

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram. dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Klasifikasi karakteristik yang didapat adalah dari usia sebagian besar usia pada kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama pada usia 17-20 tahun, pada karakteristik usia menarche sebagian sama-sama mengalami menarche pada usia 11-14 tahun, pada karakteristik lama haid sebagian besar pada kelompok eksperimen 6-10 hari 23 responden (92%), pada kelompok kontrol lama haid 6-10 hari 22 responden (88%). Dan pada karakteristik siklus haid pada kelompok eksperimen dan kontrol sebagian responden mengalami nyeri haid sama-sama pada hari ke 1-2 hari haid yaitu 17 responden.
2. Intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga pada kelompok eksperimen mayoritas rata-rata adalah 3.96 dan 0.560.
3. Intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol mayoritas rata-rata adalah 3.56 dan 3.400.
4. Terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid yang dibuktikan dengan hasil analisis nilai $p\text{-value}$ (0.000) < nilai α (0.05).

B. Saran

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Tenaga Kesehatan Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi kesehatan tentang pencegahan serta penatalaksanaan dismenorea, yaitu berupa penatalaksanaan non farmakologis melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi.
2. Bagi Responden Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, responden dapat menggunakan yoga untuk menangani dismenorea dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan dismenorea.
3. Bagi Instansi Pendidikan Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kepustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (dismenorea).
4. Bagi Peneliti Selanjutnya Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut seperti dengan menggunakan jenis pengobatan non farmakologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Media.
- Aprilla, N., Zurrahmi, Z.R., 2021. Jurnal Ners Research & Learning In Nursing Science Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020 5, 32–37.
- Aulia (2016). Senam Dismenorea Dan Metode Pemberian Cokelat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Swagaya 2 Purwokerto. *Jurnal Involusi Kebidanan* 3(5):26-38
- Bobak. (2016) *Maternity and Gynekologi*, Jakarta : EGC Widjanarko, Bambang. Tinjauan Terapi Pada Dismenore Primer. *Mjalah Kedokteran Damianus*. Vol.5. No.1 Januari
- BPS NTB, (2020) Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa), 2018-2020 <https://ntb.bps.go.id/indicator/12/287/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html> diakses pada 7 february 2023.
- Dewi 2019. Pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di mtsn sidorejo kab . Madiun
- Dewi Ratna. (2019). Hubungan Pengetahuan terhadap Sikap Remaja Putri dalam Penanganan Dismenorea di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal of Midwefiry and Nursing*. Vol. 1. No. 1.
- DINI, I. (2019) *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahasiswi Keperawatan di Stikes Hang Tuah Surabaya*. PhD Thesis. stikes hang tuah surabaya.
- Gumangsari, N.M.G. (2014) ‘Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang’, *Jurnal Kesehatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran*, pp. 1–12.
- Ikrarta, W.T. (2020) ‘Literature Review: Pengaruh Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri’.
- Khaidir, W.N.B. (2022) ‘Asuhan Keperawatan Pada NY. M Dengan Gangguan Sistem Reproduksi: Dismenorea Dengan Latihan Senam Yoga’.
- Kusuma, A.C. (2019) *Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang*. PhD Thesis. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.

- Lebang, Erikar. 2015. *Yoga Atasi Backpain*. Jakarta:Pustaka Bunda.
- Makmun, I. *et al.* (2020) 'Premenstrual Gentle Yoga Melalui Media Terapi Musik Relaksasi Sebagai Upaya Mengatasi Gejala Premenstrual Syndrom (Pms) Di Desa Jempong Timur Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule', *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), pp. 706–710.
- Manurung, Melda Friska, dkk (2015). *Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja*. Riau: Tugas Akhir.
- Noverianti, G., Carolin, B.T. and Dinengsih, S. (2022) 'Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), pp. 39–48.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba. Potter
- Octariyana, O., Lestari, D. and Apriliani, A. (2022) 'Faktor-Faktor Determinan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas (SMA) Boarding School Aziziah Palembang: Determinant Factors of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girl in Aziziah Boarding School of Palembang', *Jurnal Surya Medika*, 8, pp. 243–250. Available at: <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4518>.
- Oktariani, M. and Fitriahadi, E. (2017) *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. PhD Thesis. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Proverawati (2016). *Senam Dismenorea Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Prosiding. Seminar Nasional UNIMUS 2010.
- Putri, A.F. (2019) 'Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya', *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), pp. 35–40.
- Rahayu, M.E. (2018) 'Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kombinasi Yoga Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Muhammadiyah 3 Semarang'.
- Rumanti, M. *et al.* (2021) *Efektivitas Senam Yoga dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu*. PhD Thesis. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

- Santoso, P. (2021) *Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13–18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pematang*. PhD Thesis. UNIVERSITAS PANCASAKI TEGAL.
- Solehati. T. dan Kosasih, C.E. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Soniati Siregar, R. (2020) 'Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Di Sma Ni Kecamatan Batangtoru Tahun 2020'.
- Syah, I. and Putri, R.Z. (2020) 'Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren Sumaterathawalib Parabek Bukittinggitahun 2019', *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2), pp. 32–38.
- Umayroh, L.A. (2018) 'Latihan Yoga Dengan Dismenore', *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 3(01), pp. 238–245.
- Wulandari, C.A. (2021) *Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Dusun Tumpangsari Desa Jiyu Kec. Kutorejo Kab. Mojokerto*. Phd thesis. Stikes Bina Sehat Ppni.
- Wirawanda, Y. 2014. *Kedasyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi.
- Yudiyanta, dkk. 2015. *Assesment Nyeri*. CDK-226/ vol. 42 no. 3, th. 2015
- Zuraida, Z. and Keta, D.P. (2020) 'Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek', *Maternal Child Health Care*, 2(2), pp. 330–341.

