SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP DISMENORE PADA MAHASISWA KEPERAWATAN STIK STELLA MARIS MAKASSAR

OLEH :

YOVIANTI GEBRIELLA (C2014201093)

YULIANICK LIMUR STENI (C2014201094)

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2024

SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP DISMENORE PADA MAHASISWA KEPERAWATAN STIK STELLA MARIS MAKASSAR

Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

OLEH :

YOVIANTI GEBRIELLA (C2014201093)

YULIANICK LIMUR STENI (C2014201093)

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU STELLA MARIS

MAKASSAR

2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama :

1. Yovianti Gebriella C2014201093
2. Yulianick Limur Steni C2014201094

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya penulis sendiri dan bukan replikasi atau bahkan jiplakan dari hasil penelitian orang lain. Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar benarnya.

Makassar, 18 April 2024

yang menyatakan,



Yovianti Gebriella



Yulianick Limur Steni

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

Penelitian ini diajukan oleh :

Nama : 1. Yovianti Gebriella C2014201093
2. Yulianick Limur Steni C2014201094

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Proposal : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan STIK Stella Maris Makassar

Telah disetujui oleh Dewan Pembimbing dan dinyatakan diterima sebagai bagian persyaratan untuk mengikuti ujian skripsi.

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 18 April 2024

Dewan Pembimbing

Pembimbing I	Pembimbing II
(Mery Sambo, Ns., M.Kep)	(Yunita Gabriela Madu, S.Kep., M.Kep)
NIDN : 0928027101	NIDN : 0914069101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	: 1. Yovianti Gebriella	(C2014201093)
	2. Yulianick Limur Steni	(C2014201094)
Program Studi	: Sarjana Keperawatan	
Judul Skripsi	: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan STIK Stella Maris Makassar	

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan Dewan Pembimbing dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperoleh untuk memproleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1	: Mery Sambo,S.Kep.,Ns.,M.Kep	( )
Pembimbing 2	: Yunita Gabriela Madu,S.Kep.,Ns.,M.Kep	( )
Penguji 1	: Elmiana Bongga Linggi, Ns., M.Kes	( )
Penguji 2	: Nikodemus Sili Beda, Ns.,M.Kep	( )
Diterapkan di	**: Makassar**	
Tanggal	**: 18 April 2024**	

Mengetahui,

Ketua STIK Stella Maris Makassar

Siprianus Abdu, S.Si. S.Kep.,Ns, M.Kes

NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Yovianti Gebriella (NIM : C2014201093)

Yulianick Limur Steni (NIM : C2014201094)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 18 April 2024

Yang menyatakan



Yovianti Gebriella

Yulianick Limur Steni

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karena berkat dan rahmat- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa STIK Stella Maris Makassar”.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan masukan yang berharga dari beberapa pihak terkait sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih banyak yang sebesar-besarnya kepada :

1. Siprianus Abdu, S.Si.,Ns., M.Kes. Selaku ketua STIK Stella Maris yang telah memberikan dukungan, ilmu dan moral pada penulis hingga saat ini.
2. Fransiska Anita, Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.,MB.,PhDNS. Selaku Wakil Ketua Bidang Akademik dan kerja sama STIK Stella Maris Makassar.
3. Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes. Selaku Wakil Ketua Bidang Administrasi, Keuangan, Sarana dan Prasarana STIK Stella Maris Makassar.
4. Elmiana Bongga Linggi, Ns., M.Kes. Selaku Wakil Ketua Bidang Kemahasiswaan, Alumni dan Inovasi STIK Stella Maris Makassar sekaligus penguji I yang telah memberikan masukan dan saran demi mencapai kesempurnaan skripsi ini.
5. Mery Sambo, Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1Keperawatan dan Profesi Ners STIK Stella Maris Makassar sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan, motivasi, arahan dan bimbingan dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
6. Yunita Gabriela Madu, Ns., M.Kep. Selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu dan tenaga dalam membimbing dan mengarahkan kami dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Nikodemus Sili Beda Ns., M.Kep. Selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan saran demi mencapai kesempurnaan skripsi ini.
8. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
9. Eva Reski P. dan Fraskalia Marcela M. Rombon yang boleh mengizinkan kami mengikuti kuisioner.
10. Bagi kedua orang tua dari Yovianti Gebriella (Bapak Arthur Ruruk dan Ibu Alfrida Ranteala), serta orang tua dari Yulianick Limur Steni (Bapak Nikolaus Tini dan Ibu Nurmiati), bersama dengan sanak saudara/saudari penulis yang secara konsisten memberikan kenyamanan, bimbingann, dukungan moral baik secara material maupun moril.
11. Kepada semua pihak yang tidak sempat kami sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Semoga Tuhan yang Maha Esa membalas budi baik kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata kami menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan membawa wawasan pembaca serta bermanfaat.

Makassar, 18 April 2024

Penulis

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP DISMENORE PADA MAHASISWA STIK STELLA MARIS MAKASSAR

(Pembimbing oleh Mery Sambo dan Yunita Gabriela Madu)

Yovianti Gebriella (C2014201093)
Yulianick Limur Steni (C2014201094)

(vi + 99 halaman + 7 tabel + 9 lampiran)

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu kejadian kram perut bagian bawah yang hampir dialami oleh semua perempuan dimasa menstruasi dan sering dialami wanita usia kurang dari 20 tahun dan hal ini terjadi ketika siklus ovulasi mulai teratur. Banyak cara yang dilakukan untuk mengurangi dismenore selain mengunakan terapi farmakologi juga dapat menggunakan terapi non - farmakologi yaitu salah satunya adalah senam yoga. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh senam yoga terhadap dismenore. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *pre experiment design* dengan pendekatan *one group pre test dan post test design* pada 53 responden yang sedang mengalami dismenore. Pengambilan sampel ini dilakukan secara *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Dismenore dapat dilihat dengan menggunakan *numerical ranting scale* (NRS). Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji statistik *paired t-test* (uji t berpasangan) tetapi hasilnya tidak terdistribusi normal sehingga dilanjutkan menggunakan uji *wilcoxon* dan ditemukan hasil hasil ρ=0,000(α=0,05). Sehingga hal ini membuktikan ada pengaruh senam yoga terhadap dismenore. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi responden agar senam yoga dijadikan sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi dismenore dan dapat melakukan sendiri tanpa bantuan orang lain.

Kata kunci : Senam yoga, Dismenore, Remaja Putri

Referensi : 2017 – 2023

THE EFFECT OF YOGA EXERCISES ON DYSMENORHORE IN STIK STUDENT STELLA MARIS MAKASSAR

(Supervised Mery Sambo and Yunita Gabriela Madu)

Yovianti Gebriella (C2014201093)
Yulianick Limur Steni (C2014201094)

(vi + 99 pages + 7 tables + 9 appendices)

ABSTRAC

Dysmenorrhea is a type of lower abdominal cramping that almost all women experience during menstruation and is often experienced by women aged less than 20 years and this occurs when the ovulation cycle begins to become regular. There are many ways to reduce dysmenorrhea, apart from using pharmacological therapy, you can also use non-pharmacological therapy, one of which is yoga exercises. The aim of this research is to analyze the effect of yoga exercise on dysmenorrhea. This research was conducted using a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test design approach on 53 respondents who were experiencing dysmenorrhea. This sampling was carried out using non-probability sampling with a purposive sampling approach. Dysmenorrhea can be seen using the numerical twig scale (NRS). The research results were analyzed using the paired t-test statistical test (paired t test) but the results were not normally distributed so they continued using the Wilcoxon test and the results were found to be ρ=0.000 (α=0.05). So this proves that yoga exercises have an effect on dysmenorrhea. Based on the results of this research, it is recommended that respondents use yoga as an intervention to reduce dysmenorrhea and that they can do it themselves without the help of others.

Keywords: Yoga exercise, Dysmenorrhea, Teenage girl

Reference: 2017 – 2023

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penilaian *Numeric Ranting Scale* 16
Tabel 2. 2 Standar Operasional Prosedur 25
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian 37
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Tingkat 47
Tabel 5. 2 Nilai Rerata, Simpang Baku, Minimum, Maximum Skor Nyeri Pre Intervensi dan Post Intervensi 48
Tabel 5. 3 Hasil Uji Normalitas Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa STIK Stella Maris Makassar..... 49
Tabel 5. 4 Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Stella Maris Makassar..... 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Numerical Ranting Scale 16
Gambar 2. 2 Skala Wajah (*Wong Baker Faces Pain Ranting Scale*) 17
Gambar 3. 1 Skema Kerangka..... 36
Gambar 4. 1 Desain Penelitian 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Awal
Lampiran 3 Kuisioner Penelitian
Lampiran 4 Lembar *Informed Consent*
Lampiran 5 Lembaran Persetujuan Responden
Lampiran 6 Lembaran Observasi Penelitian
Lampiran 7 Lembar Konsul

DAFTAR ARTI LAMBANG, ISTILAH DAN SINGKATAN

IUD	: *Intra Uterine Device*
VRS	: *Varbel Ranting Scale*
NRS	: *Numerical Ranting Scale*
VAS	: *Visual Analogue Scale*
MPA	: Medroksi Progesteron Asetat
COX-2	: Obat Penghambat
HIV	: *Human Immunodefiency* Virus
COX	: *Cyclooxygenase*
Amp	: *Adenosin Monofosfat*
Ho	: Hipotesis Nol
Ha	: Hipotesis Alternatif
In Vivo	: Pengujian yang dilakukan langsung
In Vitro	: Pengujian obat diluar tubuh
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
Alkaloid	: Senyawa *organic* yang di dalamnya terdapat nitrogen
Prostaglandin	: senyawa pada tubuh yang terbuat dari daging dengan efek hormonal
Bivariat	: Metode yang digunakan untuk memodelkan sepasang *count* data yang memiliki korelasi
Purposif Sampling	: Metode sampling di mana peneliti memilih sampel berdasarkan pengetahuan penelitian tentang sampel yang akan dipilih
SPSS	: *Statistical Product and Service Solutions*
Univariat	: Analisis yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel
Coding	: Pemeriksaan Kode
Confidentially	: Kerahasiaan data responden
Entry	: Memasukkan Data

Uji *Wilcoxon*	: Sebuah tes hipotesis non – parametri statistic yang digunakan ketika membandingkan dua sampel yang berhubungan.
Dependen	: Variabel terikat atau ketergantungan
Independen	: Variabel tidak terikat atau bebas
α	: Derajat kemaknaan
ρ	: Nilai kemungkinan hipotesis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
HALAMAN JUDUL ..... **ii**
PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **iii**
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN ..... **iv**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **v**
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
ABSTRAK ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
DAFTAR ARTI LAMBANG, ISTILAH DAN SINGKATAN ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
1. Tujuan Umum 5
2. Tujuan Khusus 6
D. Manfaat Penelitian 6
1. Bagi Institusi 6
2. Bagi Responden 6
3. Bagi Peneliti 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
A. Tinjauan Umum Tentang Remaja 7
1. Definisi Remaja 7
2. Perubahan Fisik Pada Remaja 7
3. Tahap perkembangan pada remaja 8
B. Tinjauan Umum Tentang Menstruasi 9
1. Definisi 9
2. Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi 9
3. Jenis – Jenis Gangguan Menstruasi 10
C. Tinjauan Umum Tentang Dismenore 11
1. Pengertian Dismenore 11
2. Etiologi Dismenore 12
3. Klasifikasi Dismenore 13
4. Manifestasi Dismenore 13
5. Tingkat Nyeri Dismenore 14
6. Pencegahan Dismenore 15
7. Pengukuran Tingkat Nyeri Dismenore 15
8. Penatalaksanaan Medis 18
D. Gambaran Umum Tentang Senam Yoga 24

1. Definisi 24
2. Tujuan Senam Yoga 24
3. SOP (standar operasional prosedur) senam yoga 25
4. Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore 33

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ... 35
A. Kerangka Konseptual 35
B. Hipotesis Penelitian 36
C. Definisi Operasional 36

BAB IV METODE PENELITIAN 38
A. Jenis Penelitian 38
B. Tempat dan Waktu Penelitian 38
C. Populasi dan Sampel 39
D. Instrument Penelitian 41
E. Pengumpulan Data 42
F. Etika Penelitian 43
G. Pengelolahan dan Penyajian Data 44
H. Analisis Data 45

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 46
A. Hasil Penelitian 46
B. Pembahasan 50

BAB VI PENUTUP 55
A. Simpulan 55
B. Saran 55

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua manusia mengalami fase tansisi yang biasa disebut sebagai masa pubertas atau remaja, yang terjadi di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Saat remaja mengalami transisi ke dewasa, mereka mengalami berbagai perubahan positif secara fisik, mental, dan emosional. Salah satunya perubahan fisik yang sangat khas pada remaja perempuan memasuki masa pubertas, ia akan mengalami periode menstruasi, yang merupakan proses alami dan normal di mana bervariasi, berkisar antara siklus 25 hingga 30 hari setiap bulan atau bahkan hingga tiga bulan. Siklus yang disebutkan di atas kadang – kadang membuat individu mengalami masalah dismenore, menyebabkan mereka mengalami kelemahan fisik atau disfungsi ereksi selama menstruasi (Pramudianti, 2022).

Menurut Kemenkes (2022) menstruasi merupakan pendarahan rahim yang terjadi secara siklus dan mempengaruhi sebagian besar perempuan diusia reproduksi. Menstruasi merupakan proses yang kompleks yang berhubungan dengan psikologi wanita yang tidak subur, sel telur, hipotalamus, hipofisis, ovarium, dan estrogen (endometrium dan organ seks kedua). Setiap perempuan di seluruh dunia mengalami siklus menstruasi yang unik. Sementara beberapa mengalami menstruasi tanpa masalah, banyak juga yang menghadapi tantangan seperti kram perut yang merambat hingga ke pinggang, mual, kelelahan, atau sakit kepala, yang menyebabkan ketidaknyamanan yang dikenal sebagai dismenore.

