

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP
PENURUNAN *DISMENORE*
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

SKRIPSI



**OLEH:
Priastya Inggriani
NRP: 9103013007**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP
PENURUNAN *DISMENORE*
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**



**OLEH:
Priastya Inggriani
NRP: 9103013007**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Priastya Inggriani
NRP : 9103013007

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE*
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juli 2017

Yang membuat pernyataan,



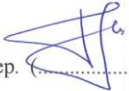
Priastya Inggriani

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP
PENURUNAN *DISMENORE*
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

OLEH:
Priastya Inggriani
NRP: 9103013007

Pembimbing Utama : Yesiana Dwi W. W S.Kep.,Ns. M.Kep. (.....) 

Pembimbing Pendamping : Natalia Liana Susanti, SKM. (.....) 

Surabaya, Juli 2017

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Priastya Inggriani
NRP : 9103013007

menyetujui skripsi/karya ilmiah:

Judul :
**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE*
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2017

Yang menyatakan







Priastya Inggriani

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Priastya Inggriani NRP.9103013007 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 21 Juli 2017 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Dr.dr. Inge Wattimena, Msi. (.....)
2. Sekretaris : Ni Putu Wulan P S, S.Kep.,Ns.M.Kep. (.....)
3. Anggota : Yesiana Dwi Wahyu W, S.Kep.,Ns.M.Kep. (.....)
4. Anggota : Natalia Liana Susanti, SKM. (.....)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ (Konsultan)
NRP: 911.08.0624

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya yang telah memberikan dukungan dan teman-teman yang telah memberikan semangat serta pihak-pihak yang telah membantu saya.

MOTTO

Jalani Semuanya Dengan Yakin Dan Ikhlas

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karuniaNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan *Dismenore* pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya” dengan baik dan lancar. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang berguna bagi penulis. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. dr. B. Handoko Daeng, SpKJ (K) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Yesiana Dwi Werdani S.Kep.,Ns.M.Kep selaku Wakil Dekan dan Pembimbing Utama yang dengan penuh perhatian dan kesabaran membimbing dan mengarahkan serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis selama mengerjakan skripsi ini.

Ibu Natalia Liana Susanti, SKM selaku Penasehat Akademik dan Pembimbing Pendamping yang dengan penuh perhatian dan

kesabaran membimbing dan mengarahkan serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis selama mengerjakan skripsi ini.

4. Mahasiswi Fakultas Keperawatan, Psikologi, dan Farmasi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang bersedia memberikan data dalam rangka survei awal.
5. Teristimewa buat Bapak Adi Tikman, Ibu Eni Wahyuningsih, Adik Kendari Hinggriyanti, dan Bude Ti'in Tawang beserta keluarga dengan penuh pengertian, kesabaran, pengorbanan, dan doa serta cinta yang dalam setia menunggu, memotivasi, dan memberikan dukungan agar bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Para dosen dan staf di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang dengan caranya masing-masing telah memberikan dukungan dan motivasi selama penulis mengikuti pendidikan serta menyelesaikan skripsi ini.
7. Ni Made Putri selaku pelatih yoga yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2013 dan kakak-kakak serta adik-adik semester yang selalu mendukung dan membantu menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis menyadari segala keterbatasan, untuk itu saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Surabaya, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Haid	7
2.1.1 Definisi Haid	7
2.1.2 Karakteristik Haid	7
2.1.3 Fisiologi Haid	8
2.2 Konsep <i>Dismenore</i>	12
2.2.1 Definisi <i>Dismenore</i>	12
2.2.2 Tanda Dan Gejala <i>Dismenore</i>	13
2.2.3 Patofisiologi <i>Dismenore</i>	13
2.2.4 Jenis-jenis <i>Dismenore</i>	14
2.2.5 Karakteristik <i>Dismenore</i>	15
2.2.6 Derajat <i>Dismenore</i>	16
2.2.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Dismenore</i>	17
2.3 Konsep Nyeri	20
2.3.1 Definisi Nyeri	20
2.3.2 Klasifikasi Nyeri	21
2.3.3 Fisiologi Nyeri	24
2.3.4 Skala/Pengukuran Nyeri	29
2.4 Konsep Hatha Yoga	30
2.4.1 Definisi Hatha Yoga	30
2.4.2 Prinsip-prinsip Hatha Yoga	30
2.4.3 Manfaat Berlatih Hatha Yoga	33
2.4.4 Langkah-langkah Hatha Yoga.....	34
2.5 Pengaruh Hatha Yoga Terhadap <i>Dismenore</i>	43
 BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS	 45
3.1 Kerangka Konseptual	45
3.2 Hipotesis	46
 BAB 4 METODE PENELITIAN	 47
4.1 Desain Penelitian	47
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	48
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	51
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	53
4.6 Metode Pengumpulan Data	54
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	56
4.8 Teknik Analisa Data	58
4.9 Etika Penelitian	60