Lampiran 1**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN*****(Inform Consent)***

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Riwayat haid :

HPHT :

Alamat :

Saya telah menyetujui untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Nama : Mifanatul Hairah

NIM : 2019E1D007

Judul : Pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri ikatan pelajar mahasiswa Sape Mataram.

Sebelumnya saya telah di beri penjelasan tentang tujuan penelitian dan informasi yang saya butuhkan. Jika saya tidak berkenan peneliti akan menghentikan pengumpulan data ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Dengan sadar dan sukarela serta tidak ada unsur paksaan dari siapapun saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Mataram, Meret 2023

Peneliti

Saksi

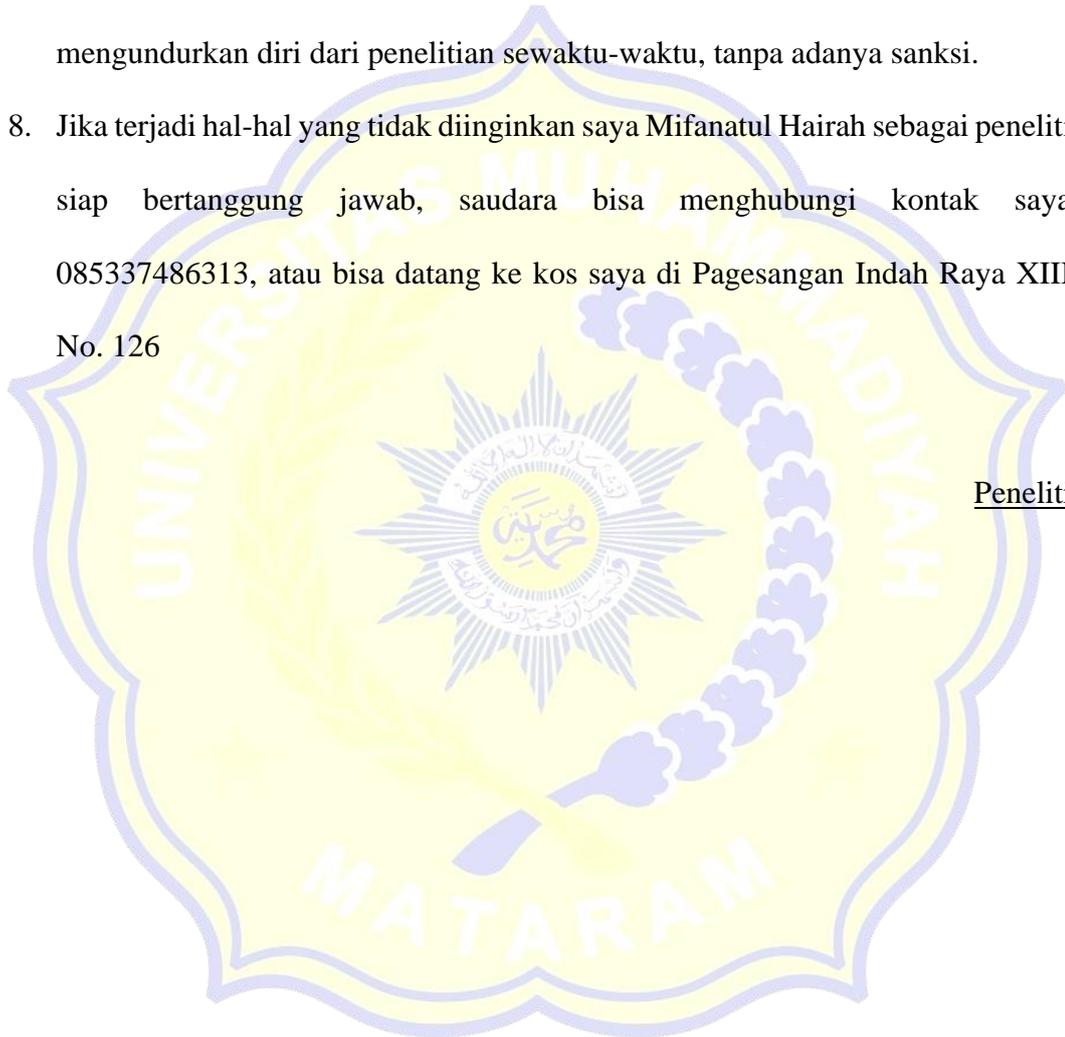
Responden

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap responden atau masyarakat, dengan keikutsertaan responden dapat menambah pengetahuan mengenai yoga dalam menurunkan intensitas nyeri haid yang dialami oleh responden.
2. Perlakuan yang akan diberikan kepada responden yaitu yoga. Responden akan diminta untuk mengisi lembar observasi dan menjawab pertanyaan tentang kebutuhan penelitian yang memerlukan waktu 5-10 menit dan melakukan yoga selama 60 menit, kemudian mengukur kembali skala nyeri haid responden menggunakan NRS setelah intervensi yoga untuk mengetahui derajat nyeri setelah diberikan intervensi.
3. Dalam penelitian ini partisipasi saudara bersifat sukarela atau bebas artinya saudara ikut atau tidak ikut tidak ada sanksi apapun. Jika saudara bersedia menjadi responden silahkan untuk menanda tangani lembar Inform Consent yang telah disediakan.
4. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan peneliti. Informasi mengenai identitas tidak akan ditulis pada instrumen penelitian dan akan disimpan secara terpisah ditempat yang aman. Kerahasiaan data dan identitas saudara tidak akan disebarluaskan, Apabila penelitian ini telah selesai, pernyataan anda akan saya hanguskan.