Menurut Sarlis & Wilda (2020) dismenore merupakan suatu kondisi yang menyebabkan seseorang merasa kurang nyaman pada perut bagian bawah. Selama menstruasi dan berlanjut saat dua hari atau periode menstruasi berlangsung. Periode yang paling

menyakitkan biasanya terjadi dalam 24 jam pertama menstruasi. Saat mengahadapi dismenore, ada beragam tindakan yang dapat dilakukan untuk meredakan ketidaknyamanan. Gaya hidup yang tidak sehat, menjadi salah satu faktor utama yang memicu kondisi ini. Dua pendekatan utama yang bisa diterapkan untuk mengurangi gejala dismenore adalah melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Dalam hal ini, penggunaan obat pereda nyeri yang mempengaruhi hormon, seperti aspirin dan jamu. Non-farmakologi, hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi, serta teknik-teknik seperti kompres hangat, pijat, terapi fisik, cukup tidur, hipnoterapi dan terapi musik (Santi, 2019).

Menurut dari data *World Health Organization* 2017 dalam Cahyati at al. (2022), prevalensi dismenore seluruh dunia cukup signifikan, di mana sekitar separuh dari populasi wanita setiap negara dilaporkan mengalami kondisi tersebut. Di Indonesia, tingkat kasus mencapai 64,52%, dengan mayoritas kasus, yaitu sebanyak 54,89% termasuk dalam kategori primer dan bersifat minor. Jenis kasus ini umumnya tidak menunjukkan adanya kelainan pada organ genital saat didiagnosis. Lebih sering ditemukan pada wanita yang belum pernah melahirkan, sekitar 9.36% kasus terjadi pada tahun kedua kehidupan karena masalah genital yang menyebabkan mual. Sekitar 60-75% siswi kelas satu dilaporkan mengalami dismenore, dan dari jumlah tersebut, tiga perempatnya mengalami nyeri ringan hingga berat.

Data di Amerika Serikat tahun 2016 didapatkan prevalensi dismenore sebanyak hampir mencapai 90% dengan prevelensi 10-15% merupakan dismenore berat sedangkan data di Amerika serikat tahun 2017 didapatkan data prevalensi dismenore yang menyebabkan kehilangan kesempatan bekerja, terganggunya proses kegiatan menuntut ilmu di sekolah (Dewi, 2019).

Terlebih lagi, tercatat bahwa prevalensi dismenore di indonesia mengalami peningkatan yang besar, mencapai 72,89% untuk primer dan 21,11% untuk sekunder. Angka insiden dismenore di kalangan wanita yang masih dalam masa subur berkisar antara 45% hingga 95% (Yulina et al., 2020). Data spesifik untuk penderita dismenore di Sulawesi Selatan tahun 2020 tidak tersedia Mida et al. (2020), namun dari analisis kasus terhadap 97 mahasiswi tahun pertama di Kota Makassar, 93,8% diantaranya mengalami dismenore primer. Penelitian lain melibatkan 40 responden, menunjukkan bahwa sekitar 65% dari mereka mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang bervariasi. Mayoritas responden mengalami tingkat nyeri ringan (57,7%), sedangkan sebagian lainnya mengalami nyeri sedang (38,5%) dan tingkat berat (3,8%). Hal ini menggambarkan distribusi dismenore di Sulawesi Selatan.

Jika tidak ditangani, dampak dismenore pada perempuan, terutama remaja putri, dapat menganggu kenyamanan, aktivitas fisik , belajar, pola tidur, nafsu makan, hubungan interpersonal, dan konsentrasi. Nyeri tersebut juga dapat mempengaruhi kondisi emosional dengan menimbulkan kecemasan, depresi, kemarahan, dan ketidakstabilan emosi. Oleh karena itu, beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk meredahkan ketidaknyamanan pada bagian perut bawah, dengan salah satunya adalah melalui praktik senam yoga.

Menurut Ningrum (2017), menyatakan bahwa senam yoga merupakan sebuah teknik relaksasi yoga mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opiloid ondogen seperti endorphin atau peptida endogen, berperan dalam mengurangi rasa nyeri. Melalui praktik senam yoga, suasana rileks diciptakan, sehingga otot-otot dapat mengendur. Ketika tubuh mulai rileks, ini dapat memberikan dampak positif pada sistem peredaran darah dan jantung dengan memungkinkannya untuk beristrahat.

Selama menstruasi, gerakan yang dalam senam yoga mungkin dapat mengencangkan otot – otot dalam sistem reproduksi, yang bisa mengganggu aliran menstruasi. Namun, senam juga dapat meningkatkan efisiensi paru-paru, yang bermanfaat ketika mengalami dismenore. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa latihan yoga dapat memfasilitasi penyaluran oksigen ke pembuluh darah organ reproduksi yang mengalami penyempitan pembuluh darah. Dampaknya, nyeri yang disebabkan oleh kurangnya pasokan oksigen ke pembuluh darah paling ujung dapat berkurang (Azizah et al., 2022).

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan yang mana, latihan yoga lebih efisien dalam mengurangi intensitas sakit selama menstruasi. Rifiana & Sugiatno (2019), melaporkan bahwa sebelum melakukan terapi yoga, rata – rata skor dismenore adalah 5,10. Setelah berlatih yoga, skor rata turun menjadi 2,55, menunjukkan pengaruh positif senam yoga dalam mengurangi nyeri dismenore. Penelitian lain oleh Sari et al., (2018) di Universitas Ngudi Waluyo menunjukkan bahwa sebelum berlatih senam yoga, setengah dari partisipan mengalami nyeri sedang, sementara 10% mengalami nyeri berat yang dapat dikendalikan. Namun, setelah melaksanakan yoga, data menunjukkan bahwa 70% partisipan mengalami nyeri ringan, 15% tidak merasakan nyeri, dan tidak mengalami tingkat berat yang terkontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam yoga lebih efektif dalam mengurangi dismenore. Penelitian lain oleh Cahyati et al. (2022) pada remaja putri di Posyandu Remaja Insan Permai juga menunjukkan efektivitas senam yoga dalam menurunkan intensitas dismenore. Dari 25 responden, rata-rata perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah yoga berkisar antara 1,840 hingga 2,640, nilai p–value mencapai 0,000, menegaskan bahwa senam yoga efektif dalam mengurangi dismenore.

Berdasarkan penelitian awal dengan mewawancarai beberapa remaja putri yang mengalami dismenore, umumnya mereka mengatasi kondisi tersebut dengan menggunakan obat, kompres hangat, dan istirahat. Namun, mereka belum pernah mencoba terapi non-farmakologi seperti senam yoga. Sebab itu, peneliti memiliki minat untuk melakukan analisis mengenai pengaruh senam yoga terhadap dismenore pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Stella Maris Makassar.

B. Rumusan Masalah

Dismenore yaitu kondisi medis yang terjadi selama masa menstruasi dan sering ditandai dengan kram di perut bagian bawah. Siklus menstruasi wanita dapat bervariasi dari ringan hingga berat, sehingga nyeri yang dirasakan selama menstruasi dapat sangat menggangu aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Senam Yoga dikenal sebagai latihan fisik aktif yang membantu mengurangi nyeri menstruasi. Saat ini, sena, yoga telah terbukti dapat membantu dalam mengendalikan sistem saraf tubuh, yang pada akhirnya mengurangi sensasi nyeri dengan meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, kapasitas tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki kesehatan mental dan emosional.

Berdasarkan latar belakang diatas maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian Senam Yoga terhadap dismenore pada mahasiswa S1 keperawatan STIK Stella Maris Makassar?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap dismenore pada mahasiswa keperawatan STIK Stella Maris Makassar.

2. Tujuan Khusus
    a. Untuk mengidentifikasi tingkat dismenore sebelum di lakukan intervensi pada mahasiswa Di STIK Stella Maris Makassar.
    b. Untuk mengidentifikasi tingkat dismenore setelah intervensi tentang senam dismenore pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar.
    c. Menganalisis pengaruh pemberian senam yoga terhadap dismenore pada mahasiswa Keperawatan STIK Stella Maris Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

    Diharapkan hasil penelitian ini akan berfungsi sebagai dasar dan panduan bagi mahasiswa dalam memahami efek latihan senam yoga yang konsisten pada dismenore.

2. Bagi Responden

    Dengan adanya penelitian ini mampu memberikan informasi kepada mahasiswi mengenai pengaruh senam yoga dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi.

3. Bagi Peneliti

    Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang metode penelitian secara mendalam mengenai kejadian dismenore pada saat menstruasi, sehingga para peneliti dapat menerapkan teori yang telah mereka temukan untuk mengatasi dismenore dalam penelitian sendiri.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja berasal dari bahasa latin ”*adulescens*”, merujuk pada proses pertumbuhan atau pergantian menuju kedewasaan. Istilah ini mencakup aspek-aspek luas, termasuk kedewasaan mental, psikologis, interpersonal dan jasmanis seseorang (Pratama et al., 2022).

Masa remaja menjadi fase krusial dalam perjalanan perkembangan individu, menandai peralihan dari masa kanak–kanak ke dewasa. Dimulai sejak awal pubertas, periode ini berlangsung hingga individu mencapai kedewasaan fisik, emosional dan sosial (Indah & Norif, 2018).

Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja mengalami pertumbuhan yang mencakup askpek kematangan mental, fisik, emosional, dan juga tingkat rasa ingin tahu yang tinggi. Proses ini merupakan bagian dari perjalanan menuju kedewasaan. Perkembangan remaja ditandai oleh perubahan fisik, minat pada lawan jenis, dan perhatian terhadap penampilannya.

2. Perubahan Fisik Pada Remaja

Ketika seorang anak di usia remaja menggunakan otot, suhu tubuh mereka akan meningkat hingga mencapai potensi maksimal. Hal ini juga meningkatkan kemampuan mereka untuk belajar tentang keterampilan gerak. Meningkat dengan cepat dan mencapai puncak kecepatan pertumbuhan. Selama masa remaja awal (usia 11 hingga 14 tahun), ciri – ciri kelamin kedua pada remaja laki-laki hingga tumbuhnya rambut di ketiak atau pubis, sedangkan pada remaja perempuan, ciri – ciri kelamin kedua ini dikaitkan dengan adanya penonjolan payudara. Ciri – ciri antara

laki-laki dan perempuan berkembang dengan baik selama masa remaja (usia 14 - 17 tahun) dan pada akhir remaja (17 - 20 tahun) ketika sistem reproduksi hampir sepenuhnya berkembang dan organ tersebut secara fisik sudah matang (Denny & Sari, 2021).

3. Tahap perkembangan pada remaja

Menurut Djama (2017), sebelum tumbuh kembang remaja menuju dewasa dan akan melewati tahapan yang lain, berikut perkembangan psikososial dan seksual :

a. Remaja awal (*early adolescence*)

Pertumbuhan remaja usia 11 hingga 13 tahun merupakan periode yang penting dalam kehidupan. Pada saat ini, mereka mulai mengalami banyak perubahan dalam aspek kehidupan seperti kedekatan dengan teman sebaya, berpikir abstrak dan memperhatikan perubahan fisik dengan ciri khas kebebasan.

b. Kelompok usia sekolah menengah (*middle adolescence*)

Masa peralihan yang berlangsung antara 14 sampai 16 tahun. Mencari identitas diri dengan ciri – cirinya, perubahan sikap terhadap orang tua dan otoritas, dan pertimbangan akan masa depan.

c. Masa remaja akhir (*late adolescence*)

Remaja akhir didefinisikan sebagai seorang wanita yang berusia antara 17 dan 20 tahun. Dengan ciri – ciri ini, remaja mungkin bersifat abstrak, lebih selektif dalam memilih pasangan, memiliki sifat percaya diri, mampu membangkitkan emosi yang kuat, dan mengungkapkan perasaan yang sebenarnya.

B. Tinjauan Umum Tentang Menstruasi

1. Definisi

Haid merupakan proses fisiologis alami di mana sel-sel rumpun dirahim dikeluarkan dari tubuh melalui vagina secara teratur. Rata – rata remaja perempuan mulai mengalami menstruasi sekitar usia 12 tahun. Namun, beberapa orang juga mendapat menstruasi lebih awal khususnya antara usia 8 tahun atau lebih lambat, sekitar umur 18 tahun. Beberapa perempuan mengalami nyeri kram pada bagian bawah perut yang disebut dismenore. Dismenore mengacu pada saat menstruasi. Sebagian besar wanita merasakan nyeri di bagian bawah perut saat menstruasi. Beberapa perempuan yang aktif sering mengalami tidak nyaman karena memiliki periode menstruasi yang tidak teratur (Purnani, 2017).

Menstruasi adalah proses alami yang biasanya menyertai rasa tidak nyaman dan terjadi berkala setiap bulan, kecuali pada wanita yang sedang hamil. Selama menstruasi, wanita sering mengalami nyeri perut yang umumnya dikenal sebagai dismenore (Kusmiyati et al., 2018).

