningkatkan, menjaga, dan mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan, serta mencegah penyakit dan mengurangi gejala

yang diderita pasien, seperti artritis, nyeri kronis, dan nyeri akut. Jacobson, seorang psikolog dari Chicago, dianggap sebagai orang yang awalnya mempresentasikan konsep relaksasi. Seseorang yang menderita ketidaknyamanan akibat kontraksi otot dapat mengambil manfaat dari berpartisipasi dalam teknik relaksasi. Hal ini disebabkan metode relaksasi memiliki kemampuan untuk menurunkan tingkat ketegangan, kecemasan, dan kepekaan terhadap rasa sakit. Ini adalah praktik umum untuk menggunakan terapi relaksasi untuk mengurangi ketidaknyamanan pasien karena relaksasi tidak memiliki efek samping yang merugikan, mudah diterapkan, tidak memakan banyak waktu, dan sangat murah.

#### 7) Derajat Dismenorea

Menurut **Kusuma, (2019)** Derajat Dismenore ada empat yaitu derajat 0-3 :

- a) Derajat 0 Tanpa rasa nyeri dan aktifitas sehari-hari tak terpengaruhi.
- b) Derajat 1 Nyeri ringan dan memerlukan pengobatan tetapi jarang mengganggu aktivitas sehari-hari.

- c) Derajat 2 Nyeri sedang dapat berkurang dengan obat-obatan, meskipun mengganggu aktivitas sehari-hari.
- d) d) Tingkat 3 Rasa sakitnya sangat parah; seorang dokter segera dipanggil untuk menangani situasi ini.
- e) Derajat 3 Nyeri sangat hebat dan dan tidak kunjung hilang meskipun pengobatan telah diberikan dan tidak efektif, kasus ini segera ditangani dokter karena nyeri pasien cukup akut dan tidak kunjung sembuh meski sudah dicoba dan gagal.

#### 8) Pengukuran Tingkat Nyeri Dismenore

Terdapat beberapa skala nyeri yang dapat digunakan untuk mengukur intensitas nyeri antara lain :

##### a) Numerical Rating Scale (NRS)

Dengan menjadikan pengalaman nyeri yang subjektif lebih objektif, adalah mungkin untuk mengukur seberapa parah nyeri itu secara objektif. Skala angka berkisar antara 0 sampai dengan 10. Menurut Arsyawina (2014), skor 0 menunjukkan tidak ada nyeri, sedangkan skor 10 menunjukkan nyeri yang sangat hebat.



Gambar 2.1 Numerical Rating Scale (NRS)

Intensitas nyeri pada skala 0 menunjukkan tidak ada nyeri; intensitas nyeri pada rentang 1 sampai 3 menunjukkan tidak ada nyeri; intensitas nyeri pada skala 4 sampai 6 menunjukkan adanya nyeri sedang; dan intensitas nyeri pada skala 7 sampai 10 menunjukkan adanya nyeri hebat. cara menggunakan skala ini yaitu dengan memberi tanda centang di sebelah salah satu angka berdasarkan tingkat nyeri yang dialami pasien saat ini (Dewi, 2019). Sebagai akibatnya, skala NRS akan berfungsi sebagai instrumen untuk tujuan penelitian ini.

b) *Visuale Analogue Scale (VAS)*

Visual Analog Scale (VAS) digunakan untuk mengevaluasi tingkat ketidaknyamanan yang dialami. Garis yang sangat panjang dan lurus, seringkali sepanjang 10 sentimeter (100 milimeter), dengan penjelasan verbal di kedua ujung skala, seperti angka 0 (tanpa rasa sakit) hingga 10 (penderitaan berat), adalah tampilan skala kesukaan . Skala analog visual, sering dikenal sebagai VAS, digunakan untuk menentukan tingkat nyeri yang dialami. Di kedua ujung skala terdapat tanda verbal, seperti angka dari 0 (tidak nyeri) sampai 10 (nyeri hebat), pada garis lurus yang sangat panjang yang biasanya sepanjang 10 sentimeter (100 milimeter). Nilai

VAS 0 - <4 = nyeri ringan, 4- <7 = nyeri sedang dan 7 – 10 = nyeri berat (Arsyawina, 2014).

Gambar 2.2 Skala Analog Visual (VAS)

Scale Sumber: Kusuma, (2019)

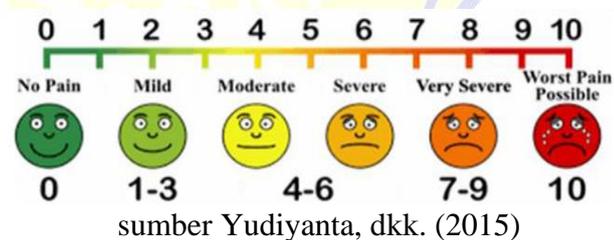
c) *Wong-Baker FACES pain rating scale.*

*Wong-baker Faces* biasa disebut dengan skala wajah, yaitu terdiri atas 6 wajah kartun yang memiliki rentang wajah tersenyum “tidak nyeri” sampai wajah



terurai air banyak yang “nyeri paling berat”. Wajah Wong-baker sering disebut sebagai skala wajah, yang mencakup 6 wajah animasi yang berbeda, mulai dari wajah tersenyum yang “tidak menyakitkan” hingga wajah larut air yang “paling menyakitkan”.