5. Dalam penelitian ini saudara akan mendapatkan tanda terima kasih berupa botol minum.
6. Peneliti bersedia ganti rugi jika terjadi efek samping atau kerugian terkait penelitian ini
7. Saudara berhak menolak untuk berperan serta dalam penelitian ini atau mengundurkan diri dari penelitian sewaktu-waktu, tanpa adanya sanksi.
8. Jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan saya Mifanatul Hairah sebagai peneliti siap bertanggung jawab, saudara bisa menghubungi kontak saya 085337486313, atau bisa datang ke kos saya di Pagesangan Indah Raya XIII No. 126

Peneliti



Lampiran 3

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) YOGA

A. Pengertian

Yoga merupakan suatu teknik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar dan mempertahankan postur tubuh.

B. Manfaat

1. Meningkatkan kekuatan
2. Meningkatkan kelenturan
3. Mengurangi nyeri
4. Mengendalikan emosi

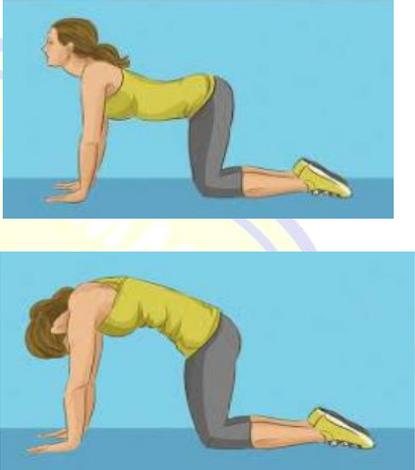
C. Persiapan sebelum melakukan yoga

1. Yoga dilakukan saat haid atau saat mengalami nyeri haid.
2. Pastikan tempat melakukan gerakan yoga nyaman dan segar.
3. Pakailah pakaian yang nyaman untuk bergerak (tidak ketat dan kaku).
4. Siapkan peralatan yang mungkin dibutuhkan untuk melakukan yoga.
5. Jangan bicara saat melakukan yoga.
6. Lakukan yoga pada suasana yang tenang agar memudahkan rileksasi.

D. Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea)

Tabel 3.3 SOP Yoga sumber (Dewi, 2019, DINI, 2019, Ikrarta, 2020, dan Pratama 2018).

<p>1. Padmasana atau sukhāsana Posisi duduk menyilangkan kaki, Panjangkan tulang punggung letakkan tangan di atas lutut, kemudian tarik nafas, hembuskan, diulang 5-8 kali siklus nafas</p>	
<p>2. Baddha Konasana Duduk di lantai, tempelkan kedua telapak kaki, lebarkan lutut ke arah lantai, dorong tumit mendekat ke arah selangkangan, tekan jari ke lantai dan angkat sisi atas tubuh, lebarkan dada dengan memutar bahu ke arah belakang, jaga tulang punggung agar tetap tegak, tahan pergelangan kaki sambil menekan telapak kaki sekuat mungkin, tahan selama 1 menit</p>	
<p>3. Pose Staff Jaga agar tangan dan kaki kanan tetap diam bawa kaki kiri ke belakang menyerupai kaki kanan di langkah sebelumnya bawa seluruh tubuh dalam garis lurus jaga agar lengan tegak lurus ke lantai</p>	
<p>4. Child Pos duduk diatas lutut. Satukan kedua jempol kaki dan biarkan jari-jari kaki rileks ke belakang. Buka lutut kesamping selebar sisi tubuh kemudian duduklah diatas tumit kaki. Pelan-pelan, turunkan perut, dada dan dahi diatas matras. Luruskan tangan kedepan dan rilekskan keduatangan.</p>	
<p>5. Cobra pose Tidurlah dalam posisi tengkurap dengan tangan kearah depan. Tekuklah kedua tangan ke samping dada. Angkat badan ke arah atas sampai otot perut terasa tertarik. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8</p>	

<p>hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.</p>	
<p>6. Adho Mukha Svanasana Posisi awal table pose kemudian angkat lutut, luruskan kaki belakang dekatkan tumit kearah matras, luruskan lengan, dorong bahu kebelakang.</p>	
<p>7. Cat Cow Pose Ambil posisi seperti table pose, bengkokkan atau naik turunkan punggung ke atas dan ke bawah mirip seperti kucing, lakukan selama 5 menit atau 10 kali helaan napas panjang</p>	
<p>8. Savasana Berbaringlah terlentang dengan kedua kaki sedikit diregangkan, kedua tangan diletakkan di samping tubuh dengan posisi telapak tangan membuka ke atas, bebaskan seluruh badan secara rileks di atas matras. Lakukan pose ini selama 5-10 menit</p>	

Keterangan:

Nilai 0 : Tidak ada rasa nyeri / Normal

Nilai 1 : Nyeri hampir tidak terasa (Sangat ringan)

Nilai 2 : Tidak menyenangkan (Nyeri ringan)

Nilai 3 : Bisa di toleransi (Nyeri sangat terasa)

Nilai 4 : Menyedihkan (Kuat, nyeri yang dalam)

Nilai 5 : Sangat menyedihkan (Kuat, dalam, nyeri yang menusuk)