Mentruasi merupakan suatu proses penguraian yang terjadi pada dinding rahim atau endonetrium rahim sehingga menimbulkan pendarahan dan lendir akibat menstruasi. Normalnya, mentruasi berlangsung 3 hingga 7 hari setiap bulannya. Saat menstruasi, produksi hormon estrogen dan progesterone akan menurun dan rahim akan mulai mengeluarkan hormon prostaglandin.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi

Menurut Islamy & Farida (2019), ada beberapa yang dampak menstruasi termasuk, yang meliputi tidak terbatas pada :

a. Berat badan
b. Aktivitas fisik
c. Stres

d. Pola makan
e. Paparan lingkungan
f. Kondisi tempat kerja
g. Sikronisasi proses menstrual
h. Gangguan endokrin
i. Gangguan pendarahan
j. Dismenore

3. Jenis – Jenis Gangguan Menstruasi

Menurut Syaiful & Fatmawati (2019) Ada beberapa jenis kram menstruasi yang berbeda, termasuk :

a. Hipermenore (*Menorraghia*)

Menstruasi mungkin lebih tidak teratur dari biasanya atau terjadi lebih lambat dari biasanya (hingga delapan hari), terkadang disertai dengan keluarnya cairan selama siklus menstruasi.

b. *Hypomenorhoe (kriptomenorrhea)*

Suatu kondisi dimana aliran menstruasi kurang teratur atau lebih tidak teratur. Menstruasi akan terjadi secara normal dalam waktu 7 hari. Jika seorang wanita mengalami menstruasi lebih dari tujuh hari, maka regenerasi hariannya dapat mempengaruhi. Misalnya, endometritis dan mioma.

c. *Polimenorea (Epimenoragia)*

Jika siklus menstruasi lebih tidak teratur dari yang seharusnya, dengan periode sekitar 21 haru, namun jumlah siklus menstruasi tetap konsisten atau bahkan lebih sering dari biasanya, hal ini dapat mengindikasikan ketidakreguleran dalam siklus menstruasi yang perlu diperhatikan.

d. *Oligomenorrhoe*

Kondisi dimana menstruasi terjadi dengan frekuensi yang rendah dan siklusnya berlangsung lebih lama dari biasanya, yaitu lebih dari 35 hari.

e. *Amenorea*

Kondisi medis di mana menstruasi seorang wanita tidak terjadi selama lebih dari tiga bulan berturut-turut.

f. Pra Menstruasi Sindrom

Kondisi yang terjadi pada wanita beberapa hari sebelum menstruasi dan bahkan pada awal menstruasi. Kondisi ini seringkali disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron menjelang menstruasi. PMS biasanya terjadi antara usia 30 dan 40 tahun, meskipun dapat mempengaruhi wanita pada usia berapa pun yang masih dalam masa reproduksi.

g. Dismenore

Kondisi umum yang dialami oleh sebagian besar wanita. Dismenore merujuk pada nyeri yang terjadi selama menstruasi, sering kali terasa di bagian bawah abdomen dan disertai dengan rasa mulas atau kram.

h. Mastodinia atau Mastalgia

Keadaan dimana terasa tegang pada payudara menjelang menstruasi.

C. Tinjauan Umum Tentang Dismenore

1. Pengertian Dismenore

Nyeri haid merupakan kondisi medis yang terjadi selama siklus menstruasi, menyebabkan kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Gejala tersebut meliputi nyeri terutama terasa di perut bagian bawah (Ashari, 2020). Hampir semua wanita mengalami dismenore sebagai efek samping menstruasi, terutama pada usia di atas 20 tahun ketika siklus ovulasi berhenti (Syaiful & Naftalin, 2018).

Dismenore merupakan masalah dismenore yang umum dialami wanita, dipicu dengan produksi prostagladin yang menghasilkan rasa sakit seperti kram selama menstruasi. Nyeri dapat bervariasi dari ringan hingga berat, dan hal ini sangat mengganggu aktivitas, terutama bagi remaja perempuan.

2. Etiologi Dismenore

Salah satu faktor nyeri yang berkontribusi terhadap kelainan menstruasi adalah kehadiran prostaglandin, zat yang menempel yang ditemukan di dalam tubuh. Yang bertanggung jawab untuk mengendalikan sistem tubuh, termasuk aktivitas usus, kontraksi rahim, dan perubahan volume pembekuan darah. Dalam beberapa situasi, peningkatan kadar prostaglandin dapat memperkuat kontraksi rahim, yang menyebabkan nyeri yang lebih parah. Hal ini menggambarkan dampak dari prostaglandin, suatu komponen kimia dalam tubuh. Beberapa hormon yang berperan dalam tubuh, terdapat zat kimia yang dikenal sebagai prostaglandin.

Eikosanoid memainkan peran penting dalam mengendalikan berbagai proses tubuh, seperti kontraksi otot, regulasi diameter pembuluh darah, dan pembekuan darah. Dalam kasus saat ini, jika kadar prostaglandin terus meningkat, kontraksi rahim akan menurun. Ini mengakibatkan nyeri hebat yang disebut dismenore. Prostaglandin yang kuat mengikat setiap bagian tubuh menyebabkan peningkatan aktivitas tubuh yang signifikan. Karena ini, prostaglandin diketahui menyebabkan kram di perut bagian bawah, pusing dan perubahan warna bibir atas selama menstruasi (Rahma, 2019).

3. Klasifikasi Dismenore

Menurut Ashari (2020), dismenore dapat dibagi menjadi dua kategori utama yaitu primer dan sekunder :

a. Dismenore Primer

Jenis ini disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin, yang membuat kontraksi uterus menjadi lebih sering dan kuat. Hal ini biasanya terjadi tanpa adanya masalah patologis pada rahim, melainkan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kondisi psikologis, struktur tubuh, atau penyumbatan kanalis servikalis. Gejalanya sering kali muncul sekitar 2 tahun setelah menstruasi pertama dan berlangsung selama 2-3 hari setelah menstruasi. Dismenore prier ini erat kaitannya dengan siklus ovulasi.

b. Dismenore Sekunder

Ini biasanya disebabkan oleh masalah patologis pada rahim, seperti endometriosis, adenomiosis, penyakit radang panggul, kanker endometrium, kista ovarium, atau penggunaan alat kontrasepsi intrauterin (IUD). Endometriosis adalah kondisi di mana jaringan endometrium tumbuh di luar rahim, biasanya ditemukan di dalam rongga peritoneum..

4. Manifestasi Dismenore

Dismenore sering kali terjadi ketika terasa nyeri spasmodik yang terlokalisasi di bagian bawah perut. Nyeri ini biasanya muncul beberapa jam sebelum menstruasi dan bisa menjadi lebih intens saat endometrium mengalami pengelupasan dengan cepat, biasanya sekitar 12 jam setelah menstruasi dimulai, dan berlanjut hingga 24 jam. Nyeri tersebut dapat merambat hingga ke bagian punggung dan paha bagian dalam. Pada primer, gejala sistemik seperti mual, muntah, kelelahan, diare, sakit kepala, dan bahkan takikardia dapat juga dirasakan.

Untuk gambaran klinis dismenore sekunder rasa nyeri di bagian punggung tidak menjalar. Nyeri ini dimulai pada hari kedua hingga hari kelima sebelum menstruasi. Durasi dan frekuensi bergantung pada patologi yang menyebabkan dismenore sekunder. Dismenore sekunder tidak memiliki gejala sistemik yang dilaporkan dibandingkan dismenore primer (Tristiana, 2017).

5. Tingkat Nyeri Dismenore

Menurut Anjasmara (2018), tingkatan derajat dismenore, sebagai berikut :

a. Skala 0 : Tidak ada rasa sakit, tidak mempengaruhi aktivitas.
b. Skala 1 : Rasa nyeri sesaat dan tidak menganggu aktivitas sehari-hari atau dismenore yang normal dapat diatasi.
c. Skala 2 : Nyeri yang memerlukan obat peredah nyeri, aktivitas terganggu.
d. Skala 3 : Nyeri yang meski dengan analgesik belum berkurang, adanya keluhan, sakit kepala, mudah lelah, mual muntah bahkan diare.

Pembagaian nyeri klinis Dismenore terbagi atas 2 nyeri spasmodik dan nyeri kongestif yaitu :

a. Nyeri Spasmodik

Nyeri di perut bagian bawah sebelum atau sesaat setelah dimulainya menstruasi. Hal ini mengakibatkan wanita harus berbaring karena terlalu sakit untuk melakukan aktivitas apapun.

b. Nyeri Kongestif

Nyeri ini sudah diketahui oleh wanita berhari-hari sebelum masa menstruasinya akan tiba atau bisa dikatakan nyeri ini biasanya pada wanita dengan siklus menstruasi teratur. Wanita akan merasakan mudah lelah, sakit pada payudara (normal), kadang-kadang perut kembung, sakit kepala, sakit pinggang, mudah badmood, kurang keseimbangan dan sulit tidur.

6. Pencegahan Dismenore

Pencegahan dismenore sangat penting dilakukan karena dismenore membuat remaja merasa sedih, down, tertekan bahkan menimbulkan depresi karena khawatir terhadap apa yang menimpanya. Kram menstruasi membuat remaja putri sulit berkonsentrasi karena merasa tidak nyaman saat mengalami kram menstruasi (Zuhra et al., 2022).

Untuk mencegah dismenore, dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang bisa meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi, sehingga memperbaiki sirkulasi darah. Jenis latihan ini dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah termasuk jogging, bersepeda, lari, dan berenang. Selain itu, disarankan untuk menghindari konsumsi makanan asin, kentang goreng, kacang-kacangan, serta makanan pedas yang belebihan.

7. Pengukuran Tingkat Nyeri Dismenore

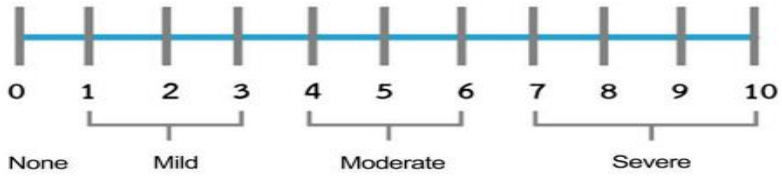
Menurut Rahma Riski Maulina (2019), terdapat beberapa skala penilaian nyeri yang dapat digunakan untuk menilai tingkat keparahan nyeri, antara lain:

a. *Verbal Ranting Scale (VRS)*

Skala ini digunakan untuk menggambarkan tingkat ketidaknyamanan yang dirasakan oleh pasien. Dalam penggunaan Skala Ranting Verbal, intensitas nyeri dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, mulai dari tidak ada nyeri, ringan, sedang, berat, hingga sangat berat, sehingga memberikan gambaran awal munculnya nyeri hingga tahap penyembuhan.

b. *Numerical Rating Scale (NRS)*

Metode ini menggunakan angka untuk menilai tingkat keparahan nyeri, dengan rentang angka dari 0 hingga 10, di mana 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan 10 menunjukkan nyeri sangat parah :



Gambar 2. 1 Numerical Ranting Scale

Tabel berikut menggambarkan proses perhitungan *Numeric Ranting Scale* :

Tabel 2. 1 Penilaian *Numeric Ranting Scale*

Deskripsi	Skor Skala
Tidak ada keluhan nyeri	0
Nyeri ringan (mulai terasa nyeri tetapi masih dapat melanjutkan aktivitas sehari - hari)	1 – 3
Nyeri sedang (nyeri terasa menggangu, masih bisa menahan nyeri tetapi kurang fokus dalam melakukan kegiatan)	4 – 6
Nyeri berat (nyeri sangat menggangu sehingga dapat disertai : sakit kepala, ngilu atau pegal pada pinggang, diare dan rasa tertekan)	7 – 9
Nyeri berat sekali (tidak tertahan, menyebabkan seseorang tidak dapat berfikir jernih dan menyebabkan seseorang harus meringis, menjerit bahkan memukul dan berteriak)	10

c. *Visuale Analogue Scale (VAS)*

Intensitas rasa sakit diukur dengan menggunakan skala *Visual Analog.* Skala ditunjukkan oleh garis yang sangat tipis, biasanya 10 cm (100 mm), dengan instruksi vokal di setiap koneksi, seperti angka 0 (tanpa nyeri) hingga angka 10 (nyeri hebat).

d. *Wong-Baker Faces Pain Rating Scale*

Wong-baker Faces biasanya disebut dengan skala wajah, yaitu terdiri atas 6 wajah kartun yang berbeda dengan berbagai fitur dari “tidak nyeri” hingga “nyeri paling berat”.



Gambar 2. 2 Skala Wajah (*Wong Baker Faces Pain Ranting Scale*)

e. *Verbal Descriptor Scale (VDS)*

Skala deskriptor verbal adalah skala yang terdiri dari 3 hingga 5 kata deskriptif yang konsisten satu sama lain di seluruh skala. Deskripsi dalam hal ini berkisar dari ”tidak terasa nyeri” hingga ”tidak tertahankan”. Skala ini memungkinkan pengguna memilih kategori untuk menggambarkan nyeri.

f. *Skala* Nyeri Oucher

Merupakan salah satu alat yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri pada anak, yaitu skala dengan nilai 0-100 untuk anak berukuran lebih sibling sebelah kiri dan skala untuk anak yang berukuran lebih kecil pada tahap sibling sebelah kanan. Sebagai petunjuk ke pada anak-anak foto pada wajah seorang anak dengan peningkatan rasa nyeri atau ketidaknyamanan dirancang untuk mengerti dan memahami makna.

