

**PENGARUH GERAKAN YOGA *CHILD'S AND ANIMALS*
POSES TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI
DISMENORE PADA MAHASISWI**



diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana keperawatan

**Ulfa Tri Okisanti Widiastuti
1611020007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2020**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ulfa Tri Oksianti Widiastuti
NIM : 1611020007
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan dari penelitian orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 27 Januari 2020

Yang menyatakan



Ulfa Tri Oksianti Widiastuti

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal yang diajukan oleh :

Nama : Ulfa Tri Oksianti Widiastuti
NIM : 1611020007
Program Studi : Ilmu Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh Gerakan Yoga *Child's and Animals*

Poses terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore
pada Mahasiswi.

telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 27 Januari 2020

PEMBIMBING

Ragil Setiyabudi, S.KM, M.Kes (Epid)

NIP/NIK. 2160199

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Ulfa Tri Oksianti Wdiastuti

NIM : 1611020007

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Pengaruh Gerakan Yoga *Child's and Animals*

Poses terhadap Perubahan Skala Nyeri *Dismenore*
pada Mahasiswi.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M. Kep

Penguji 2 : Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep

Penguji 3 : Ragil Setiyabudi, S.KM, M.Kes (Epid)

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 27 Januari 2020

Mengetahui

Dekan FIKES

Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M. Kep

NIK : 2160188

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Terimakasih kepada bapak, ibu, mba dan seluruh keluargaku yang tercinta yang selalu mendo'akan dan mendukung baik secara moral dan materil sehingga memberikan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini

Dan juga

my best friend thanks for your deep prayer, love, care, support, and everything you did to me in ups and down. Good luck for you too

serta

untuk teman-teman sepejuangan yang tidak dapat disebutkan satu per-satu yang selalu memberikan dukungan dan membantu ketika saya mengalami kesulitan.

Semoga kita semua selalu diberikan rahmat oleh Allah SWT

Aamiin

MOTTO

Live as if you were to die tomorrow. Learn said if you were to live forever.

(Mahatma Gandhi)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.. (QS. Al-Baqarah:286).

Kesuksesan itu bukan mengenai seberapa banyak anda mengumpulkan kekayaan anda, akan tetapi kesuksesan adalah tentang seberapa besar anda dapat membawa sebuah perubahan dalam hidup orang lain.

Sebuah rencana kecil yang diselesaikan dengan baik, lebih bernilai daripada langkah-langkah impian yang tidak pernah dilaksanakan. Yang lebih bertindak, yang menjadi lebih dihargai. (Mario Teguh)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul Pengaruh Gerakan Yoga *Child's and Animals Poses* terhadap Perubahan Skala Nyeri *Dismenore* pada Mahasiswi. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, yang telah membantu dan membimbing sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Anjar Nugroho, M.Si., M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M. Kep selaku Dekan FIKES yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi.
3. Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan pembimbing yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi, telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ragil Setiyabudi, S.KM, M.Kes (Epid) selaku yang telah meluangkan waktu dan dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat sehingga proposal penelitian ini dapat selesai dengan baik.
5. Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M. Kep selaku penguji yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.

6. Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep selaku penguji yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
7. Kedua orang tua dan orang-orang terkasih yang telah memberikan dorongan dan do'a dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan adanya masukan berupa kritik maupun saran yang bersifat membangun demi perbaikan dari skripsi ini.



Purwokerto, 27 Januari 2020

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ulfa Tri Oksianti Widiastuti
NIM : 1611020007
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh Gerakan Yoga *Child's And Animals Poses* Terhadap Perubahan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih informatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 27 Januari 2020

Yang menyatakan,



Ulfa Tri Oksianti Widiastuti

PENGARUH GERAKAN YOGA *CHILD'S AND ANIMALS POSES* TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI DISMENOIRE PADA MAHASISWI