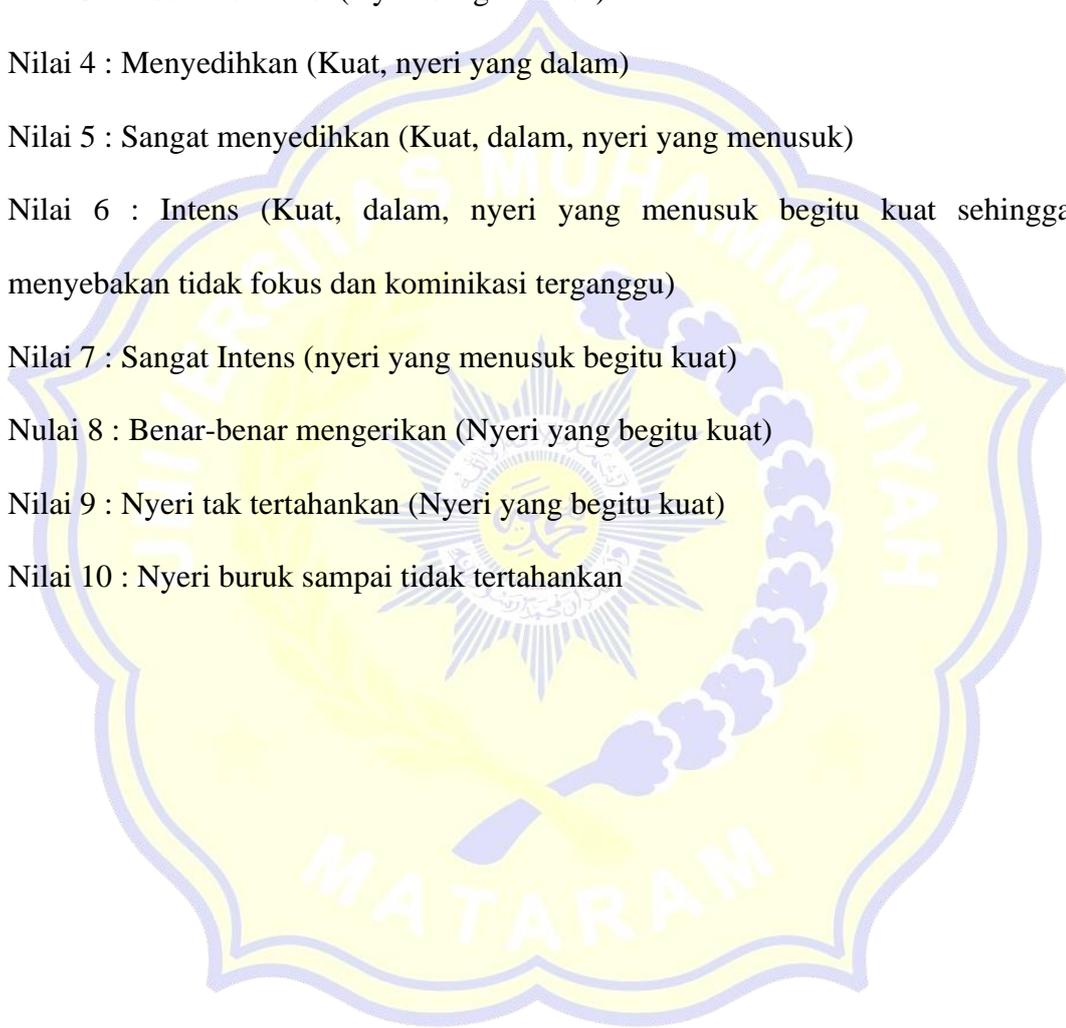
Nilai 6 : Intens (Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga menyebabkan tidak fokus dan komunikasi terganggu)

Nilai 7 : Sangat Intens (nyeri yang menusuk begitu kuat)

Nilai 8 : Benar-benar mengerikan (Nyeri yang begitu kuat)

Nilai 9 : Nyeri tak tertahankan (Nyeri yang begitu kuat)

Nilai 10 : Nyeri buruk sampai tidak tertahankan



Keterangan:

Nilai 0 : Tidak ada rasa nyeri / Normal

Nilai 1 : Nyeri hampir tidak terasa (Sangat ringan)

Nilai 2 : Tidak menyenangkan (Nyeri ringan)

Nilai 3 : Bisa di toleransi (Nyeri sangat terasa)

Nilai 4 : Menyedihkan (Kuat, nyeri yang dalam)

Nilai 5 : Sangat menyedihkan (Kuat, dalam, nyeri yang menusuk)

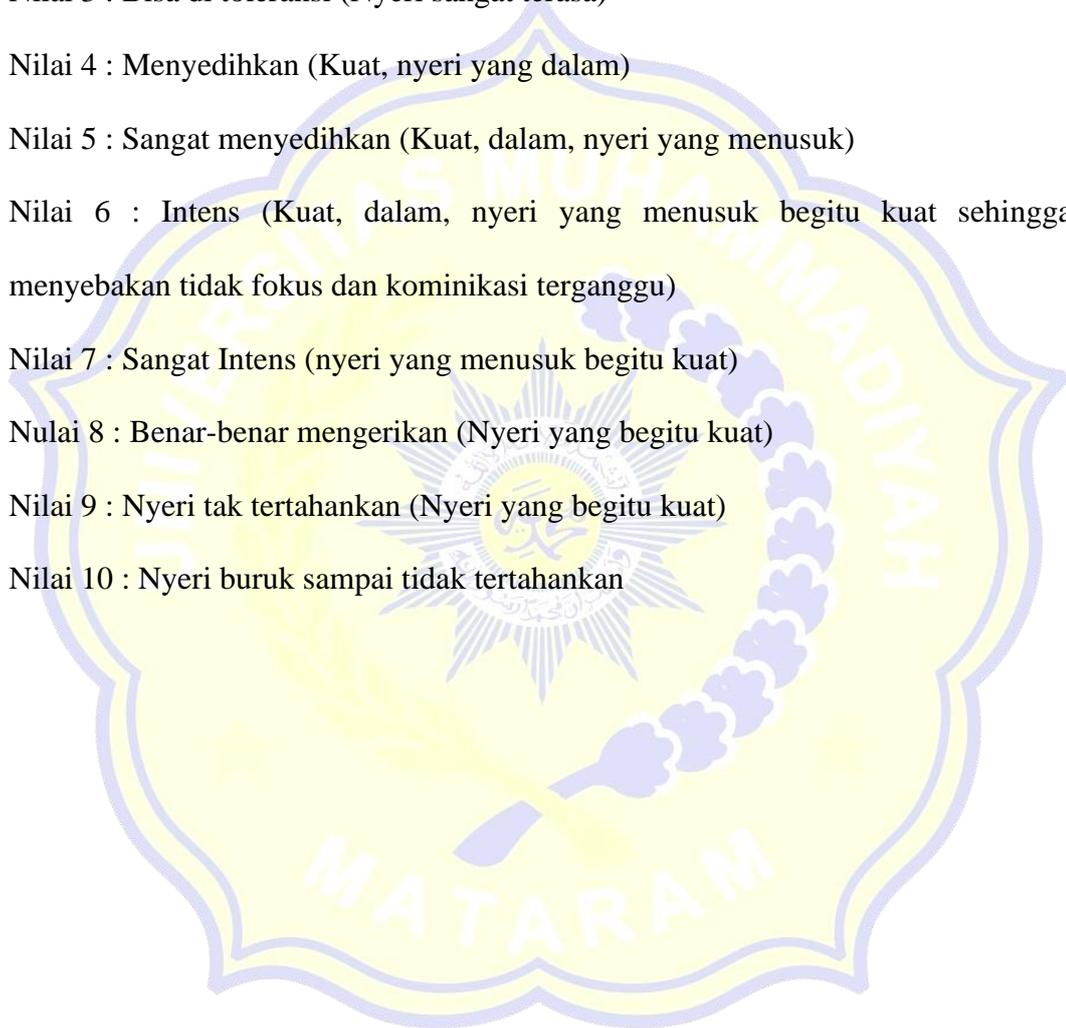
Nilai 6 : Intens (Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga menyebabkan tidak fokus dan komunikasi terganggu)