Gambar 2.3 *Wong-Baker FACES pain rating scale*



d) *Verbal Descriptor Scale (VDS)*

*Verbal Descriptor Scale (VDS)* adalah baris yang memiliki tiga sampai lima kata deskriptif yang tersebar

merata di seluruh baris. Tingkat ketidaknyamanan berkisar dari "tidak ada rasa sakit" hingga "rasa sakit yang tak tertahankan" dalam uraian ini. Alat VDS ini memberi pasien kemampuan untuk memilih judul untuk menentukan tingkat ketidaknyamanan mereka dengan lebih baik. (Kusuma, 2019)

e) Skala Nyeri Oucher

Skala nyeri oucher merupakan Salah satu alat yang bisa digunakan untuk mengukur tingkat ketidaknyamanan yang dialami anak adalah skala yang berkisar dari 0 hingga 100 poin; anak yang lebih kecil ditempatkan di sisi kiri timbangan, sedangkan anak yang lebih besar ditempatkan di sisi kanan. Menurut (Kusuma, 2019), snapshot yang menggambarkan wajah anak ketika anak mengalami rasa sakit atau ketidaknyamanan yang signifikan dimaksudkan untuk menjadi panduan bagi anak agar anak dapat menangkap dan memahami makna penderitaan. Tujuan menunjukkan gambar wajah mereka sendiri kepada seorang anak saat mereka mengalami tingkat rasa sakit atau ketidaknyamanan yang meningkat adalah untuk membantu anak tersebut memahami dan memahami arti dan intensitas rasa sakit. (Kusuma, 2019).

### 3. Konsep Yoga

#### a. Definisi Yoga

Yoga adalah sebuah aktivitas yang melibatkan intelek dan tubuh dan berakar pada sejarah filsafat India kuno. Rujukan pasien ke pusat yoga sebagai pengobatan untuk nyeri berkepanjangan adalah praktik umum di antara banyak profesional medis. Latihan yoga yang disesuaikan untuk meringankan ketidaknyamanan yang terkait dengan menstruasi (Makmun et al., 2020). Kata yoga berasal dari kata Sanskerta yuj, yang dapat diterjemahkan sebagai penyatuan atau penyatuan. Menurut Dewi (2019), penyatuan bisa merujuk pada menyatukan tiga komponen penting yoga: teknik pernapasan, aktivitas fisik, dan meditasi. Struktur otot, proses pernapasan, berbagai postur, dan kesadaran tubuh adalah fokus utama latihan yoga. Tujuan yoga adalah untuk mengembangkan kesehatan fisik dan mental melalui latihan asana (postur), pranayama (pernapasan), dan meditasi. (Solehati dan Kosasih, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratama, (2018) siapa yang menyatakan bahwa yoga dapat meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin dalam tubuh, dan bagaimana berlatih yoga minimal 30 detik hingga satu jam saat nyeri haid bermanfaat menurunkan keparahan nyeri haid dengan nilai yang cukup besar nilai  $p = 0,002$  (Pratama, 2018).

## b. Macam-Macam Yoga

Macam-macam yoga menurut Dewi, (2019) :

### 1) Bhakti yoga

Bhakti yoga adalah sejenis yoga yang berfokus pada mempertahankan keadaan meditasi terus menerus untuk memfasilitasi pelepasan emosi.

### 2) Kundalini

Yoga Kundalini Latihan Yoga Kundalini melibatkan melakukan gerakan secara berulang-ulang. Meditasi, latihan pernapasan, dan menyanyikan lagu-lagu yang menenangkan.

### 3) Jnana

Yoga Jnana yoga berarti kesatuan yang dicapai dengan pencapaian pengetahuan.

### 4) Raja

Yoga Raja yoga adalah praktek mencapai kesatuan melalui budidaya penguasaan mental.

### 5) Hatta

Yoga Hatta yoga adalah ungkapan yang luas untuk mendefinisikan asana yoga (postur). Karena hatta yoga dianggap sebagai jenis yoga yang paling komprehensif (terdiri dari asana, pranayama, dan meditasi), yoga ini juga merupakan jenis yoga yang paling banyak dilakukan oleh orang-orang.

a) Asana (Postur tubuh)

Asana merupakan sikap dalam yoga. Menurut Dewi (2019), latihan asana yoga memiliki kemampuan untuk mempercepat dan mengaktifkan sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan nyeri ke fase yang lebih tenang, yang memungkinkan tubuh secara bertahap pulih dari gangguan. Pose asana meliputi: posisi membungkuk ke belakang (Yuliana dan Shanty, 2015).