8. Penatalaksanaan Medis

Menurut Lina & Susanti (2017), penatalaksanaan medis umumnya dibagi dua jenis, yaitu farmakologi dan non-farmakologi, berikut penatalaksanaan tersebut :

a. Farmakologi

1) Pemberian Obat Antiinflamasi

Saat ini tersedia analgesik yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala. Jika nyerinya sangat berat, tirah baring dan kompres hangat pada bagian bawah perut diperlukan untuk mendistorsi nyeri. Analgesik biasa digunakan untuk meredahkan nyeri yaitu sediaan aspirin, fenacetin, kafein tersedia secara komersial termasuk novalgin, postan, dan asetaminofen. Data ini menunjukkan bahwa penggunaan obat herbal dinilai lebih efektif dan aman dalam mengatasi dismenorea primer dibandingkan asam mefenamat atau plasebo. Namun, tidak ada keraguan bahwa penelitian ini memerlukan penelitian lebih lanjut

2) Terapi Hormon

Tujuan terapi hormon adalah untuk menghambat ovulasi. Tindakan ini hanya bersifat sementara untuk membuktikan bahwa kelainan yang dialami sebenarnya adalah dismenorea primer atau untuk memberikan waktu kepada penderita untuk melakukan aktivitasnya tanpamerasakan sakit atau hambatan. Penggunaan obat KB kombinasi sangat efektif dalam mengatasi kram menstruasi dan juga membantu mengatur siklus menstruasi. Progestin juga dapat digunakan untuk mengatasi kram menstruasi, misalnya medroksi progesteron asetat (MPA) 5 mg atau didrogesteron 2 x 10 mg pada hari ke 5 hingga 25 siklus menstruasi.

3) Terapi Obat Steroid

Terapi obat steroid antiprostaglandin memegang peran penting dalam pengobatan dismenorea primer. Obat steroid termasuk endometasin, ibuproven dan naproxen. Sekitar 70% pasien dapat disembuhkan atau mengalami perbaikan yang signifikan. Pengobatan sebaiknya diberikan sebelum dimulainya menstruasi, 1 hingga 3 hari.

4) Pelebaran saluran serviks

Pelebaran saluran serviks memudahkan keluarnya darah dari siklus menstruasi dan prostaglandin yang terkandung di dalamnya keluar. Neurektomi presakral (neurektomi saraf sensorik antara rahim dan sistem saraf pusat) dan neurektomi ovarium (neurektomi sensorik yang pada ligamen teres) merupakan pilihan terakhir sama jika upaya lain gagal.

b. Nonfarmakologi

1) Konseling Holistik

Holistik adalah suatu pelayanan yang diberikan kepada seseorang secara keseluruhan, baik secara fisik, mental, sosial, maupun spiritual, yang akan mendapat perhatian yang seimbang. Pelayanan holistik adalah pelayanan yang mencerminkan komitmen untuk melayani semua orang baik secara fisik, sosial ekonomi, sosial, mental dan spiritual. Perlu dijelaskan kepada pasien bahwa dismenore merupakan suatu kelainan yang tidak menimbulkan ancaman bagi kesehatan, perlu dijelaskan dan didiskusikan mengenai gaya hidup, pekerjaan, aktivitas serta lingkungan pasien. Nasihat tentang makan, tidur yang cukup, dan berolahraga, maka terapi mental diperlukan.

2) Mengkonsumsi Rebusan Kunyit Asam

Kunyit memiliki kandungan bioaktif dengan manfaat kesehatan yang sangat baik. Senyawa yang terkandung ini

dikenal dengan nama kurkuminoid dan minyak astiri dengan manfaat sebagai berikut :

a) Antioksidan

Kandungan kurkumin dalam kunyit dapat mensterilkan radikal bebas dan meningkatkan aktivitas enzim antioksidan. Dengan cara tersebut, kurkumin mampu melawan radkal bebas. Kurkumin memblokir antioksidan tubuh

b) Antipikun

Aktivitas kunyit sebagai COX-2 inhibitor yang telah digunakan untuk studi alzheimer. Kurkumin diketahui dapat mengurangi inflamasi dan terjadinya kerusakan sel-sel pada otak tikus, sehingga berpotensi dalam obat pencegahan penyakit alzheimer.

c) Antimikroba

Penelitian secara in-vitro, in-vivo, dan uji klinis telah membuktikan bahwa kunyit bersifat antimikroba yang dapat menghambat pertumbuhan dan membunuh beberapa jenis jamur, bakteri, dan virus. Senyawa kurkumin yang terkandung dalam rimpang kunyit juga toksik terhadap beberapa jenis bakteri seperti *Staphyllococcus Aurents*, dan *Micrococcus Pyogenes*. Kunyit juga dilaporkan dapat menghambat replikasi dari *Human Immunodeficiency Virus* (HIV).

d) Antiseptik

Pada pengujian secara in-vitro, ekstrak kunyit dalam eter dan khoroform dapat menghambat pertumbuhan beberapa jamuk dermatophytes. Ekstrak alkohol dapat menghambat produksi aflatoksin dari jamur Aspergilus Paraticus. Oleh karena itu, kunyit sering digunakan sebagai antiseptik, obat luka, dan berbagai

jenis penyakit infeksi seperti cacar, hepatitis, sakit gigi, malaria, bronchitis, dan penyakit kulit

e) Anti-imflamasi

Kurkumin dalam kunyit dapat menurunkan kadar histamin dan meningkatkan kortison yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Mekanisme antiinflamasi kurkumin adalah dengan menghambat produksi prosaglandin, yang dapat dimediasi dengan menghambat aktivitas enzim siklooksigenase.

Kadar kurkumin pada kunyit dan antosianin pada asam jawa akan menghambat proses inflamasi, berperan sebagai penghambat enzim siklooksigenasi (COX). Asam jawa mengandung bahan aktif alami seperti antocyamine dengan efek anti inflamasi, tanin, saponin, dan sesquterpen. Alkaloid dan Phlobotamines yang terdapat dalam asam jawa dapat mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga dapat bekerja di otak untuk mengurangi kontraksi rahim dan berperan sebagai pereda nyeri. Sifat antioksidan pada asam jawa bisa meningkat jika dipadukan dengan bumbu lain, seperti kunyit. Asam tersebut berfungsi memperlancar peredaran darah hingga mencegah kejang pembuluh darah saat kram menstruasi.

3) Terapi Yoga

Yoga merupakan teknik relaksasi yang dapat mengurangi nyeri dengan cara merelaksasi otot rangka yang mengalami spasme akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area spasme dan nyeri iskemik.

Terapi yoga dilakukan dengan gerakan-gerakan sederhana, tidak tersentak-sentak dan tidak kuat, dipadukan

dengan pernapasan teratur dan musik merdu sehingga tercipta suasana tenang. Yoga ini dapat memberikan efek positif pada sirkulasi darah dan mengubah diri untuk lebih mengontrol pikiran, emosi, dan masalah. Yoga bisa dilakukan 2 hingga 3 kali seminggu pada pagi hari selama 30 menit. Senam dismenore paling dianjurkan pada pagi hari karena kadar endorfin paling tinggi pada pagi hari. Gerakan-gerakan yang paling efektif untuk dilakukan adalah teknik pernafasan sitkari, pose kobra, pose kucing, pose ikan, savasana dan paschimottanasana karena akan memberikan efek menimbulkan rasa nyaman pada tubuh, membantu meningkatkan kemampuan pernafasan seseorang toleransi rasa sakit.

4) Terapi Aromaterapi

Aromaterapi lavender dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit. Aromaterapi dapat membuat seseorang merasa rileks, nyaman bahkan menghilangkan rasa sakit. Relaksasi yang didukung oleh tempat yang tenang dan nyaman mungkin memiliki efek pereda nyeri yang lebih baik.

5) Terapi Akupunktur

Nyeri menstruasi diobati dengan akupunktur, yaitu memasukkan jarum ke area tertentu. Pukulan akupunktur akan merangsang organ target melalui jalur refleks neurohumoral dan otonom, sehingga meningkatkan sirkulasi adenosin monofosfat (AMP), menghambat pelepasan mediator dari sel sel mast. Akupunktur adalah pengobatan tradisional Tiongkok yang banyak digunakan, melibatkan penusukan jarum ke bagian tubuh tertentu dengan tujuan merangsang proses penyembuhan tubuh dengan mengaktifkan sistem saraf, sistem kekebalan tubuh, sistem

peredaran darah dan menormalkan aktivitas fisiologis seluruh tubuh.

Akupunktur mengurangi keparahan dan durasi nyeri, mengurangi kebutuhan akan pereda nyeri dan meningkatkan gejala menstruasi, serta meningkatkan kualitas hidup yang diukur dengan peningkatan indikator status kesehatan, berkurangnya liburan atau kehadiran di sekolah, lebih sedikit pembatasan aktivitas sehari-hari hidup, dan dampaknya lebih kecil samping dari pengobatan.

6) Gaya hidup yang seimbang

Menerapkan gaya hidup sehat dapat membantu upaya Anda dalam mengatasi kram menstruasi. Jalani pola hidup sehat dengan aktivitas fisik yang cukup dan teratur, jaga pola makan seimbang dan pastikan Anda memenuhi berbagai sumber nutrisi.

7) Pengompresan Menggunakan Air Hangat
8) Melakukan Posisi Knee Chest
9) Mandi Air Hangat
10) Istirahat Cukup
11) Mengurangi Konsumsi Kafein dan Minuman Kadar Gula Tinggi
12) Menghindari Makanan Kadar Garam Tinggi
13) Meningkatkan Konsumsi Sayur, Buah, Daging dan Ikan

Konsumsi sayur, buah, daging dan ikan sebagai sumber makanan yang mengandung vitamin B6 Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi. Namun, metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik.

D. Gambaran Umum Tentang Senam Yoga

1. Definisi

   Yoga, asalnya dari bahasa Sanseketa yang berarti ”persatuan”, mengacu pada penyatuan dengan Tuhan. Dengan berlatih senam yoga, kita dapat mencapai kesatuan antara pikiran, napas, dan jiwa kita. Menurut sumber-sumber klasik, yoga adalah suatu ilmu yang memungkinkan kita untuk hidup dalam harmoni dan keseimbangan dengan mengendalikan pikiran dan tubuh kita (Vianti & Ari S, 2018).

   Senam yoga melibatkan gerakan tubuh, pernapasan dalam, dan meditasi, yang dirancang untuk membantu meredakan masalah yang muncul selama menstruasi. Pose yoga yang dilakukan saat menstruasi terdiri dari gerakan tubuh relaksasi disertai dengan teknik pernapasan yang dapat secara positif memengaruhi kondisi mental kita (Waluyo et al., 2023).

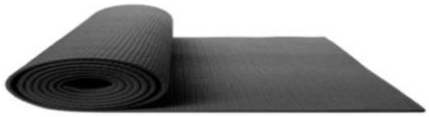
2. Tujuan Senam Yoga

   Menurut Arini et al. (2020), berikut beberapa tujuan ketika berlatih senam yoga, antara lain :

   a. Untuk meredakan nyeri
   b. Memperbaiki peredaran darah di seluruh tubuh
   c. Meningkatkan kemampuan paru-paru saat bernapas
   d. Mengurangi ketidaknyamanan dan memperbaiki kondisi mental
   e. Mengurangi retensi cairan di bagian bawah punggung yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman.

3. SOP (standar operasional prosedur) senam yoga

Tabel 2. 2 standar operasional prosedur

I.	Pra-persiapan
	1) Persiapan alat dan bahan a) Matras 
	b) Memakai baju yang dapat menyerap keringat 
	c) Menyediakan tempat yang luas 
	d) Tissue / Handuk kecil 

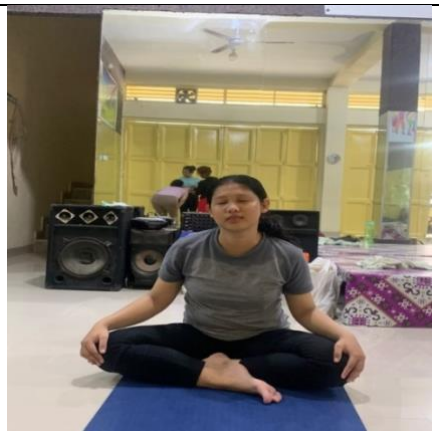
	
	e) Air Minum 
II.	1) Memberi sapaan kepada responden 2) Mengenalkan diri secara singkat 3) Menyampaikan prosedur dan tujuan kegiatan 4) Memberikan ruang untuk pertanyaan dari responden 5) Menanyakan kesiapan responden
III.	Tahap pelaksanaan
	1) Melakukan pemanasan : a) Fokus, bernapas perlahan melalui mulut, tarik napas dalam melalui hidung ke perut, tahan sejenak, lalu hembuskan melalui mulut.





b) Lalu kepala tunduk dan di putar kekanan dan kekiri



	 
	2) Gerakan Inti a) Posisikan badan lurus kedepan, setelah duduk bersimpuh dengan paha dibuka selebar bahu, tangan satu persatu ke depan sembari membawa badan dan kepala menyentuh matras. Tahan gerakan child pose sampai anda merasa rileks. 