Ulfa Tri Oksianti Widiastuti¹, Ragil Setiyabudi²

Latar Belakang : Menstruasi yang disertai dengan rasa sakit dan mengakibatkan gangguan fisik seperti mual, muntah, diare dan dapat mengakibatkan aktivitas terganggu yaitu dinamakan dismenore. Mahasiswa yang mengalami dismenore akan terganggu aktivitas belajarnya karena belajar merupakan kegiatan yang melibatkan kerja fisik dan otak. Namun belakangan ini diketahui bahwa nyeri ketika menstruasi tidak hanya dirasakan dibagian perut bagian bawah saja melainkan sampai ke punggung.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga *child's and animals poses* terhadap perubahan skala nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* yang bersifat *non equivalent kontrol group pre test-post test*. Sampel yang dikumpulkan dengan cara *purposive sampling* dengan sejumlah 80. Empat puluh mahasiswa di berikan intervensi gerakan yoga *child's and animals poses* dan 40 kelompok kontrol. Uji statistik yang digunakan adalah *paired sample t test*.

Hasil : Pada kelompok intervensi terjadi perubahan skala nyeri sebesar 1,62. Pada kelompok kontrol terjadi perubahan skala nyeri sebesar 0,06. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,0001$

Kesimpulan : Gerakan yoga *child's and animals poses* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

Kata kunci : Gerakan yoga *child's and animals poses*, Dismenore, Skala nyeri

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

THE EFFECT OF CHILD AND ANIMAL POSES YOGA ON THE CHANGES OF DYSMENORRHEA PAIN SCALE IN UNIVERSITY STUDENTS

Ulfa Tri Oksianti Widiastuti ¹, Ragil Setiyabudi ²

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is menstruation accompanied by pain and physical causes such as nausea, vomiting, diarrhea and in some cases it can also disrupt daily activity. Students who experience dysmenorrhea will be disrupted during learning activities because it is an activity that involves both physical work and the brain. Furthermore, it is found recently that the pain during menstruation is not only felt in the lower abdomen, but it reaches the back.

Objective: To determine the effect of the child and animal poses yoga on the changes of the pain scale in dysmenorrhea in students of the Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Method: This study used a quasi-experimental design which was a non-equivalent control group pre-test-post test. Samples were collected by means of purposive sampling with a total of 80. Forty female students were given interventions of yoga child and animal poses and there were 40 control groups. In addition, a paired sample t-test was used in the statistical test.

Results: There was a change of 1.62 in pain in the intervention group scale. On the other hand, there was a change in the pain scale of 0.06 in the control group. Statistical test results showed the value of $p = 0.0001$.

Conclusion: The movement of yoga child and animal poses have an effect on the dysmenorrhea pain scale since it can decrease the pain caused by dysmenorrhea.

Keywords: Child and animal poses yoga, dysmenorrhea, pain scale

¹The students of Nursing Department, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²The Lecturers of Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Hasil Penelitian Terdahulu.....	8
B. Senam Yoga	11

C. Nyeri.....	19
D. Dismenore	29
E. Remaja.....	34
F. Kerangka Teori.....	36
G. Kerangka Konsep	37
H. Hipotesis.....	37
BAB III. METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	40
D. Variabel Penelitian	44
E. Definisi Operasional.....	44
F. Instrumen Penelitian.....	45
G. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data	47
H. Pengolahan Data.....	50
I. Alur Penelitian	51
J. Etika Penelitian	53
BAB VI. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Child's Pose.....	15
Gambar 2.2 Cat Pose.....	16
Gambar 2.3 <i>Cow Pose</i>	17
<i>Gambar 2.4 Cobra Pose</i>	18
Gambar 2.5 <i>Butterfly Pose</i>	18
Gambar 2.6 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	23
Gambar 2.7 <i>Numerical Ranting Scale (NRS)</i>	24
<i>Gambar 2.8 Verbal Ranting Scale (VRS)</i>	26
Gambar 2.9 <i>Faces Pain Scale – Resived</i>	26
Gambar 2.10 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.11 Kerangka Konsep	37
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Matriks Keaslian Penelitian	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	45
Tabel 4.1 Uji Normalitas Data	56
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	57
Tabel 4.3 Perbandingan Skala Nyeri Menggunakan Uji Paired t-test.....	59
Tabel 4.4 Perbandingan Skala Nyeri Menggunakan Uji Independen t-test.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pemohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Lembar Observasi

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur Yoga Animals Pose

Lampiran 5 Lembar Konsultasi

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal

Lampiran 7 Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian

Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 10 Lembar Izin Etik

Lampiran 11 Hasil Penelitian

Lampiran 12 Dokumentasi