b) Pranayama

Pranayama adalah latihan pernafasan dalam yoga. Pranayama berasal dari kata “prana” yang berarti nafas sedangkan “ayama” berarti panjang atau memanjang (Dewi, 2019). Untuk berlatih yoga dengan pernapasan yang benar, seseorang harus belajar melatih pengendalian napas yang masuk melalui hidung dan keluar melalui mulut. Menghirup menyebabkan udara ditarik ke dalam perut, yang menyebabkannya mengembang akibat peningkatan volume. Perut akan menjadi kurang kembung akibat pelepasan udara selama pernafasan. Ambil napas panjang, lambat, dan dalam. Tarik napas dalam-dalam selama lima detik dan kemudian keluarkan untuk waktu yang sama. Lakukan aktivitas dengan santai tanpa melelahkan pernapasan. (Amalia, 2015).

c) Meditasi

Meditasi Untuk melakukan ini, seseorang harus berkonsentrasi pada proses yang terjadi di dalam tubuh. Selama meditasi, seseorang dapat berlatih dengan memusatkan perhatian dan memperhatikan setiap napas individu, baik yang dihirup maupun dihembuskan. (Amalia, 2015).

c. Manfaat Senam Yoga

Berlatih yoga secara rutin akan membawa manfaat yang besar, antara lain kemampuan untuk :

- 1) Meningkatkan kinerja kelenjar endokrin tubuh (yang memproduksi hormon);
- 2) Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh dan sel-sel otak;
- 3) Mengadopsi sikap yang lebih tegak dan melatih otot yang berkembang yang lebih lentur dan kuat.
- 4) Perluas kapasitas paru-paru Anda dengan menarik napas lebih dalam.
- 5) Detoksifikasi, atau proses menghilangkan zat-zat berbahaya dari dalam tubuh
- 6) Meremajakan sel-sel tubuh dan mengurangi efek penuaan.
- 7) Memurnikan sistem saraf di tulang belakang, yang merupakan sistem saraf pusat.
- 8) Mengurangi ketegangan pada tubuh, pikiran, dan kondisi mental, serta menjadikannya lebih tangguh dalam menghadapi stres

9) Memungkinkan kemungkinan mencapai keadaan relaksasi yang mendalam.

10) Meningkatkan kesadaran masyarakat akan isu-isu lingkungan

11) Tingkatkan rasa percaya diri dan kapasitas Anda untuk berpikir optimis (Sindhu, 2015).

d. Persiapan Melakukan Senam Yoga

Menurut Wirawanda (2014) persiapan sebelum melakukan senam yoga adalah sebagai berikut :

- 1) Pilih waktu yang nyaman bagi Anda untuk berlatih yoga, tetapi perlu diingat bahwa waktu optimal adalah pagi hari sebelum memulai aktivitas dan terakhir malam hari setelah menyelesaikan latihan.
- 2) Pastikan lokasi tempat Anda akan melakukan yoga nyaman dan bersih.
- 3) Anda harus mengenakan pakaian longgar yang memungkinkan kemudahan bergerak.
- 4) Bersiaplah untuk berlatih yoga dengan mengumpulkan semua perbekalan yang diperlukan.
- 5) Menahan diri dari percakapan saat Anda melakukan yoga.
- 6) Untuk membantu relaksasi, berlatih yoga dalam suasana yang tenang.

e. Gerakan Yoga untuk Mengatasi Nyeri Haid

Gerakan yoga dapat mengurangi keluhan sakit nyeri menstruasi.

Adapun langkah langkahnya adalah sebagai berikut (Dewi, 2019):

1) Padmasana atau Sukasana

Posisi duduk menyilangkan kaki, Panjangkan tulang punggung letakkan tangan di atas lutut, kemudian tarik nafas, hembuskan, diulang 5-8 kali siklus nafas.

Manfaat : Gerakan ini sangat membantu saat haid, untuk menenangkan pikiran, menguatkan otot kaki, melebarkan pinggul, dan mengurangi nyeri haid (Amalia, 2015).



Gambar 2.4 Padmasana atau sukasana (Dewi, 2019)

2) Baddha Konasana

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut

- a) Tempatkan kaki Anda di samping satu sama lain dan duduk di tanah.
- b) Rentangkan lutut ke lantai dan tarik tumit ke arah selangkangan sambil mempertahankan posisi ini.
- c) Libatkan jari-jari kaki Anda dengan lantai dan angkat tubuh bagian atas sambil memutar bahu ke belakang dan membuka dada.

- d) Pertahankan posisi tulang belakang netral, pegang kedua pergelangan kaki subjek dan terapkan kekuatan sebanyak mungkin di bagian bawah kaki mereka.
- e) Tahan selama 1 menit (Sindhu, 2015).

Pose ini berguna untuk menstimulasi dan memperkuat areaewanitaan yang sering tidak diperhatikan para wanita yang menderita gangguan sakit setiap menstruasi. saat melakukan pose ini, fokuslah pada pernapasan anda dengan menarik napas dalam-dalam, lalu perlahan-lahan turunkan lutut ke lantai sambil menghembuskan napas panjang. Dan rasakan bagian perut bawah dan pangkal paha terstimulasi. Jangan bergerak terlalu cepat agar tidak terlalu menekan pada areaewanitaan (Sindhu, 2015).