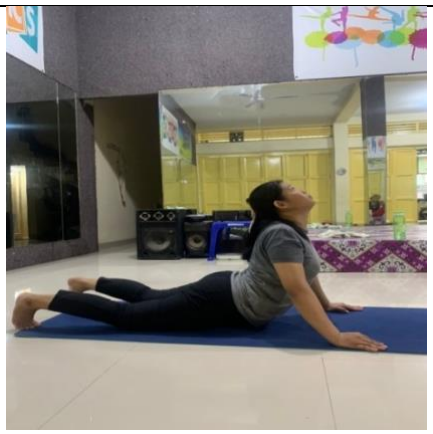


b) Selanjutnya lakukan gerakan balasana dan tangan ke belakang, lalu angkat tangan kebelakang sesuai istruktur.





c) Lalu gerakan bhujangasana, posisikan kaki lurus dengan atas kaki yang menempel dilantai. Telapak tanga secara perlahan dan tarik pusar kea rah tulang belakang sesuai instruktur.



d) Selanjutnya lakukan gerakan pavanamuktasana, dengan melakukan gerakan badan terlentang di matras, angkat kepala dan tarik dua kaki mendekati wajah sambil menghirup nafas, tahan posisi selama 30 detik lalu lakukan sesuai instruktur.



e) Selanjutnya, tubuh tetap terlentang di atas matras. Kemudian, tekuklah kaki kanan ke dalam sementara kaki kiri diangkat ke atas sehingga membentuk suduh 45°. Lanjutkan dengan mengikuti instruksi yang diberikan oleh instruktur.



3) Gerakan pendingin

a) Lakukan gerakan pendinginan badan terlentang di matras lakukan gerakan kaki kiri ditekuk ke samping kanan dan badan tetap lurus, posisi wajah ke samping kiri lakukan sesuai instruktur.



b) Selanjutnya posisikan badan lurus senyaman mungkin dan lalu tutup mata sambil menarik nafas lewat hidung dan bukang nafas lewat hidung.



	c) Berdiri di matras lalu buka kaki selebar pinggul, goyangkan pinggul kekanan dan kekiri senyaman mungkin, lakukan sesuai instruksi.   
IV.	Fase terminasi

	1) Mengevaluasi tindakan yang sudah dilaksanakan. 2) Mencatat respons atau reaksi terhadap tindakan yang telah diterapkan 3) Mengucapkan terima kasih

4. Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore

Dari beberapa penelitian yang membahas efektifitas senam yoga terhadap dismenore :

a. Menurut Pinto et al. (2023), hasil statistik menunjukkan nilai p = 0,000 (α= 0,05), mengindikasikan adanya perbedaan signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa praktik yoga dapat mengurangi keparahan kram menstruasi (dismenore primer) pada mahasiswa. Data tersebut mengungkapkan bahwa latihan yoga pada kelompok percobaan mampu meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh memperbaiki kapasitas paru-paru selama pernapasan, mengurangi tingkat stres dalam tubuh, pemikiran dan emosi, serta mengurangi rasa sakit merupakan manfaat dari yoga. Selain itu, diketahui dapat mengurangi penumpukan cairan di sekitar pinggang yang dapat menyebabkan nyeri selama menstruasi. Durasi latihan yoga adalah 30-45 menit, dilakukan 2 kali seminggu. Analisis perbedaan rerata tingkat dismenore menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai rerata sebesar 5,51 ± 1,22 sebelum latihan dan 3,07 ± 1,17 setelah latihan, menunjukkan penurunan yang signifikan selama menstruasi.

b. Menurut penelitian yang dilaksanan oleh Arini et al. (2020), analisis statistik digunakan uji *Mann-Whitney U* yang menunjukkan nilai p = 0,002, mengindikasikan bahwa adanya perbedaan dalam penurunan dismenore antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hal ini menegaskan bahwa kelompok

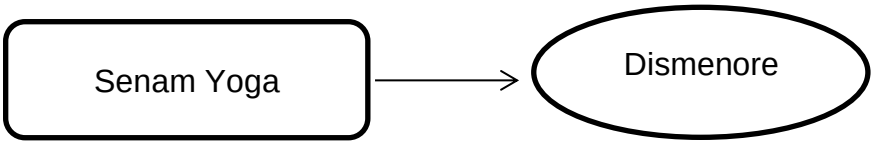
yang menjalani terapi yoga mengalami penurunan dismenore yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol tidak menjalani terapi yoga. Terapi yoga dilakukan di STIKES Hang Tuah Surabaya, di mana peserta menerima sesi yoga selama 30 menit, 2 kali dalam seminggu, hingga siklus menstruasi berikutnya.

BAB III
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konseptual

Dismenore merupakan keluhan nyeri menstruasi itu timbul di bagian abdomen bawah yang menjalar hingga ke belakang panggul disertai dengan rasa mulas, nyeri ini akan muncul pada saat sebelum dan sesaat wanita mentruasi**.** Disminore terjadi dikarenakan meningkatnya produksi zat prostaglandin yang berlebihan menyebabkan kontraksi rahim. Prostagladin merupakan senyawa kimia yang bertanggung jawab untuk mengendalikan sistemm tubuh termasuk aktivitas usus, kontraksi rahim, dan volume pembekuan darah. Hal ini membuat remaja putri terutama mahasiswa aktif seringkali merasa tidak nyaman dan membuat kesulitan berkonsentrasi mengakibatkan aktivitas belajar terganggu dikarenakan dismenore .

Pilihan pengobatan untuk mengurangi dismenore meliputi pengunaan obat pereda nyeri secara farmakologi dan praktik senam yoga sebagai terapi non-farmakologi. Senam yoga melibatkan latihan fisik dan pernapasan dengan teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Dengan memanfaatkan teknik pernapasan dan relaksasi otot kerangka, senam yoga dapat mengatasi nyeri yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin dan spasme otot.

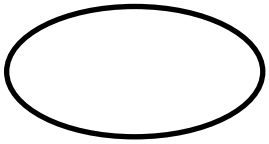


Gambar 3. 1 Skema Kerangka

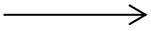
Keterangan :



: Variabel Independen



: Variabel Dependen



: Variabel Penghubung

B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah digambarkan di atas dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu :

1. Ha : Ada pengaruh senam yoga terhadap dismenore
2. Ho : Tidak ada pengaruh senam yoga terhadap dismenore

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah pernyataan yang jelas, tepat dan tidak ambigu atau membingungkan berdasarkan variabel serta karakteristik yang menyediakan penjelasan yang sama terhadap keseluruhan data sebelum dikumpulkan, berikut definisi operasional :

Tabel 3. 1 Definisi operasional variabel penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor
1.	Senam Yoga	Suatu latihan yang mencakup gerakan fisik dan pernafasan dalam dan meditasi	Pemberian senam yoga	SOP	-	Pre : Lembar Observasi Pengukuran senam yoga sebelum intervensi Post : Lembar Observasi Pengukuran senam yoga setelah diberikan intervensi
2.	Dismenore	Kondisi memiliki tanda dan gejala seperti nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut yang dapat menjalar hingga kepinggul, lebih tepatnya berpusat pada perut bagian bawah.	Nyeri atau kram pada perut	*Numerical Rating Scale (NRS)* pada hari pertama	Rasio	Skala nyeri dari 0 sampai 10

BAB IV
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengevaluasi pengaruh senam yoga pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar, studi ini dilakukan pada metode penelitian *pre experiment design* dengan pendekatan *one group pre test dan post test design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang lebih akurat dengan melakukan pengukuran sebelum dan setelah intervensi senam yoga. Proses ini, observasi akhir dilakukan setelah pemberian intervensi.

Gambar 4. 1 Desain Penelitian

$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$

O1 : *Pre test* dengan intervensi senam yoga

O2 : *Post test* dengan intervensi senam yoga

X : Perlakuan dengan intervensi senam yoga pada dismenore

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

   Penelitian telah dilakukan di kampus STIK Stella Maris Makassar. Peneliti memilih lokasi ini karena kemudahan aksesibilitas dan hasil wawancara dengan responden menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka mengeluh mengalami dismenore namun tidak mengetahui cara mengurangi rasa nyeri tersebut.

2. Waktu Penelitian

   Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merujuk pada keseluruhan nilai yang mungkin, hasil perhitungan atau pengukuran, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, dari ciri-ciri tertentu yang terkait dengan kumpulan sifat-sifat objek yang lengkap dan jelas yang ingin di teliti.

Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari mahasiswa perempuan di STIK Stella Maris Makassar yang berjumlah 307 Mahasiswa, kecuali mahasiswa program Ners dan S1 Khusus.

2. Sampel

Dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa S1 reguler keperawatan yang mengalami dismenore (nyeri menstruasi) di STIK Stella Maris Makassar. Pendekatan kepada responden dilakukan dengan menanyakan apakah mereka mengalami dismenore dan apakah mereka memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan.

Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus slovin. Teknik slovin merupakan metode yang dipakai untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang besar (Notoatmojo, 2018) :

$$N = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi yang diketahui

e= Error Margin

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan toleransi kesalahan sebesar 10% atau 0,1.

Berdasarkan rumus diatas, maka perhitungan sampel untuk penelitian adalah :

$$N = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$N = \frac{307}{1 + 307\ (0,1)^2}$$

$$N = \frac{307}{1 + 307\ (0,01)}$$

$$N = \frac{307}{1 + 3,07}$$

$$N = \frac{307}{4,07}$$

N = 75.42 maka dibulatkan 76 sampel

Oleh karena itu, perkiraan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 76 responden. Metode sampling yang diterapkan adalah *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling.* Tetapi data yang dapatkan hanya 53 yang diberikan intervensi sampai selesai, dikarenakan 23 responden tidak memenuhi kriteria sesuai jumlah sampel yang telah ditentukan.

Berikut adalah ciri-ciri inklusi dan eksklusi :

a) Kriteria inklusi

Kriteria ini mengacu pada kondisi yang harus dipenuhi oleh peserta agar dapat menjadi bagian dari sampel dalam penelitian ini. Dengan demikian, mereka dapat menjadi representasi yang sesuai dari populasi yang telah diteliti oleh peneliti :

1) Kesediaan menjadi responden
2) Mahasiswa yang sedang menstruasi dan mengalami nyeri dismenore hingga skala sedang

3) Tidak menggunakan terapi farmakologi seperti meminum obat anti nyeri

b) Kriteria esklusi

Esklusi merupakan dimana subjek atau responden penelitian tidak memenuhi syarat untuk diteliti dengan alasan tertentu . Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu :

1) Responden yang tidak mengikuti senam yoga sampai selesai penelitian.
2) Adanya keadaan cedera serius pada anggota bagian tubuh yang dapat menganggu interprestasi hasil.

D. Instrument Penelitian

1. Variabel Independen

Dalam penelitian tersebut responden akan diberikan *pre test* dengan observasi dan wawancara untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore sebelum dilakukan senam yoga. Responden akan diberikan senam yoga selama 30 menit dalam 2 x seminggu. Peneliti akan melakukan observasi dan wawancara ke responden melalui lembaran ceklist *Numeric* Ranting *Scale (NRS)* untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore setelah dilakukan intervensi yaitu senam yoga.

2. Variabel Dependen

Kuesioner adalah sebuah instrumen yang membantu dalam pengumpulan data dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang tepat dari masing-masing responden. Data statistik diperoleh secara informal dari mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Stella Maris Makassar yang mengalami dismenore melalui penggunaan kuisioner, observasi dan melakukan wawancara menggunakan *Numerical* Ranting *Scale (NRS)* untuk mengevaluasi tingkat keparahan nyeri dismenore pada mahasiswa.

E. Pengumpulan Data .

Adapun langkah – langkah pengumpulan data sebagai berikut :

1. Proses pengambilan data :
   a. Tahap Persiapan
      1) Meminta izin ke intitusi STIK Stella Maris Makassar.
      2) Mengurus surat permohonan yang memberi izin untuk meneliti.
      3) Meminta izin menggunakan aula kepada dosen yang bertanggung jawab.
   b. Tahap Pelaksanaan :
      1) Melakukan pendekatan kepada responden dan menanyakan tentang dismenore yang responden alami selama menstruasi.
      2) Memberi tahu responden sesuai dengan kriteria ekslusi dan inklusi yang akan dilakukan.
      3) Ketika responden sedang mengalami menstruasi, responden memberi informasi kembali ke peneliti.
      4) Memberikan penjelasan kepada responden terkait nyeri yang dialami dan senam yoga yang akan dilakukan.
      5) Memberikan lembaran observasi sebelum dilakukan intervensi.
      6) Setelah mengisi lembaran observasi, peneliti melakukan kontrak waktu kepada responden untuk dilakukan intervensi (senam yoga).
      7) Sebelum melakukan senam yoga responden diberikan lembaran persetujuan untuk ditandatangani.
      8) Pemberian senam yoga dilakukan seminggu 2 kali selama 30 menit.
      9) Setelah dilakukan senam yoga responden melakukan relaksasi.

c. Tahap Akhir

1) Peneliti melakukan observasi kepada responden setelah pemberian senam yoga sebanyak 2 kali.
2) Hasil pengukuran tingkat nyeri dicatat pada lembar observasi.
3) Melakukan dokumentasi (Pengambilan gambar).

F. Etika Penelitian

1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

   Lembaran persetujuan diberikan kepada responden yang telah dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Apabila responden menolak, peneliti akan menghormati keputusan tersebut tanpa adanya tekanan.

2. Manfaat (*Benefience*)

   Dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya kepada responden dan mengurangi kerugian atau resiko yang mungkin terjadi. Oleh karena itu, desain penelitian harus memperhatikan keselamantan dan kesehatan dari responden.

3. Menghormati Harkat dan Martabat Manusia (*Respect fot human dignity*)

   Penelitian harus dilaksanakan dengan menghormati nilai-nilai kemanusiaan yang tinggi. Responden penelitian memiliki hak dan kebebasan untuk diperbolehkan memaksa peserta penelitian untuk bergabung.

4. Keadilan (*Justice*)

   Keadilan dalam hal ini mencakup tidak adanya diskriminasi terhadap responden. Peneliti harus memastikan bahwa manfaat dan risiko dalam penelitian didistribusikan secara adil. Risiko yang dihadapi oleh responden harus seimbang dengan manfaat yang mungkin diperoleh.