Nilai 7 : Sangat Intens (nyeri yang menusuk begitu kuat)

Nilai 8 : Benar-benar mengerikan (Nyeri yang begitu kuat)

Nilai 9 : Nyeri tak tertahankan (Nyeri yang begitu kuat)

Nilai 10 : Nyeri buruk sampai tidak tertahankan



Lampiran 6

TABULASI DATA

Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram Jempong
Baru Tahun 2023

(Kelompok Kontrol)

No	Nama	Usia	Menarce	Lama Haid	Siklus Haid	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria
1	M	20 Tahun	13 Tahun	7 Hari	1	3	Nyeri Ringan	3	Nyeri Ringan
2	H	21 Tahun	13 Tahun	6 Hari	1	3	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan
3	N	21 Tahun	13 Tahun	7 Hari	2	4	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
4	K	22 Tahun	13 Tahun	6 Hari	2	6	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
5	E	19 Tahun	13 Tahun	7 Hari	2	3	Nyeri Ringan	3	Nyeri Ringan
6	S	18 Tahun	13 Tahun	5 Hari	1	2	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan
7	A	22 Tahun	14 Tahun	7 Hari	4	3	Nyeri Ringan	3	Nyeri Ringan
8	A	19 Tahun	12 Tahun	7 Hari	1	5	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
9	E	19 Tahun	11 Tahun	7 Hari	5	2	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan
10	B	21 Tahun	12 Tahun	8 Hari	2	3	Nyeri Ringan	3	Nyeri Ringan
11	A	21 Tahun	14 Tahun	6 Hari	1	4	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
12	M	22 Tahun	13 Tahun	7 Hari	3	4	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
13	R	20 Tahun	13 Tahun	5 Hari	1	3	Nyeri Ringan	3	Nyeri Ringan
14	Y	20 Tahun	13 Tahun	7 Hari	1	5	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
15	N	22 Tahun	12 Tahun	7 Hari	1	6	Nyeri Sedang	6	Nyeri Sedang
16	L	20 Tahun	14 Tahun	7 Hari	6	2	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan

17	A	19 Tahun	12 Tahun	6 Hari	2	5	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
18	J	19 Tahun	13 Tahun	7 Hari	1	3	Nyeri Ringan	3	Nyeri Ringan
19	D	20 Tahun	13 Tahun	8 Hari	2	3	Nyeri Ringan	3	Nyeri Ringan
20	A	21 Tahun	14 Tahun	5 Hari	2	4	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
21	L	21 Tahun	13 Tahun	7 Hari	5	2	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan
22	R	19 Tahun	12 Tahun	7 Hari	1	4	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
23	M	19 Tahun	12 Tahun	6 Hari	3	2	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan
24	R	20 Tahun	14 Tahun	7 Hari	2	4	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
25	J	22 Tahun	13 Tahun	6 Hari	3	4	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang



Lampiran 7

TABULASI DATA

Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram Jempong
Baru Tahun 2023

(Kelompok Eksperimen)

No	Nama	Usia	Menarce	Lama Haid	Haid hari ke	Pretest	Kriteria	Postest	Kriteria
1	N	22 Tahun	12 Tahun	6 Hari	1	5	Nyeri Sedang	1	Nyeri Ringan
2	N	19 Tahun	14 Tahun	7 Hari	3	2	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
3	A	19 Tahun	14 Tahun	7 Hari	2	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
4	R	20 Tahun	15 Tahun	5 Hari	5	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
5	E	21 Tahun	14 Tahun	7 Hari	1	5	Nyeri Sedang	1	Nyeri Ringan
6	D	18 Tahun	14 Tahun	5 Hari	2	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
7	G	19 Tahun	14 Tahun	7 Hari	3	2	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
8	S	19 Tahun	14 Tahun	6 Hari	4	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
9	N	18 Tahun	14 Tahun	7 Hari	2	5	Nyeri Sedang	1	Nyeri Ringan
10	A	18 Tahun	15 Tahun	7 Hari	2	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
11	F	22 Tahun	15 Tahun	8 Hari	2	5	Nyeri Sedang	1	Nyeri Ringan
12	P	18 Tahun	14 Tahun	10 Hari	1	2	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
13	H	22 Tahun	13 Tahun	7 Hari	1	6	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan
14	A	19 Tahun	11 Tahun	7 Hari	3	5	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan
15	M	21 Tahun	15 Tahun	7 Hari	1	5	Nyeri Sedang	1	Nyeri Ringan
16	R	21 Tahun	14 Tahun	7 Hari	3	5	Nyeri Sedang	0	Tidak Nyeri