Gambar 2.5 Baddha Konasana (Dini, 2019)

### 3) Pose Staff (Pose Garis Lurus)

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut

- a) Jaga agar tangan dan kaki kanan tetap diam
- b) Bawa kaki kiri ke belakang menyerupai kaki kanan di langkah sebelumnya
- c) Bawa seluruh tubuh dalam garis lurus

d) Jaga agar lengan tegak lurus dengan lantai (Sindhu, 2015).

Pose ini bertujuan untuk membantu memperkuat otot belakang, meregangkan dan memperkuat otot dada dan perut, dengan menahan pose lebih lama dapat menghilangkan ketegangan pada otot punggung bawah, menghilangkan kelelahan pada otot kaki, serta meningkatkan kelenturan pada punggung bawah dan pinggul (Lebang, 2015).



Gambar 2.6 Pose Staff (Pratama, 2018)

#### 4) Child Pose

Manfaat : Posisi dalam yoga yang disebut Pose Anak dapat meregangkan pinggul, paha, dan pergelangan kaki dengan lembut, yang dapat membantu menenangkan pikiran, meredakan ketegangan, kelelahan, ketidaknyamanan punggung dan leher, dan bahkan meningkatkan kelenturan. Posisi yang tepat untuk melakukannya adalah berlutut. Kumpulkan jari-jari kaki Anda dan biarkan mereka rileks dalam posisi ke belakang. Pertama, duduk di tumit kaki Anda, lalu buka lutut ke samping hingga selebar tubuh Anda. Turunkan perut, dada, dan dahi Anda secara perlahan ke matras dapat membantu mencegah cedera. Relaksan kedua tangan Anda dan

rentangkan tangan Anda di depan Anda.

Catatan: hindari posisi ini jika sedang diare atau cidera lutu



Gambar2.7 Gerakan Child Pose Sumber: (Wulandari, 2021)

#### 5) Cobra Pose

Bersantai dalam posisi tengkurap dengan tangan terentang di depan Anda saat Anda tidur. Buat kepalan dengan membawa kedua tangan ke sisi dada Anda. Angkat tubuh Anda ke titik di mana Anda bisa merasakan otot-otot di perut Anda ditarik. Ambil napas panjang dan dalam, lalu keluarkan dengan lembut selama delapan hitungan. Lakukan latihan ini tiga kali berturut-turut.

Manfaat: Bersantai dalam posisi tengkurap dengan tangan terentang di depan Anda saat Anda tidur. Buat kepalan dengan membawa kedua tangan ke sisi dada Anda. Angkat tubuh Anda ke titik di mana Anda bisa merasakan otot-otot di perut Anda ditarik. Ambil napas panjang dan dalam, lalu keluarkan dengan lembut selama delapan hitungan. Lakukan latihan ini tiga kali berturut-turut. (Amalia, 2015).



Gambar 2.8 Cobra Pose (Dewi, 2019)

6) Adho Mukha Svanasana

Setelah mengambil posisi teratai, praktisi akan masuk ke posisi ini dengan wajah menghadap ke bawah; melakukannya adalah gerakan yang membantu mengurangi dismenore. Asana Adho Mukha Svanasana adalah latihan bermanfaat yang membantu memperkuat otot kaki, mengencangkan pinggul, dan memijat. (Ikrarta, 2020).  
 Cara melakukan : Posisi awal table pose kemudian angkat lutut, luruskan kaki belakang dekatkan tumit ke arah matras, luruskan lengan, dorong bahu kebelakang.



Gambar 2.9 Adho Mukha Svanasana (Ikrarta, 2020)

7) Cat Cow Pose

Dalam posisi ini, Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a) Ambil posisi seperti table pose.
- b) Bengkokkan atau naik turunkan punggung ke atas dan ke bawah mirip seperti kucing.

c) Lakukan selama 5 menit atau 10 kali tarikan nafas panjang (Sindhu, 2015).

Pose ini bertujuan untuk melemaskan otot punggung dan pinggang sehingga untuk meredakan nyeri haid (Lebang, 2015).



Gambar 2.10 Cat Pose (Ikrarta, 2020)



Gambar 2.11 Cow Pose (Ikrarta, 2020)

#### 8) Savasana

Dalam posisi ini, Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a) Berbaring terlentang dengan kedua kaki diluruskan.
- b) Kedua tangan diletakkan di samping tubuh dengan posisi telapak tangan membuka ke atas.
- c) Baringkan seluruh tubuh dengan rileks di atas matras. Lakukan pose ini selama 5-10 menit (Sindhu, 2015).

Pose ini merupakan akhir dari rangkaian yoga dimana pose ini menenangkan dari semua pose. Savasana ini dapat memicu “reaksi

relaksasi” tubuh dalam keadaan istirahat yang memperlambat pernapasan dan menurunkan tekanan darah serta menenangkan sistem saraf (Lebang, 2015).