5. Kerahasiaan (*Confidentially*)

   Kerahasiaan informasi responden harus dijaga hanya diketahui oleh peneliti dan pembimbing. Pengumpulan data yang, baiki data primer yang diperoleh dari STIK Stella Maris Makassar, dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data yang relavan dengan variabel penelitian:

   a) Data primer

      Data primer adalah informasi yang diperoleh secara langsung dari responden melalui observasi, yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

   b) Data sekunder

      Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari STIK Stella Maris Makassar.

G. Pengelolahan dan Penyajian Data

Data diperoleh dari analisis yang akan disajikan melalui beberapa tahap berikut :

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

   Langkah ini melibatkan analisis data yang akan mencakup kelengkapan data di antaranya kelengkapan identitas, data observasi dan data awal, sehingga jika ada data yang ditemukan tidak sesuai, maka peneliti akan melengkapi dengan segera.

2. Pemberian Kode (*Coding*)

   Langkah ini dilakukan dengan mengubah data yang berbasis huruf menjadi data yang berbasis angka atau bilangan agar memudahkan dalam melakukan data mining. Data atau jawaban akan dianalisis dengan memberikan simbol yang sesuai untuk setiap penjelasan.

3. Memasukkan Data (*Enter Data*)

   Langkah ini melibatkan pemasukan data ke dalam sistem sehinggah nantinya perlu dilakukan modifikasi perangkat lunak.

4. Menyusun Data (*Tabulating*)

   Langkah ini dilakukan dengan mencocokkan data dengan variabel yang diberikan yaitu senam yoga (Independen) dan dismenore (Dependen). Selanjutnya data akan di tabulasi untuk mendapatkan distribusi frekuensi dan variabel yang di teliti.

H. Analisis Data

Setelah pengeditang, pengkodean, pemasukan data, dan tabulasi selesai dilakukan, analisis telah dilakukan dengan menggunakan metode statistik dan program lunak *SPSS* untuk *Windows* versi 25 melalui 2 cara yaitu:

1. Analisis Univariat

   Analisis ini dilakukan pada kelompok *pre* dan *post*, analisis ini bertujuan untuk mengeksplorasi distribusi frekuensi dan presentasi dari kelompok *pre* dan *post*.

2. Analisis Bivariat

   Analisis ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh variabel independen (Senam Yoga) terhadap variabel dependen (Dismenore). Uji statistik yang di gunakan adalah uji *paired t-test* (uji t berpasangan) dengan tingkat signifikansi 0,05. Apabila data tidak terdistribusi secara normal, maka akan digunakan uji alternatif yaitu uji *Wilcoxon*.

   a) Jika nilai p < a, maka Ha diterima Ho ditolak artinya ada pengaruh senam yoga terhadap dismenore.
   b) Jika nilai p ≥ a, maka Ha ditolak Ho diterima artinya tidak ada pengaruh senam yoga terhadap dismenore.

BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experiment* dengan pendekatan *one group pre dan post test design.* Pelaksanaannya berlangsung dari Februari hingga Maret 2024, melibatkan mahasiswa remaja yang mengalami dismenore di Sekolah Stik Stella Maris Makassar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling.*

Data dikumpulkan menggunakan aplikasi komputer *SPSS For Windows versi 25*. Analisis data dilakukan dengan uji paired t-test (uji t berpasangan), tetapi jika data tidak terdistribusi normal, uji *Wilcoxon* digunakan sebagai uji alternatif. Prinsip utama dalam menguji hipotesis adalah jika nilai p < a, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak, menunjukkan adanya pengaruh senam yoga terhadap dismenore. Jika nilai p ≥ a, maka Ha ditolak Ho diterima, menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh senam yoga terhadap dismenore.

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Stella Maris Makassar merupakan sebuah institusi pendidikan yang memiliki akreditasi “B” dan berbasis nilai-nilai pendidikan Katolik. Berada di bawah pengawasan Yayasan Ratna Miriam, kampus ini terletak di Pusat Kota Makassar, dekat Pantai Losari Makassar, tepat di Jalan Maipa No.19, Kecamatan Ujung Pandang, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan.

Berdiri sejak tahun 1946, kampus ini mengalami pertumbuhan yang signifikan sampai pada tahun 2007, saat namanya diubah menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Stella Maris Makassar. Saat ini, menawarkan empat program studi yaitu Profesi Ners, Keperawatan, Administrasi Kesehatan, Administrasi rumah sakit dan Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Selain itu, kampus ini dilengkapi dengan berbagai fasilitas termasuk ruang kelas, perpustakaan, laboratorium praktik, ruang staf pengajar, kantor kepala Stik Stella Maris, ruang komputer, ruang tutorial, ruang senat, aula, pos keamanan dan asrama untuk mahasiswa/i.

3. Karakteristik Responden

a. Usia dan Tingkat Responden

Tabel 5. 1

Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan tingkat

Usia Responden	Frekuensi (f)	Persentasi(%)
18	8	15.1
19	9	17.0
20	6	11.3
21	15	28.3
22	13	24.5
23	1	1.9
25	1	1.9
Tingkat Responden		
I	17	32.1
II	3	5.7
III	6	11.3
IV	28	50.9
Total	53	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.1 di atas data usia dan tingkat diperoleh bahwa sebagian besar usia responden berada pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 15 (28.3%) responden dan yang paling sedikit berada pada usia 23 dan 25 tahun sebanyak 1 (1.9%) responden. Sedangkan data tingkat terbanyak terdapat pada tingkat IV yaitu sebanyak 28 (50.9%) responden dan yang paling rendah terdapat pada tingkat II yaitu 3 (5.7%) responden.

4. Analisis Univariat

Tabel 5. 2

Nilai rerata, simpang baku, *minimum*, *maximum* skor nyeri *pre* intervensi dan *post* intervensi

Waktu	Mean	Standar Deviasi	Min – Max
Pre Intervensi	5.34	1.786	2 – 9
Post Intervensi	3.04	1.675	0 – 6

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.3 *pre-test* dan *post- test* dari 53 responden menunjukkan nilai mean sebelum diberikan senam yoga sebanyak 5.34 dengan standar deviasi sebesar 1.786 dan untuk nilai *minimum* dan *maximum* yaitu 2-9 dan untuk mean setelah diberikan senam yoga sebanyak 3.04 dengan standar deviasi 1.675 dan untuk nilai *minimum* dan *maximum* yaitu 0-6. Nilai deskriptif di atas sebagai gambaran awal perbedaan dismenore *pre* dan *post* sebagai dampak intervensi dari senam yoga.

5. Uji Normalitas Data

Tabel 5. 3

Hasil uji normalitas pengaruh senam yoga terhadap dismenore pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Dk	Sig.	Statistic	Dk	Sig.
Pre Intervensi	.145	53	.010	.941	53	.011
Post Intervensi	.185	53	.000	.930	53	.004

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.4 hasil uji normalitas dengan n ≥ 50, maka hasil uji normalitas dibaca di *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai pada kelompok *pre* intervensi nilai signifikansi (sig.) 0,010 ($p < 0,05$). Pada kelompok *post* intervensi nilai signifikansi (sig.) 0,000 ($p < 0,05$). Maka disimpulkan bahwa data penelitian ini tidak terdistribusi normal, oleh karena itu penelitian ini dilanjutkan menggunakan uji *wilcoxon* sebagai uji alternatif.

6. Analisis Bivariat

Tabel 5.5

Pengaruh senam yoga terhadap dismenore pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar

Jenis Data		N	Mean Rank	Sum of Rank	P *value*
Post_Intervensi-Pre_Intervensi	Negative Ranks	53[a]	27.00	1431.00	
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00	.000
	Ties	0[c]			
	Total	53			

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 5.5 Menunjukkan hasil uji statistik sehingga digunakan untuk menganalisis data penelitian. Pada awalnya menggunakan Uji *paired t-test*, namun karena data tidak terdistribusi normal, maka digunakan uji alternatif *Wilcoxon*. Diperoleh nilai ρ=0,000 dengan tingkat signifikan α=0,05 sehingga ρ < α artinya ada pengaruh senam yoga terhadap dismenore. Hasil ini didukung oleh analisis deskriptif seperti nilai *mean rank* dan *sum of rank*, dimana nilai – nilai tersebut membuktikan ada pengaruh senam yoga terhadap dismenore

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistik yang menggunakan *Wilcoxon* pada 53 responden jumlah sampel mean sebelum diberikan intervensi senam yoga sebanyak 5.34 dengan standar deviasi sebesar 1.786 sedangkan mean setelah diberikan intervensi sebanyak 3.04 dengan standar deviasi 1.675. Hasil uji alternatif yang dilakukan diperoleh 0,000 ≤ nilai 0,05. Maka didapatkan nilai ρ=0,000 dengan tingkat signifikan α=0,05 sehingga ρ < α artinya ada pengaruh senam yoga

terhadap dismenore, yang didukung oleh deskriptif seperti nilai *mean rank* dan *sum of rank*, dimana nilai – nilai tersebut membuktikan Ha diterima Ho ditolak, yang dapat diartikan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap dismenore pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar, hal ini terbukti bahwa pemberian senam yoga diberikan kepada remaja putri dapat bermanfaat dalam menurunkan dismenore.

Dismenore dapat mengakibatkan gejala seperti kram pada bagian bawah perut dan nyeri biasanya muncul sebelum atau saat menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam, dan kemudian mereda setelah 2 hari. Selain itu, dismenore seringkali disertai dengan mual, sembelit atau diare, sakit kepala, mudah tersinggung, sering buang air kecil dan bahkan menyebabkan muntah (Sugiarto, 2018). Senam yoga merupakan salah satu jenis teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dengan mengendurkan otot – otot yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang kaku. Selain itu, yoga juga memiliki manfaat fisik seperti pengaturan berat badan, pencegahan dan mengobati berbagai masalah kesehatan seperti penyakit jantung, artritis, asma dan tekanan darah tinggi. Secara mental, yoga dapat membantu mengurangi stress, depresi, gangguan tidur, meningkatkan pernafasan, serta mengurangi rasa nyeri (Syah & Zuliani, 2020).

Senam yoga dilakukan dengan gerakan-gerakan sederhana, tidak tersentak-sentak dan tidak kuat, dipadukan dengan pernapasan teratur dan musik merdu sehingga tercipta suasana tenang. Yoga bisa dilakukan 2 kali seminggu pada pagi hari selama 30 menit. Beberapa pose senam yoga yang dilakukan saat menstruasi dapat membantu mengurangi nyeri haid, terutama jika dilakukan dengan benar oleh responden. Hal ini karena gerakan dalam yoga saat menstruasi dapat memberikan kekuatan dan stimulasi bagi dada, paru – paru, otak serta menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh.

Melalui latihan senam yoga, tubuh mengalami relaksasi yang memicu pelepasan *hormone endorphin* oleh otak. Hormon endorfin ini bertindak sebagai analgesik alami yang mengurangi rasa sakit selama kontraksi, sehingga menghasilkan perasaan nyaman dan meredahkan rasa sakit yang dirasakan. Aktivitas tersebut dapat meningkatkan *hormone endorphin* dalam darah 4 hingga 5 kali lipat. Semakin banyak kita berolahraga maka semakin tinggi endorfin kita. Disaat kita berolahraga, endorfin akan dilepaskan dan diserap oleh reseptor dihipotalamus dan sistem limbik yang bertanggung jawab dalam mengatur suasana hati (Cahyati et al., 2022).

Menurut Hadianti & Ferina (2021), aktivitas fisik yang mencakup selama menstruasi adalah untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke daerah panggul, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi intensitas nyeri. Selain itu, rutinitas olahraga teratur juga memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan keseluruhan dan mengurangi kemungkinan terjadinya dismenore.

Kadar endorfin dapat bervariasi antara individu, dan faktor seperti tingkat kecemasan dapat mempengaruhi kadar endorfin seseorang. Individu dengan kadar endorfin yang lebih tinggi yang cenderung mengalami rasa sakit yang lebih ringan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta tinjauan teori dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa senam yoga memiliki dampak yang penting dalam mengurangi nyeri dismenore. Dengan demikian, senam yoga dipertimbangkan sebagai pilihan alternatif yang efekti untuk mengatasi masalah nyeri dismenore, dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks (Kanchibhotla et al., 2023).

Nyeri menstruasi (dismenore) menjadi semakin lazim terjadi di antara wanita muda dewasa sebagai salah satu permasalahan dalam bidang ginekologi. Hal ini sering disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam tubuh, yang menghasilkan sensasi nyeri yang timbul. Selain faktor fisik, psikologis juga dapat berperan dalam

timbulnya dismenore pada sebagian wanita. Sekitar 90% wanita pernah mengalami dismenore, dengan sekitar setengah dari wanita usia reproduksi dan 60-85% wanita remaja mengalaminya, bahkan bisa menyebabkan absensi dari aktivitas akademik. Sebagian besar dari mereka, sekitar 50-60%, membutuhkan analgesik untuk meredahkan nyeri menstruasi (Ningrum 2017).