17	J	22 Tahun	13 Tahun	7 Hari	1	5	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan
18	L	22 Tahun	13 Tahun	7 Hari	1	6	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan
19	N	22 Tahun	13 Tahun	7 Hari	1	4	Nyeri Sedang	0	Tidak Nyeri
20	A	19 Tahun	14 Tahun	6 Hari	1	4	Nyeri Sedang	0	Tidak Nyeri
21	S	20 Tahun	13 Tahun	7 Hari	2	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
22	F	21 Tahun	13 Tahun	7 Hari	2	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
23	E	20 Tahun	13 Tahun	6 Hari	3	4	Nyeri Sedang	1	Nyeri Ringan
24	N	19 Tahun	13 Tahun	6 Hari	5	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri
25	J	21 Tahun	11 Tahun	7 Hari	1	5	Nyeri Sedang	0	Tidak Nyeri



Lampiran 8

Hasil Uji SPSS

Control

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Intensitas nyeri haid precontrol	.201	25	.011	.904	25	.023
Intensitas nyeri haid postcontrol	.181	25	.035	.905	25	.024

a. Lilliefors Significance Correction

Eksperimen

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Preeksperimen	.239	25	.001	.883	25	.008
Posteksperimen	.367	25	.000	.704	25	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Uji statistik

Eksperimen

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posteksperimen - Preeksperimen	Negative Ranks	25 ^a	13.00	325.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	25		

a. Posteksperimen < Preeksperimen

b. Posteksperimen > Preeksperimen

c. Posteksperimen = Preeksperimen

Test Statistics^b

	Posteksperimen - Preeksperimen
Z	-4.442 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Control

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Intensitas nyeri haid postconteol - Intensitas nyeri haid precontrol	Negative Ranks	2 ^a	1.50	3.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	23 ^c		
	Total	25		

- a. Intensitas nyeri haid postconteol < Intensitas nyeri haid precontrol
 b. Intensitas nyeri haid postconteol > Intensitas nyeri haid precontrol
 c. Intensitas nyeri haid postconteol = Intensitas nyeri haid precontrol

Test Statistics^b

	Intensitas nyeri haid postconteol - Intensitas nyeri haid precontrol
Z	-1.414 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.157

- a. Based on positive ranks.
 b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Preeksperimen	25	100.0%	0	.0%	25	100.0%
Posteksperimen	25	100.0%	0	.0%	25	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Preeksperimen	Mean		3.96	.248
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.45	
		Upper Bound	4.47	
	5% Trimmed Mean		3.96	
	Median		4.00	
	Variance		1.540	
	Std. Deviation		1.241	
	Minimum		2	
	Maximum		6	
	Range		4	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-.061	.464
	Kurtosis		-1.243	.902
	Posteksperimen	Mean		.56
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	.24	
		Upper Bound	.88	
5% Trimmed Mean			.51	
Median			.00	
Variance			.590	
Std. Deviation			.768	
Minimum			0	
Maximum			2	
Range			2	
Interquartile Range			1	
Skewness			.981	.464
Kurtosis			-.509	.902

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Intensitas nyeri haid precontrol	25	100.0%	0	.0%	25	100.0%
Intensitas nyeri haid postcontrol	25	100.0%	0	.0%	25	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Intensitas nyeri haid precontrol	Mean		3.56	.239
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.07	
		Upper Bound	4.05	
	5% Trimmed Mean		3.51	
	Median		3.00	
	Variance		1.423	
	Std. Deviation		1.193	
	Minimum		2	
	Maximum		6	
	Range		4	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.486	.464
	Kurtosis		-.391	.902
Intensitas nyeri haid postcontrol	Mean		3.48	.232
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.00	
		Upper Bound	3.96	
	5% Trimmed Mean		3.43	
	Median		3.00	
	Variance		1.343	
	Std. Deviation		1.159	
	Minimum		2	
	Maximum		6	
	Range		4	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.314	.464
	Kurtosis		-.706	.902

Frekuensi

Eksperimen

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 tahun	4	16.0	16.0	16.0
	19 tahun	7	28.0	28.0	44.0
	20 tahun	3	12.0	12.0	56.0
	21 tahun	5	20.0	20.0	76.0
	22 tahun	6	24.0	24.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Menarhe

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11-12 tahun	4	16.0	16.0	16.0
	13 tahun	8	32.0	32.0	48.0
	14 tahun	9	36.0	36.0	84.0
	4	4	16.0	16.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Haid_Hari_Ke

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 hari	17	68.0	68.0	68.0
	3-4 hari	7	28.0	28.0	96.0
	5-6 hari	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lama_Haid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-5 hari	2	8.0	8.0	8.0
	6-10 hari	23	92.0	92.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Control

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 tahun	1	4.0	4.0	4.0
	19 tahun	7	28.0	28.0	32.0
	20 tahun	6	24.0	24.0	56.0
	21 tahun	6	24.0	24.0	80.0
	22 tahun	5	20.0	20.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Menarche

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11-12 tahun	8	32.0	32.0	32.0
	13 hari	12	48.0	48.0	80.0
	14 hari	5	20.0	20.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Haid_Hari_Ke

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 hari	17	68.0	68.0	68.0
	3-4 hari	5	20.0	20.0	88.0
	5-6 hari	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lama_Haid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-5 hari	3	12.0	12.0	12.0
	6-10 hari	22	88.0	88.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	



Lampiran 9

Surat Rekomendasi Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
 STATUS INSTITUSI TERAKREDITASI B
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Alamat : Jl. N. H. Ahmad Dahlan No. 1 Telp. (0370) 6848700 Fax. (0370) 625285 Pongasongin Mataram
 Web : <http://www.ilmu.ummat.ac.id> email: fk@ummat.ac.id

Nomor : 109/IL3.AU/FIK/A/III/2023
 Lampiran : -
 Hal : Rekomendasi Penelitian
 Kepada :
 Yth : Kepala BAKESBANGPOL Kota Mataram
 di
 Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu alaikum War...Wab...