Gambar 2.12 Jathara Parivartanasana (Dewi, 2019)

f. Pengaruh senam yoga terhadap dismenore primer pada remaja putri

Senam yoga dapat meredakan ketidaknyamanan menstruasi dengan mengendurkan otot-otot rahim yang mengalami kejang dan iskemia karena peningkatan prostaglandin yang mendorong dilatasi pembuluh darah; ini meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami kejang dan iskemia; dengan demikian, hal ini menyebabkan rasa sakit yang dirasakan berkurang. (Siahaan et al, 2012).

Manfaat berlatih yoga meliputi, peningkatan aliran darah di beberapa titik tubuh, peningkatan kemampuan paru-paru saat bernapas, penurunan ketegangan pada tubuh, pikiran, dan pikiran serta pengurangan rasa sakit. Diperkirakan juga bahwa yoga dapat mengurangi jumlah cairan yang menumpuk di pinggang, yang merupakan salah satu penyebab kondisi menyakitkan yang dikenal sebagai dismenore. Para peneliti telah membuktikan bahwa

memberikan remaja yang mengalami nyeri bulanan yoga membuat mereka merasa lebih tenang dan mengurangi jumlah kram atau kontraksi yang terjadi di perut. Hal ini menjadikan yoga sebagai metode yang efektif untuk menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami nyeri haid. Dampak relaksasi ini akan meningkatkan respon saraf parasimpatis, yang kemudian akan mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah rahim. Akibatnya, jumlah darah yang mengalir melalui rahim akan meningkat, dan jumlah kontraksi akan berkurang. Stimulasi mekanoreseptor pada kulit perut, yang memungkinkan relaksasi otot perut yang diyakini berkurang, merupakan manfaat lain dari jenis yoga ini. Dari sini dapat ditarik kesimpulan bahwa berpartisipasi dalam yoga berdampak pada pengurangan keparahan ketidaknyamanan menstruasi. (Kusuma, 2019).

## B. Tinjauan Islami

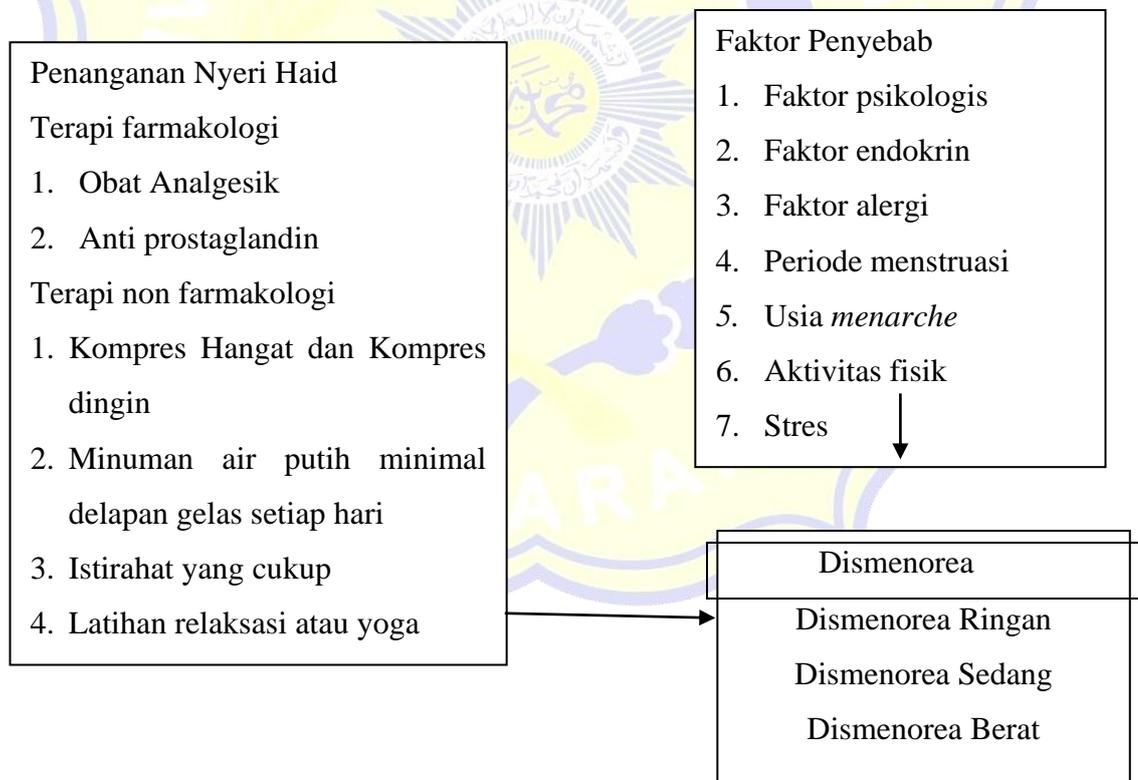
Pada saat Alquran diturunkan di abad ke-7 H, perempuan haid dianggap kotor. Alquran membela perempuan dengan ayat-ayatnya. Secara khusus, terdapat dalam Q.S Al Baqarah ayat 222. tentang tuntunan Al-Quran memperlakukan perempuan haid. Allah SWT berfirman:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya: Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, “itu adalah sesuatu yang kotor”. Oleh karena itu jauhilah istri pada waktu haid, dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri (Qs. Al-Baqarah ayat 222).