Menurut Anjasmara (2018), nyeri adalah pengalaman sensorik atau emosional yang terkait dengan kerusakan jaringan fisik atau fungsional, dengan tingkat intensitas beragam, dari ringan hingga berat. Nyeri menstruasi disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi otot rahim dan penyempitan pembuluh darah. Vasokonstriksi ini menyebabkan iskemia pada jaringan rahim, mengganggu aliran oksigen dan nutrisi yang lancar ke seluruh jaringan, akhirnya menyebabkan timbulnya nyeri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2018), mengenai pengaruh senam senam yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi Program Studi D III Fisioterapi Widya Husada Semarang juga mendukung temuan ini. Hasil penelitian menunjukkan nilai mean sebelum diberikan senam yoga sebanyak 5.34 dengan standar deviasi sebesar 1.786 dan untuk nilai *minimum* dan *maximum* yaitu 2-9 dan untuk mean setelah diberikan senam yoga sebanyak 3.04

Pada tabel 5.1 di atas didapatkan data bahwa sebagian besar usia responden berada pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 15 (28.3%) responden dan yang paling sedikit berada pada usia 23 dan 25 tahun sebanyak 1 (1.9%) responden. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi, termasuk perubahan hormonal, tingkat stres, perubahan dalam gaya hidup, serta masalah kesehatan seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS), gangguan tiroid, penyebab ini dapat berbeda-beda antara satu individu dengan lainnya (Rumanti et al., 2022).

Sedangkan pada tabel 5.1 diatas juga diperoleh data responden terbanyak terdapat pada tingkat IV yaitu sebanyak 28 (50.9%) responden dan yang paling rendah terdapat pada tingkat II yaitu 3 (5.7%) responden. Pada umumnya dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek salah satunya yaitu perubahan pola hidup yang kerap dialami selama masa kuliah, seperti kurangnya asupan makanan bergzi dan kurangnya aktivitas fisik yang dapat terjadi pada dismenore (Amru & Selvia, 2022).

C. Keterbatasan Peneliti

Hasil dari penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan senam yoga yaitu data yang dapatkan hanya 53 responden yang telah diberikan intervensi sampai selesai, dikarenakan peneliti tidak mempertimbangkan sampel *drop out* yaitu 10% dari sampel yang ditentukan dan selama melakukan senam yoga responden hanya diberi waktu selama 30 menit dikarenakan responden hanya memiliki keterbatasan waktu dalam pemberian intervensi.

BAB VI
PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 53 responden pada tanggal 07 februari 2024 sampai 07 maret 2024 di STIK Stella Maris Makassar, dapat disimpulkan :

1. Skala nyeri dismenore sebelum diberikan tindakan senam yoga pada mahasiswa responden STIK Stella Maris Makassar sebagian besar mahasiswa berada pada skala nyeri 5.
2. Skala nyeri dismenore sesudah diberikan tindakan senam yoga pada mahasiswa responden STIK Stella Maris Makassar sebagian besar berada pada skala nyeri 2.
3. Ada Pengaruh pemberian senam yoga terhadap dismenore pada mahasiswi STIK Stella Maris Makassar.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan informasi dan *evidence based* pada responden yang mengalami dismenore pada siklus haidnya. Dari hasil penelitian ini diharapkan juga responden dapat melakukan intervensi ini secara mandiri dirumah saat nyeri dismenore muncul. Senam yoga dapat menjadi terapi non-farmakologis untuk menurunkan dan mengatasi dismenore pada saat menstruasi atau menggunakan teknik non farmakologis lainnya seperti olahraga rutin.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan hasil penelitian ini akan menunjang pengetahuan kepada peserta didik dan menjadi sumbangsih untuk menjadi referensi dalam meneliti subjek yang lebih luas dalam ilmu keperawatan, sehingga dikembangkan secara lebih menyeluruh dan teori-teori baru diperkuat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada peneliti untuk meningkatkan pemahaman dan wawasan secara mendalam tentang riset keperawatan khususnya tentang terapi nonfarmakologis seperti melakukan senam yoga dalam penanganan dismenore saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Amru & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(2011), 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8191

Anjasmara, S. (2018). Penerapan Senam Dismenore Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon II. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2107

Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal* (Bnj), 2(1), 1–9. https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/16

Ashari, E. F. (2020). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Tahun 2020. Poltekkes Kemenkes Kendari, 1–13. http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1775/

Azahri, & Muthiah, N. (2020). Intensitas Dismenore dan Pengobatan Analgetik Yang Digunakan dalam Kalangan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hassanudin. Eprintslib.Ummgl.Ac.Id, November, 1–22. http://eprintslib.ummgl.ac.id/2928/1/18.0601.0031.

Azizah, N., Isytiaroh, I., & Widyastuti, W. (2022). *Literature Review* Tentang Yoga Pada Remaja Yang Mengalami Nyeri Menstruasi. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 1, 1–6. https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1041

Cahyati, N., Nurhayati, F., & Sumarlina, N. (2022a). Pengaruh yoga terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri di Posyandu Remaja Insan Permai Desa Cikancung Bandung. 10(5). https://doi.org/doi: 10.35335/midwifery.v10i5.1035

Cahyati, N., Nurhayati, F., & Sumarlina, N. (2022b). Pengaruh yoga terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri di Posyandu

Remaja Insan Permai Desa Cikancung Bandung. 10(5).

Denny, P., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. Jurnal Edukasimu, 1(3), 1–9. http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49

Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*, 1(1), 2. http://iocscience.org/ejournal/index.php/JMN/article/view/15

Djama, N. T. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja. Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate, 10(1), 30. https://doi.org/10.32763/juke.v10i1.15

Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 13(1), 239–245. https://doi.org/https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910

Indah Sulistyoningrum , Norif Didik Nurimanah, E. S. (2018). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Stikes Paguwarmas Maos Cilacap Tahun 2018 *The effect of disminorhean exercise on menstrual pain degree to the students in Paguwarmas Institute of helath science*. 53–61.

Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(1), 13. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4590

Kanchibhotla, D., Subramanian, S., & Singh, D. (2023). *Management of dysmenorrhea through yoga: A narrative review. Frontiers in Pain Research, 4(March), 1–8.* https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1107669

Kemenkes. (2022). Dismenore (Nyeri Haid). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid#

Kusmiyati, K., Merta, I. W., & Bahri, S. (2018). Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi. 11(1), 1–4. https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jpm.v11i1.61

Lina, & Susanti. (2017). Pengaruh Senam Yoga Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat II Keperawatan. Jurnal Kebidanan. https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.283

Mida, A. S. I., Yusrah, & Agustini, T. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 1–12. https://doi.org/https://doi.org/10.33096/won.v1i2.250

Ningrum, nyna puspita. (2017). Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore. *Global Health Science*, 2(2), 325–331. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/ghs.v2i4.160

Notoatmojo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Pinto, M., Windayanti, H., Khoeriah, H., & Komalasari, L. (2023). Literature Review Yoga untuk Dismenorea. 2(1), 1–11. https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/427

Pramudianti, N. D. (2022). Efektivitas Senam Dysmenorrhea Terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi S1 Keperawatan. Al-Insyirah *Midwifery* Jurnal Imu Kebidanan (*Journal of Midwifery Sciences*), 11(2), 136–142. https://doi.org/https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i2.2241

Pratama, Z., Arifin, K. A. F., Basri, R. P. L., Hamsah, M., & M, N. N. (2022). Pengaruh *Overweight* dan Obesitas Terhadap Siklus Menstruasi. Fakumi *Medical Journal*, 2(5), 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.33096/fmj.v2i5.3

Rahma Riski Maulina. (2019). Aplikasi Yoga Paa Nn.I Terhadap Intensitas Nyeri Akut Dengan Disminore. Naskah PublikasiUniversitas Muhammadiyah Magelang, 1–36. http://eprintslib.ummgl.ac.id/3598/1/19.0601.0036

Rifiana, A. J., & Sugiatno, N. I. (2019). Efektivitas Terapi Yoga Terhadap Dimenorea Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten

Karawang Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. Jurnal Ilmu Dan Budaya, 41(64),7637–7646. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.47313/jib.v41i64.714

Rumanti, M., Yanniarti, S., & Sri Rahayu, E. (2022). Pengaruh Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Jurnal Besurek JIDAN, 1(1), 10–23. https://doi.org/10.33088/jbj.v1i1.11

Sahir (2021). Metidiologi Penelitian. https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/16455

Santi, L. S. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun. 8(1). http://jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/144

Sari, Kartika, Nafisah, I., & Trisna, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. 10(02), 1–13. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.35872/Jurkeb.V10i02.283

Sarlis, N., & Wilda, I. (2020). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea. Jurnal *Endurance* : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 5(3), 645–651. https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v5i3.5318

Sugiarto. (2018). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Gangguan Menstruasi Pada Siswi Kelas X Dan Xi Sma Dharma Pancasila Medan Tahun 2017. 4(1), 1–23. http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/1244/

Syah, I., & Zuliani, R. (2020). Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Santriwati Alliyah Kelas X Di Pondok Pesantren. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 3(2), 32–38. http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar/article/download/154/45/

Syaiful, Y., & Fatmawati. (2019). Asuhan Keperawatan Kehamilan. https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=D9_YDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Fatmawati,+L.+(2019).+Keperawatan+Maternitas+I+

Persalinan.+Diktat,+32.&ots=rkNNqMDzIl&sig=9u2mv09dbPPzS3eBCT_1GKkKZEg

Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas *Dismenorea* Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(1), 1–8. https://doi.org/https://doi.org/10.32831/jik.v7i1.195

Tristiana, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. Keperawatan, 1, 1–93. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/37180

Vianti, R. A., & Ari S, D. (2018). Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart). Jurnal Litbang Kota Pekalongan, 3, 1–14. https://doi.org/10.54911/litbang.v14i0.62

Waluyo, U. N., Fitriyani, A. B., Wonggo, S., Salafas, E., Waluyo, U. N., & Info, A. (2023). Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. 2(1), 1–5. https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/409

Yulina, R., Indrawati, I., & Ningsih, N. F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Teradap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasisiwi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. Jurnal Ners, 4, 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.1136

Zuhra, M., Rahayu, I. S., & Gani, A. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Dismenore Di Mtsn 1 Kota Lhokseumawe. 5(3), 1–7. https://doi.org/https://doi.org/10.51179/pkm.v5i3.1253

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP DISMENORE PADA MAHASISWA STIK STELLA MARIS MAKASSAR

No	Kegiatan	Oktober				September				Desember				Januari				Februari				Maret				April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul																												
2.	ACC Judul																												
3.	Menyusun Proposal																												
4.	Ujian Proposal																												
5.	Perbaikan Proposal																												
6.	Pelaksanaan Penelitian																												
7.	Pengelolaan dan Analisa Data																												
8.	Penyusunan Laporan Hasil Penelitian																												
9.	Ujian Hasil																												
10.	Perbaikan Skripsi																												
11.	Pengumpulan																												

Lampiran 2

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
Responsiveness, Integrity, Caring, and Hospitality
Jl. Maipa No. 19 Makassar | Telp. (0411)-8005319 | Email: stiksm_mks@yahoo.co.id | www.stikstellamarismks.ac.id

Nomor : 117/STIK-SM/KEP/S-1.63/II/2024
Perihal : Tanggapan Permohonan Izin

Kepada Mahasiswa an :
1. **Yovianti Gabriella**
2. **Yulianick Limur Steni**

Program Studi S-1 Keperawatan
STIK Stella Maris Makassar

Menanggapi permohonan izin penelitian Saudara(i) di STIK Stella Maris Makassar bersama ini kami menyampaikan bahwa permohonan izin penelitian Saudara(i) dengan Judul: "Pengaruh senam Yoga terhadap Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan STIK Stella Maris Makassar", telah disetujui.

Silakan melaksanakan penelitian di STIK Stella Maris Makassar dengan ketentuan:

1. Mengikuti aturan dan tata tertib yang berlaku
2. Bertanggung jawab sarana dan prasarana yang digunakan jika ada.
3. Apabila terjadi kerusakan/kerugian selama kegiatan berlangsung, wajib ditanggung oleh mahasiswa bersangkutan.
4. Setelah kegiatan penelitian selesai silakan ke bagian Administrasi Umum untuk meminta surat keterangan telah meneliti di STIK Stella Maris Makassar.

Demikian penyampaian ini, Terima kasih atas perhatian dan kerjasama yang baik.

Makassar, 12 Februari 2024
Ketua STIK Stella Maris Makassar,

Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0928027101

Tembusan:
1. Ka. Prodi Keperawatan dan Profesi Ners
2. Para Dosen PA
3. BAA

Lampiran 3

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MAKASSAR
Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 46, Rappoccini, Makassar
E-mail: kepkpolkesmas@poltekkes-mks.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No.: 0216/M/KEPK-PTKMS/III/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : **Yovianti Gebriella , Yulianiacck Limur Steni**
Principal in Investigator

Nama Institusi : **STIK Stella Maris Makassar**
Name of the Institution

Dengan Judul:
Title

"Pengaruh Senam Yoga Terhadap Disminore Pada Mahasiswa STIK Stella Maris Makassar "

"The Effect of Yoga Exercises on Dysmenorrhea in STIK Stella Maris Makassar Students"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 Maret 2024 sampai dengan tanggal 09 Maret 2025.

Declaration of ethics applies during the period March 9, 2024 until March 9, 2025.

March 9, 2024
Professor and Chairperson,



Saiful Sinala, S.SI, M.Si, Apt
Ketua_KEPK Poltekkes Makassar

Lampiran 4

SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA AWAL

Kepada Yth

Ketua STIK Stella Maris Makassar

Di-

Makassar

Dengan Hormat

Dalam rangka tugas akhir Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Stella Maris Makassar tahun akademik 2022/2023, maka melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat memberikan izin untuk melaksanakan pengambilan data awal pada Mahasiswi di STIK Stella Maris Makassar.