Dengan hormat, sehubungan dengan Mahasiswa kami yang akan menyelesaikan penulisan Skripsi, dengan ini kami permaklumkan kepada Bapak/Ibu kiranya berkenan memberikan Rekomendasi Penelitian kepada Mahasiswa kami yang namanya tersebut dibawah ini untuk menyelesaikan Skripsi yang dimaksud :

Nama : **Mifanatal Hairah**
 Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
 Program Studi : SI Kebidanan
 NIM : 2019E1D007
 Judul Penelitian : Pengaruh yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram Jempung Baru Tahun 2023
 Pembimbing 1 : Risa Arieska M. Keb.
 Pembimbing 2 : Ni Wayan Ari Aciputri, M. Kes.
 Contact Person : 085337486313

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wabillahaqqiq walhidayah
Wassalamu alaikum War... Wab...

Mataram, 01 Maret 2023



Nur Hafidha M. Farm., Klin., Apt.
 NIDN. 0827108402

Lampiran 10

Surat Pernyataan Pertanggungjawaban Peneliti

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini;

1. Nama : Mifanatul Hairah
2. NIK : 5206064101011022
3. Usia : 22 Tahun
4. Pekerjaan : Mahasiswa
5. Alamat : Dusun lewi ruma RT 020/RW007, Desa Sangia Kecamatan Sape
6. Judul Penelitian : PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAIID PADA REMAJA PUTRI IKATAN PELAJAR MAHASISWA SAPE MATARAM JEMPONG BARU TAHUN 2023

Dengan ini menyatakan;

Saya bertanggungjawab atas pelaksanaan kegiatan penelitian yang saya ajukan dan akan mentaati serta tidak melanggar ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila saya melanggar ketentuan diatas, saya bersedia untuk bertanggungjawab dan di tuntutan sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Mataram, 6 Maret 2022



(.....
Mifanatu Hairah
.....)

Lampiran 11**Surat pernyataan keabsahan penelitian**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini;

1. Nama : Mifanatul Hairah
2. NIK : 5206064101011022
3. Usia : 22 Tahun
4. Pekerjaan : Mahasiswa
5. Alamat : Dusun lewi ruma RT 020/ RW 007 desa sangia kecematatan sape
6. Judul Penelitian : PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI IKATAN PELAJAR MAHASISWA SAPE MATARAM JEMPONG BARU TAHUN 2023

Dengan ini menyatakan;

Saya bertanggungjawab penuh terhadap keabsahan Dokumen /semua berkas yang saya serahkan kepada kantor Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Mataram.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila terbukti dokumen/berkas saya tidak benar/palsu maka saya sanggup menerima sanksi hukum.

Mataram, 02 Maret 2023


Mifanatul Hairah

Lampiran 12

Surat rekomendasi penelitian



PEMERINTAH KOTA MATARAM
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
(BAKESBANGPOL)

Alamat : Jl. Kaktus No. 10 Telp. (0370) 7503044 Mataram
 Email : bakesbangpol.mataramkota@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 070/219/Bks-Pol/III/2023

1. Dasar :

- a. Peraturan Menteri Dalam Negeri RI Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
- b. Surat Permohonan Ijin Survei dan Penelitian dari Universitas Muhammadiyah Mataram Fakultas Ilmu Kesehatan Nomor: Tanggal 2023-03-01.
Perihal : Rekomendasi Penelitian.

2. Menimbang :

Setelah mempelajari dan meneliti dari Proposal Survei/Rencana Kegiatan Penelitian yang diajukan, maka kami dapat memberikan Rekomendasi Penelitian Kepada :

Nama : Mifanatul Hairah.
 Alamat : Dusun Lewi Ruma Rt 020 Rw 007 Desa Sangia Kecamatan Sape
 Bidang/Judul : PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAIID PADA REMAJA PUTRI IKATAN PELAJAR MAHASISWA SAPE MATARAM JEMPONG BARU TAHUN 2023
 Lokasi : IKATAN PELAJAR MAHASISWA SAPE MATARAM, Jempong Baru, Mataram
 Jumlah Peserta : 1 Orang
 Lamanya : 08 Maret 2023 S/d 08 April 2023.
 Status Penelitian : Baru

3. Hal-hal yang harus di taati oleh peneliti :

- a. Sebelum melakukan kegiatan Penelitian agar melaporkan kedatangan Kepada Bupati/Walikota atau Pejabat yang ditunjuk;
- b. Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan judul beserta data dan berkas pada Surat Permohonan dan apabila melanggar ketentuan, maka Rekomendasi Penelitian akan dicabut sementara dan menghentikan segala kegiatan penelitian;
- c. Peneliti harus mentaati ketentuan perundang-undangan, norma-norma dan adat istiadat yang berlaku dan penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan keresahan di masyarakat, disintegrasi Bangsa atau keutuhan NKRI;
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan Penelitian tersebut belum selesai maka peneliti harus mengajukan perpanjangan Rekomendasi Penelitian;
- e. Melaporkan hasil kegiatan penelitian kepada Walikota Mataram, melalui Kepala Bakesbangpol Kota Mataram setiap 6 (enam) bulan sekali.