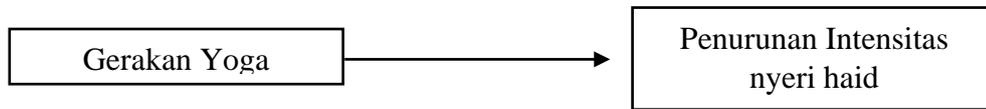
### C. Kerangka Teori

Kerangka konsep adalah konsep yang dipakai sebagai landasan berfikir yang akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2013).



Gambar 2.1. Kerangka Teori (Dewi, 2019)

#### D. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka konsep pengaruh yoga terhadap penurunan intensitasnyari pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa sape (IPMS) Mataram.

#### E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian (Nursalam, 2013), berdasarkan rumusan masalah, maka hipotesis yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

H1: Ada pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rencana Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental semu atau *quasy eksperiment* dengan *Pretest-Posttest Control Group Design* dan *Time Series Design* yang dilakukan pada 2 kelompok subjek yaitu kontrol dan eksperimental. Dimana peneliti melakukan pengukuran skala nyeri haid saat responden mengalami nyeri haid.

Rancangan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca-test
A	O1	X	O2
B	O3	-	O4

Keterangan

A : Subjek (remaja dengan nyeri haid) eksperimen

B : Subjek (remaja dengan nyeri haid) control

O1 : Pretest kelompok intervensi

O2 : Posttest kelompok intervensi

O3 : Pretest kelompok kontrol

O4 : Posttest kelompok kontrol

X : Perlakuan pada kelompok intervensi yang diberikan relaksasi yoga.

- : Perlakuan pada kelompok yang tidak diberikan intervensi relaksasi yoga.

## **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

### 1. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 08-31 Maret 2023

### 2. Tempat

Sekretariat ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram di wilayah jempong baru.

## **C. Variabel Penelitian**

### 1. Identifikasi variabel

Variabel adalah perilaku yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia dan lain-lain) yang mempunyai sifat konkret (nyata) dan secara langsung bisa diukur (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini ada 2 variabel, yaitu:

- a. Variabel independen (bebas) adalah variabel yang berpengaruh atau nilainya menentukan variable tersebut. Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu yoga.
- b. Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya ditentukan oleh variabel lain. Dalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu perubahan intensitas nyeri haid.

## **D. Definisi Operasional Penelitian**

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristis yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut

Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri mahasiswa ikatan pelajar mahasiswa sape (IPMS) Mataram

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel Independen : Yoga	Setiap gerakan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri haid saat menstruasi (dismenorea)	<p>melakukan sesuai dengan SOP, meliputi gerakan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Padmasana atau sukhasana</li> <li>2. Baddha Konasana</li> <li>3. Pose Staff (Pose Garis Lurus)</li> <li>4. Child Pose</li> <li>5. Cobra Pose</li> <li>6. Adho Mukha Svanasana</li> <li>7. Cat Stretch Exercise (Cat Cow Pose)</li> <li>8. Savasana</li> </ol>	SOP	Nominal	Dilakukan : 0 Tidak dilakukan : 1
Variabel Dependen: Perubahan Intensitas Nyeri haid (dismenorea)	<p>Perubahan intensitas Nyeri yang berhubungan dengan menstruasi, sering dikenal sebagai dismenore, yang diukur dengan skala sebelum dan sesudah intervensi baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.</p> <p>Penelitian khusus ini memperhitungkan usia, awal menstruasi, total durasi menstruasi, dan jumlah siklus menstruasi.</p>	<p>Perubahan nyeri saat menstruasi (dismenorea) dilihat dari skala pengukuran nyeri</p>	NRS ( <i>Numeric Rating Scale</i> )	Interval	0: Tidak ada rasa nyeri/normal 1-3: Nyeri ringan 4-6: Nyeri sedang 7-10: Nyeri berat

## E. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah jumlah total hal atau subjek yang memenuhi kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk memudahkan studi dan penarikan kesimpulan tentang hal atau topik tersebut (Sujarweni, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah 100 remaja yang sudah mengalami menstruasi.

### 2. Sampel

Sampel dalam penelitian adalah Semua objek dipelajari, dan hasilnya diinterpretasikan mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2016). Besar sampel adalah lima puluh remaja, dan metode pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling yang dilakukan dengan simple random sampling. Pada penelitian ini, metode Simple Random Sampling dilakukan dengan menggunakan metodologi undian. Secara khusus, nomor urut masing-masing responden dituliskan pada secarik kertas gulung, kemudian kertas tersebut dikocok dan masing-masing lembaran disingkirkan satu per satu (Oktaviana, 2015). Rumus Slovin digunakan untuk menghitung ukuran sampel yang sesuai untuk penyelidikan ini..