Yang bertanda dtangan dibawah ini:

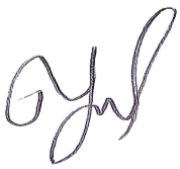
1. Nama : Yovianti Gabriella
   NIM : C2014201093
2. Nama : Yulianick Limur Steni
   NIM : C2014201094

Judul proposal : “Pengaruh Senam Yoga terhadap Dismenore pada Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar”

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Pemohon





Yovianti Gabriella Yulianick Limur Steni

Lampiran 5

KUISIONER PENELITIAN JUMLAH POPULASI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP DISMENORE PADA MAHASISWI KEPERAWATAN STIK STELLA MARIS MAKASSAR

No Responden : **Tanggal :**

A. Identitas Responden

Nama : ……

Umur : ……

Tingkat : ……

B. Informasi Medik

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar dan tepat

1. Apakah pada saat menstruasi anda merasakan nyeri/rasa keram pada perut bagian bawah?

   ☐ Ya ☐ Tidak

2. Kapan tanggal menstruasi pertama dan menstruasi terakhir anda?

   ……

Lingkari salah satu angka pada grafik di bawah ini !

Berapakah skala nyeri haid yang anda rasakan saat mengalami haid?



Ket :

0 : Tidak mengalami nyeri

1-3 : Berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan aktivitas sehari – hari

4-6 : Nyeri terasa menggangu, masih bisa menahan nyeri tetapi kurang fokus dalam melakukan kegiatan

7-9 : Nyeri sangat menggangu dapat disertai : sakit kepala, ngilu atau pegal pada pinggang, diare dan rasa tertekan

10 : Nyeri yang sangat berat atau nyeri tidak terkontrol

Lampiran 6

INFORMED CONSENT

Kami yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Peneliti:

1. Yovianti Gebriella (C214201093)
2. Yulianik Limur Steni (C2014201094)

Adalah mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan STIK Stella Maris yang sedang melakukan penelitian ini akan menjamin kerahasiaan tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan STIK Stella Maris Makassar.

Setiap identitas responden dan informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan diverifikasi dan kami sebagai peneliti akan bertanggung jawab penuh jika informasi yang diberikan tidak sesuai dengan sebenarnya.

Saudari dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja tanpa paksaan apapun. Jika saudari memutuskan untuk mengundurkan diri dari penelitian ini, semua data yang diperoleh dalam penelitian ini tidak akan disalahgunakan tanpa izin responden. Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan bahan atau data yang akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan akan dipublikasikan dalam bentuk skipsi. Atas kesediaan dan kerjasama saudari, kami mengucapkan terima kasih.

Makassar, Desember 2023

Peneliti I	Peneliti II
Yovianti Gebriella	Yulianick Limur Steni

Lampiran 7

LEMBARAN PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Responden : ……

Menyatakan yang sebenar-benarnya kepada peneliti, bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini dan saya akan membutuhkan nama dan tanda tangan saya sebagai tanda persetujuan. Saya telah mendapatkan penjelasan dan informasi mengenai maksud dan tujuan penelitian ini.

Demikian surat persetujuan ini saya buat secara sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Makassar, Februari 2024

Responden

……

Lampiran 8

LEMBARAN OBSERVASI PENELITIAN
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP DISMENORE
PADA MAHASISWI KEPERAWATAN STIK STELLA MARIS
MAKASSAR

Skala Nyeri Sebelum Intervensi **No. Responden :**

Hari/Tanggal :

Nama (Inisial) :

Usia :

Tingkat :

Sebelum dilakukan senam yoga Pilihlah salah satu yang paling menggambarkan tentang nyeri yang anda alami :		
Skala Nyeri	Pertanyaan	Jawaban
1	Nyeri atau kram hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan semut	
2	Nyeri ringan seperti cubitan ringan di kulit.	
3	Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masih bisa ditoleransi.	
4	Mendesis, menyeringai seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti tersengat lebah.	
5	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir.	
6	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir dan menggunakan	

	konsentrasi	
7	Tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masih merespon.	
8	Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan.	
9	Tidak dapat dialihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi	
10	Tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul	

Setelah dilakukan intervensi senam yoga Pilihlah salah satu yang paling menggambarkan tentang nyeri yang anda alami :		
Skala Nyeri	Pertanyaan	Jawaban
0	Tidak ada rasa nyeri atau kram	
1	Nyeri atau kram hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan nyamuk	
2	Nyeri ringan seperti cubitan ringan di kulit.	
3	Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masih bisa ditoleransi.	
4	Mendesis, menyeringai seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti tersengat lebah.	
5	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti	

	pergelangan terkilir.	
6	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir dan menggunakan konsentrasi.	
7	Tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masih merespon.	
8	Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan.	
9	Tidak dapat dialihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi.	
10	Tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul.	

Lampiran 9

LEMBAR KONSUL

Nama dan Nim : Yovianti Gebriella (C22014201093)

Yulianick Limur Steni (C2014201094)

Program : S1 Keperawatan

Judul Proposal : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan STIK Stella Maris Makassar

Pemimbing 1 : Mery Sambo, Ns., M.Kep

No	Hari/Tanggal	Materi Konsul	Tanda Tangan		
			Peniliti		Pemimbing
			1	2	
1	Senin,30 Oktober 2023	Konsul Judul -Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik dan paparan media massa dengan usia menarche pada siswi di Sekolah Dasar - Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir pada mahasiswa			
2	Kamis, 02 November 2023	Konsul Judul -disarankan judul 1.) Pengaruh pemberian senam dismenore terhadap intensitas penurunan kejadian dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan STIK			

		yang tidak sama			
3	Jumat,03 November 2023	Konsul judul - Disarankan judul dari pembimbing II 1.) Pengaruh senam dismenore dan abdominal stretching exercise terhadap penurunan kejadian dismenore pada Mahasiswa S1 Keperawatan			
4	Senin, 06 November 2023	Konsul judul -Disarankan kembali judul 1.) Pengaruh senam yoga terhadap dismenore pada Mahasiswi Keperawatan STIK Stella Maris Makassar			
5	Jumat, 10 November 2023	Konsul judul : 1). ACC judul 2.) Masuk Bab I			
5	Rabu,15 November 2023	Konsul Bab I - Tambahkan prevelensi dari tiap jurnal - Tambahkan prevelensi dari tiap penelitian - Perbaiki Fenomena			
6	Jumat,17 November	Konsul Bab I - Satukan prevalensi dari tiap beberapa penelitian			
7	Senin,20 November 2023	Konsul Bab I - ACC Bab I			

8	Rabu,22 November 2023	Konsul Bab I dipembimbing II - Tambahkan prevalensi 2 variabel dismenore dan senam yoga - Masalah jika tidak ditangani - Intervensi dari berbagai penelitian sebelumnya - Fenomena			
9	Senin,27 November 202	Konsul Bab II - Tambahkan penjelasan remaja dan menstruasi - Pembahasan di senam yoga - Foto dan video gerakan senam yoga			
10	Rabu,29 November 2023	Konsul Bab II - Prosedur senam yoga - Beberapa penelitian			
11	Rabu,06 Desember 2023	Konsul Bab III dan Bab IV - Faktor yang mempengaruhi - Perbaiki kerangka - Alat ukur yang dipakai untuk mengukur tingkat nyeri dismenore			
12	Jumat, 08 Desember 2023	Konsul Bab III dan Bab IV - Skala numerik diubah - Sampel - Definisi Purpose			
13.	Senin, 11 Desember 2023	Konsul Bab III dan Bab IV - ACC			

LEMBARAN KONSUL

Nama dan Nim : Yovianti Gebriella (C22014201093)

Yulianick Limur Steni (C2014201094)

Program : S1 Keperawatan

Judul Proposal : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan STIK Stella Maris Makassar

Pemimbing 2 : Yunita Gabriela Madu, S.Kep., M.Kep

No	Hari/Tanggal	Materi Konsul	Tanda Tangan		
			Peniliti		Pemimbing
			1	2	
1	Rabu,01 November 2023	Konsul Judul - Pengajuan beberapa judul yang tidak sama - Mendengarkan saran judul			
2	Kamis, 02 November 2023	Konsul Judul - Mencari judul yang tidak sama			
3	Jumat,03 November 2023	Konsul judul - Disarankan judul dari pembimbing II 1.) Pengaruh senam dismenore dan abdominal stretching exercise terhadap penurunan kejadian dismenore pada Mahasiswa S1 Keperawatan			

4	Senin, 06 November 2023	Konsul judul -Disarankan kembali judul 1.) Pengaruh senam yoga terhadap dismenore pada Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar			
5	Jumat, 10 November 2023	Konsul judul : 1). ACC judul 2.) Masuk Bab I			
6	Rabu,15 November 2023	Konsul Bab I - Tambahkan prevelensi dari tiap jurnal - Tambahkan prevelensi dari tiap penelitian - Perbaiki Fenomena			
7	Rabu,22 November 2023	Konsul Bab I - Tambahkan prevalensi 2 variabel dismenore dan senam yoga - Masalah jika tidak ditangani - Intervensi dari berbagai penelitian sebelumnya - Fenomena			
9	Senin,27 November 202	Konsul Bab I, Bab II dan Bab III - Margin sesuaikan - Perbaiki sitasi WHO - Perbaiki penulisan yang salah - Liat panduan kembali - Pengukuran dismenore - Tambahkan SOP			

10.	Rabu,06 Desember 2023	Konsul Bab III dan Bab IV - Perbaiki kerangka penelitian - Alat ukur yang dipakai - Tambahkan beberapa dari penelitian mengenai ada pengaruh senam yoga terhadap dismenore			
11.	Jumat,08 Desember 2023	Konsul Bab IV - Gambar diperbaiki - Sesuaikan margin 4433			
12.	Kamis,13 Desember 2023	Konsul Bab III dan Bab IV - ACC			

Master Tabel

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa

Keperawatan STIK Stella Maris Makassar

Nomor	Nama	Umur	Tingkat	Senam Yoga	
				Sebelum	Sesudah
1.	Nn. Y	22	I	9	5
2.	Nn. A	21	IV	5	0
3.	Nn. D	20	IV	8	5
4.	Nn. K	21	III	6	3
5.	Nn. V	21	II	4	2
6.	Nn. M	22	II	6	5
7.	Nn. L	21	IV	7	4
8.	Nn. E	22	IV	6	4
9.	Nn. R	20	IV	8	6
10.	Nn. E	21	II	5	2
11.	Nn. C	22	I	8	5
12.	Nn. J	21	II	8	6
13.	Nn. C	22	IV	5	2
14.	Nn. L	22	III	3	2
15.	Nn. L	20	IV	7	5
16.	Nn. E	22	IV	4	0
17.	Nn. M	18	IV	5	3
18.	Nn. I	18	IV	5	2

19.	Nn. S	19	IV	4	2
20.	Nn. M	19	IV	3	1
21.	Nn. A	21	IV	6	4
22.	Nn. S	25	I	8	2
23.	Nn. F	21	I	6	5
24.	Nn. V	23	I	5	2
25.	Nn. M	18	II	5	2
26.	Nn. D	19	IV	6	3
27.	Nn. F	18	I	3	1
28.	Nn. M	18	IV	3	2
29.	Nn. H	18	IV	8	5
30.	Nn. J	19	I	3	2
31.	Nn. E	18	I	8	5
32.	Nn. L	19	I	3	2
33.	Nn. G	18	II	2	0
34.	Nn. A	19	I	4	2
35.	Nn. J	19	I	7	5
36.	Nn. L	22	IV	5	3
37.	Nn. L	22	IV	3	0
38.	Nn. A	20	III	6	4
39.	Nn. A	21	IV	5	4
40.	Nn. S	21	IV	5	2
41.	Nn. T	21	IV	5	4

42.	Nn. V	22	IV	7	5
43.	Nn. R	19	I	6	3
44.	Nn. T	19	I	5	3
45.	Nn. R	22	II	3	2
46.	Nn. M	20	I	3	1
47.	Nn. P	21	I	5	2
48.	Nn. N	21	I	6	5
49.	Nn. F	21	I	8	6
50.	Nn. D	21	IV	5	3
51.	Nn. J	22	IV	2	1
52.	Nn. D	20	IV	6	4
53.	Nn. D	22	IV	5	3

Univariat

Statistics

		Pre_Intervensi	Post_Intervensi
N	Valid	53	53
	Missing	0	0
Mean		5.34	3.04
Median		5.00	3.00
Std. Deviation		1.786	1.675
Minimum		2	0
Maximum		9	6

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre_Intervensi	Mean		5.34	.245
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.85	
		Upper Bound	5.83	
	5% Trimmed Mean		5.34	
	Median		5.00	
	Variance		3.190	
	Std. Deviation		1.786	
	Minimum		2	
	Maximum		9	
	Range		7	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		.073	.327
	Kurtosis		-.755	.644
Post_Intervensi	Mean		3.04	.230
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.58	
		Upper Bound	3.50	
	5% Trimmed Mean		3.04	
	Median		3.00	
	Variance		2.806	
	Std. Deviation		1.675	
	Minimum		0	
	Maximum		6	
	Range		6	
	Interquartile Range		3	

	Skewness	.015	.327
	Kurtosis	-.911	.644

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Intervensi	.142	53	.010	.941	53	.011
Post_Intervensi	.185	53	.000	.930	53	.004

a. Lilliefors Significance Correction

Bivariat

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Intervensi - Pre_Intervensi	Negative Ranks	53[a]	27.00	1431.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	53		

a. Post_Intervensi < Pre_Intervensi

b. Post_Intervensi > Pre_Intervensi

c. Post_Intervensi = Pre_Intervensi

Test Statistics[a]

	Post_Intervensi - Pre_Intervensi
Z	-6.419[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 10

DOKUMENTASI