Demikian Surat Rekomendasi Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 07 Maret 2023
 Kepala Bakesbangpol
 Kota Mataram,



ZARKASYI, SE., MM

Pembina TK I (IV/b)

NIP. 19761231 200003 1 013

Lampiran 13

Surat izin penelitian



PEMERINTAH KOTA MATARAM
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN (BALITBANG)
KOTA MATARAM
GEDUNG SELATAN LANTAI 3 KANTOR WALIKOTA
JL. PEJANGGIK NO. 16 MATARAM 83121

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 07/210/Balitbang-KT/III/2023

TENTANG

KEGIATAN PENELITIAN DI KOTA MATARAM

- Dasar :
- Peraturan Daerah Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Mataram;
 - Peraturan Walikota Mataram Nomor 59 Tahun 2016 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi Tugas Fungsi Serta Tata Kerja Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Mataram;
 - Surat Permohonan Ijin Survei dan Penelitian dari Universitas Muhammadiyah Mataram Fakultas Ilmu Kesehatan Nomor : Tanggal 01 Maret 2023.
 - Rekomendasi Penelitian dari Kepala Bakesbangpol Kota Mataram Nomor : 070/219/Bks-Pol/III/2023 Tanggal 07 Maret 2023.

MENGIJINKAN

Kepada

Nama : **Mifanatul Hairah**

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Judul Penelitian : **"PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAIK PADA REMAJA PUTRI IKATAN PELAJAR MAHASISWA SAPE MATARAM JEMPONG BARU TAHUN 2023"**Lokasi : - IKATAN PELAJAR MAHASISWA SAPE MATARAM
- Jempong Baru
- Mataram

Untuk : Melaksanakan Izin Survei dan Penelitian dari Tanggal 08 Maret 2023 s/d 08 April 2023.

Setelah Survei dan Penelitian Selesai diwajibkan untuk mengunggah Hasil Penelitian tersebut melalui sistem informasi <https://puri-indah.mataramkota.go.id>.

Demikian surat izin ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 07 Maret 2023.

**KEPALA BADAN PENELITIAN DAN
 PENGEMBANGAN KOTA MATARAM**



Dr. MANSUR, S.H., M.H.
 Pembina Tk.I (IV/b)
 NIP. 19701231 200210 1 035

Lampiran 14

Surat Keterangan Laik Etik



UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR
FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMISI ETIK PENELITIAN

Kampus : Jalan Unizar No. 20 Turida, Sandubaya, Mataram
 Telp/Fax : 0370 – 6175565, Fax : 0370 – 6175146

KOMISI ETIKA PENELITIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR MATARAM

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
(ETHICAL CLEARANCE)

Nomor : 29/EC - 02/FK-06/UNIZAR/III/2023

- Judul : Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram Jempong Baru Tahun 2023
- Nama Tim Peneliti : **Mifanatul Hairah**
- Unit lembaga : Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar
- Tempat penelitian : Sekretariat Jempong Baru
- Hasil Rapat Sepakat : 1. Bersurat ke Bakesbangpol Kota Mataram dan mendapat persetujuan
 2. Informed consent dijelaskan/dilampirkan pada quesioner dan mendapat persetujuan
 3. Identitas dirahasiakan memakai anonim

Komisi etik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar menyatakan protokol di atas memenuhi prinsip etik untuk penelitian terhadap manusia.

Maka dengan ini menyatakan bahwa penelitian tersebut telah memenuhi syarat **laik etik**.

Demikian surat keterangan ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 1 Maret 2023

Ketua,

Drs. Moch. Maswan, S.Si., M. Sc.M.Repro.
 NIDN 4031125601

Lampiran 15

Surat izin penelitian


MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
 STATUS INSTITUSI TERAKREDITASI B
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 Alamat : Jl. K. H. Ahmad Dahlan No. 1 Telp. (0370) 6848700 Fax. (0370) 625285 Pagesangan Mataram
 Web : <http://www.kesehatan.ummat.ac.id> email : dipkesumm@gmail.com

Nomor : 126/II.3.AU/06/A/III/2023
 Lamp : -
 Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Ketua Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram
 di _____
 Tempat _____

Bismillahirrohmanirrohim
Assalamu'alaikum War...Wab...

Dengan hormat, sehubungan dengan Mahasiswa kami yang akan menyelesaikan penulisan Skripsi, dengan ini kami permaklumkan kepada Bapak/Ibu kiranya berkenan memberikan Izin Penelitian kepada Mahasiswa kami yang namanya tersebut dibawah ini untuk menyelesaikan Skripsi dimaksud :

Nama	: Mifanatul Hairah
Fakultas	: Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi	: S1 Kebidanan
NIM	: 2022E1D007
Judul Penelitian	: Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram Jempong Baru Tahun 2023
Pembimbing 1	: Risa Ariesta, M.Keb.
Pembimbing 2	: Ni Wayan Ari Dwiputri, M.Kes.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wabillahittaufiq walhidayah
Wassalamu'alaikum War... Wab...

Mataram, 09 Maret 2023
 Dekan

apf. Nurul Qiyaam, M.Farm., Klin
NIDN. 0827108403

Lampiran 16**Surat Keterangan Selesai Penelitian**

 IKATAN PELAJAR MAHASISWA SAPE (IPMS) MATARAM
TAHUN 2023-2024
Sekretariat :Jalan K.H Ahmad Dahlan Pengesangan Indah, no hp:085219142313

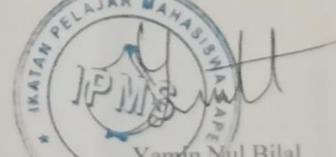
SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor: 003/A/IPMS/IV/2023

Ketua ikatan pelajar mahasiswa Sape (IPMS) Mataram Menerangkan bahwa:

Nama : Mifanatul Hairah
Nim : 2019E1D007
Prodi : S1 Kebidanan
Universitas : Muhammadiyah Mataram

Memang benar telah melakukan penelitian pada mahasiswi ikatan pelajar mahasiswa Sape (IPMS) Mataram, dengan judul **“Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Ikatan Pelajar Mahasiswa Sape Mataram Jempong Baru”**.
Waktu penelitian : Maret – April 2023
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Mataram, 3 April 2023
Ketua IPMS


Yanti Nul Bilal



Lampiran 17

Dokumentasi penelitian