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1} = \frac{100}{100 \times (0.1)(0.1) + 1} = \frac{100}{0.01 + 1} = \frac{100}{2} = 50$$

Keterangan

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

$d_2$  = Tingkat signifikansi ( $d = 0,1$ )

## F. Etika Penelitian

Sebelum dilakukan pengambilan data pada responden, penelitian memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian ini dan keuntungan yang akan diperoleh bagi mereka yang berpartisipasi di dalamnya sambil mengirimkan formulir aplikasi kepada calon responden yang mungkin menjadi responden. Saat melakukan penelitian, pedoman berikut harus menjadi panduan umum tentang bagaimana melakukan:

### 1. Permohonan menjadi responden

Sebelum mulai mengumpulkan data dari responden, peneliti memiliki calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi untuk mengisi formulir aplikasi. Hanya mereka yang mengisi aplikasi lengkap dapat menjadi responden. Dengan menawarkan deskripsi tujuan penelitian ini serta potensi keuntungannya.

### 2. Prinsip kerahasiaan (*Confidentiality*)

Setiap orang memiliki hak individu yang mendasar, seperti hak atas privasi dan kebebasan untuk memilih berapa banyak informasi yang akan diberikan. Setiap orang memiliki kemampuan untuk menyimpan apa yang mereka ketahui untuk diri mereka sendiri jika mereka mau. Akibatnya, peneliti tidak diharuskan untuk membocorkan informasi tentang identitas subjek atau kerahasiaan penelitian. Menurut (Dewi, 2019). peneliti seringkali hanya menggunakan pengkodean sebagai pengganti identitas asli responden. Selama penelitian berlangsung, peneliti tidak memberikan

informasi apapun tentang identitas responden atau hak kerahasiaannya. Peneliti berkomitmen untuk menjaga kerahasiaan setiap dan semua informasi yang dikumpulkan, dan mereka tidak memiliki rencana untuk mempublikasikannya.

### 3. Prinsip Manfaat (*Benefit*)

Saat melakukan penelitian, seseorang harus berusaha untuk mendapatkan keuntungan yang paling potensial, tidak hanya untuk peserta penelitian tetapi juga untuk masyarakat secara keseluruhan. Para peneliti memiliki tanggung jawab untuk mengurangi paparan subjek terhadap risiko sebanyak mungkin. Akibatnya, penerapan penelitian harus dapat menghilangkan atau paling tidak secara signifikan mengurangi jumlah penderitaan, kerusakan, atau kematian yang dialami peserta penelitian (Dewi, 2019). Peneliti melakukan penelitian ini dengan menggunakan intervensi berupa yoga, yang dapat bermanfaat untuk menurunkan nyeri yang dialami responden, khususnya rasa tidak nyaman yang berhubungan dengan menstruasi.

### 4. Prinsip keadilan dan keterbukaan (*respect for justice on inclesiveness*)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian. Untuk itu lingkungan penelitian harus dikondisikan sedemikian rupa sehingga memenuhi prinsip keterbukaan dengan memberikan penjelasan tentang teknik-teknik penelitian. Menurut Dewi (2019), konsep keadilan ini memastikan bahwa semua orang yang berpartisipasi dalam penelitian mendapatkan perhatian

dan penghargaan yang sama, terlepas dari faktor-faktor seperti agama, suku, dan sebagainya. Dalam penelitian khusus ini, peneliti melalui metodologi penelitian dengan masing-masing responden. Selain itu, intervensi yang dilakukan memberikan masing-masing responden dengan terapi yang sama persis.

##### 5. *Inform Consent*

Inform Consent adalah semacam persetujuan antara peneliti dan responden penelitian di mana persetujuan diberikan sebelum penelitian dilakukan. Jika responden tidak bersedia menandatangani formulir izin, maka peneliti wajib menghormati hak responden (Dewi, 2019). Formulir persetujuan harus ditandatangani oleh responden jika mereka siap untuk melakukannya. Dalam penyelidikan khusus ini, peneliti memperoleh izin responden penelitian dalam bentuk informed consent sebelum memulai penelitian. Ini berfungsi sebagai semacam kontrak antara peneliti dan peserta penelitian.

##### 6. *Anonimity (Tanpa Nama)*

Hal ini dilakukan dengan cara mencoret nama responden dari lembar alat ukur dan cukup menuliskan kode pada lembar pendataan atau temuan penelitian yang akan diberikan (Dewi, 2019). Atau, nama responden dapat dihilangkan seluruhnya dari lembar. Dalam penyelidikan khusus ini, peneliti tidak mengungkapkan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur. Sebaliknya, peneliti hanya mencatat inisial responden di halaman pengumpulan data atau temuan penelitian yang akan diberikan.

7. Telah mendapatkan izin serta memenuhi prinsip etik untuk penelitian terhadap manusia dengan nomor *Ethical Clearance* 29/EC – 02/FK-06/UNIZAR/III/2023

### **G. Alat dan Metode Pengumpulan Data**

#### 1. Instrumen

Penelitian instrumen pada variabel independen dalam penelitian ini adalah dengan memakai ceklis sesuai SOP yoga yang dilakukan pada remaja putri dengan nyeri haid. Senam yoga tidak membutuhkan musik dan dilaksanakan selama 1 jam dengan prosedur pelaksanaan dilakukan saat responden mengalami nyeri haid. Instrumen pada variabel dependen penelitian ini adalah untuk pengukuran skala nyeri haid yang dilakukan dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS), dan lembar observasi.

#### 2. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data menggunakan data primer

### **H. Metode Pengolahan dan Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini teknik analisa data meliputi :

#### 1. Pengolahan data

Pada tahap pengambilan data awal menggunakan observasi. Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan software statistik. Menurut Dewi (2019), pengolahan data meliputi :

a. Editing

Editing (memeriksa data) Editing adalah tindakan dengan tujuan memeriksa dan memperbaiki isi kuesioner. Periksa setiap tanggapan terhadap kuesioner untuk memastikan bahwa itu komprehensif, dapat dipahami, relevan, dan konsisten.

b. Scoring

Scoring adalah peringkat atau skor harus diberikan pada objek yang telah Anda evaluasi. Dalam studi ini, para peneliti menugaskan setiap peserta skor dismenore. Tujuan dari skor ini adalah untuk berfungsi sebagai alat deskriptif, khususnya untuk tujuan menggambarkan atau menentukan sejauh mana seseorang menderita ketidaknyamanan. Hasilnya seperti di bawah ini:



Gambar 3.1 Numerical Rating Scale (NRS)

Keterangan :

Nilai 0 : Tidak ada rasa nyeri / Normal

Nilai 1-3 : Nyeri ringan

Nilai 4-6 : Nyeri sedang

Nilai 7-10 : Nyeri berat

c. Coding

Coding adalah kegiatan mengubah data informasi responden menjadi angka untuk memudahkan perhitungan (Dewi, 2019).

- 1) Umur
  - a) 17 tahun : 1
  - b) 18 tahun : 2
  - c) 19 tahun : 3
  - d) 20 tahun : 4
  - e) 21 tahun : 5
  - f) 22 tahun : 6
- 2) Menarche
  - 11-12 tahun : 1
  - 13 tahun : 2
  - 14 tahun : 3
  - 15 tahun : 4
- 3) Lama haid
  - 1-5 hari : 1
  - 6-10 hari : 2
- 4) Hari haid
  - 1-2 hari : 1
  - 3-4 hari : 2
  - 5-6 hari : 3
  - 7-8 hari : 4
  - 9-10 hari : 5

Entering Proses memasukkan data kedalam komputer untuk selanjutnya dilakukan analisa data dengan komputerisasi.

#### d. Tabulating

Membuat tabel-tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan peneliti.

### 2. Analisis Statistik

#### a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian (Soniati Siregar, 2020). Hasil penelitian ini disajikan dengan mendeskripsikan frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, menarche, lama haid dan siklus, frekuensi sebelum yoga baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, dan frekuensi setelah diberikan yoga. terapi pada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Gambaran tersebut diikuti dengan frekuensi karakteristik responden setelah mendapat terapi yoga baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

#### b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara dua kelompok atau lebih (Dewi, 2019). analisis untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara dua variabel. Baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam penelitian ini berpartisipasi dalam analisis bivariat untuk menguji pengaruh yoga terhadap perubahan skala keparahan nyeri haid selama uji coba. Setelah mengumpulkan data yang dikumpulkan selama pre-test dan post-test, analisis data dilakukan dengan menggunakan *uji*

*statistic Paired T Test (T test berpasangan)* dengan program SPSS 16. Peneliti menggunakan *uji statistik paired T-Test*, Uji ini digunakan untuk menggali variabilitas data menjadi dua sumber variasi yang sama, yaitu variasi kelompok kontrol dan intervensi. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara kedua sumber variasi tersebut. Sebelum dilakukan *uji T Test* untuk menentukan apakah tabulasi data berdistribusi normal atau tidak, perlu dilakukan, bersama-sama, uji homogen, juga dikenal sebagai uji kondisi yang sama, dan uji normalitas.

Untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak, seseorang dapat melakukan percobaan yang dikenal sebagai uji normalitas atau menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan *p-value*  $\alpha = 0,05$ . Apabila nilai signifikansi  $> \alpha = 0,05$  artinya data terdistribusi normal (Riwidikdo, 2013). Jika data tidak terdistribusi normal, maka *Uji Paired T Test* tidak dapat digunakan sehingga diganti dengan *uji Wilcoxon* (Pamungkas dkk, 2016).

## I. Rencana Jalannya Penelitian