BAB 5 HASIL PENELITIAN	62
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	62
5.2 Hasil Penelitian	63
5.2.1 Data Umum	63
5.2.2 Data Khusus	65
BAB 6 PEMBAHASAN	68
6.1 <i>Dismenore</i> Pre Intervensi Hatha Yoga	68
6.2 <i>Dismenore</i> Post Intervensi Hatha Yoga	70
6.3 Pengaruh Hatha Yoga terhadap Penurunan <i>Dismenore</i>	76
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	80
7.1 Kesimpulan	80
7.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	86
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	125

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definsi Operasional Variabel Hatha Yoga dan <i>Dismenore</i> ..	50
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Dismenore</i>	54
Tabel 4.3 Hasil Vallidasi Kisi-Kisi Kuesioner <i>Dismenore</i>	57
Tabel 5.1 Tabel Data Responden Berdasarkan Skor <i>Dismenore</i> Pre dan Post Intervensi Hatha Yoga pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan Mei sampai Juni 2017	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skematik Teori Pintu Gerbang	26
Gambar 2.2 Fisiologi Persepsi Nyeri	26
Gambar 2.3 Kerja Endorfin	28
Gambar 2.4 Skala NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>)	29
Gambar 2.5 Skala VAS (<i>Visual Analog Scale</i>)	29
Gambar 2.6 <i>Wong Baker Face Pain Rating Scale</i>	30
Gambar 2.7 Duduk dalam Virasana	34
Gambar 2.8 Mudhasana	34
Gambar 2.9 Badha Konasana	35
Gambar 2.10 Supta Badha Konasana	36
Gambar 2.11 Dandasana	36
Gambar 2.12 Janu Shirasana	37
Gambar 2.13 Paschimottanasana	37
Gambar 2.14 Upavistha Konasana	38
Gambar 2.15 Bhujangsana	39
Gambar 2.16 Marichyasana 1	40
Gambar 2.17 Mudhasana	40
Gambar 2.18 Viparita Karani	41
Gambar 2.19 Savasana	42
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	45

	Halaman
Gambar 4.1 Rancangan <i>One-group Pra-Post Test Design</i>	47
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian	53
Gambar 5.1 Diagram Pie Data Responden Berdasarkan Umur Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan Mei 2017	63
Gambar 5.2 Diagram Pie Data Responden Berdasarkan Tahun Angkatan Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan Mei 2017	64
Gambar 5.3 Diagram Pie Data Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan Mei 2017	64
Gambar 5.4 Diagram Pie Data Responden Berdasarkan Lama Haid Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Bulan Mei 2017	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Survei Awal ke Fakultas Keperawatan	86
Lampiran 2. Surat Ijin Survei Awal ke Fakultas Psikologi	87
Lampiran 3. Surat Ijin Survei Awal ke Fakultas Farmasi	88
Lampiran 4. Lembar Kuesioner Survei Awal	89
Lampiran 5. Lembar Permintaan Menjadi Responden	90
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	91
Lampiran 7. Lembar Kuesioner Data Demografi	92
Lampiran 8. Kuesioner <i>Dismenore</i> Sebelum Validasi	93
Lampiran 9. Kuesioner <i>Dismenore</i> Setelah Validasi	96
Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur Hatha Yoga	98
Lampiran 11. Lembar Observasi Hatha Yoga	104
Lampiran 12. Hasil Uji Validitas Kuesioner	107
Lampiran 13. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	117
Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	118
Lampiran 15. Hasil Uji <i>PairedT-Test</i>	119
Lampiran 16. Rekapitulasi Data Demografi Responden	120
Lampiran 17. Rekapitulasi Data Responden Selama Mengikuti Hatha Yoga pada Bulan Mei 2017	121
Lampiran 18. Rekapitulasi Data Responden <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Intervensi Hatha Yoga pada Bulan Mei 2017	122
Lampiran 19. Surat Ijin Penelitian	123
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian	124

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL	125
HALAMAN PERSETUJUAN	126
ABSTRAK	127
ABSTRACT	127
PENDAHULUAN	128
METODE PENELITIAN	130
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	130
KESIMPULAN DAN SARAN	137
KEPUSTAKAAN	137
BIODATA PENULIS	140

ABSTRAK

PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA MAHASISWI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

Oleh: Priastya Inggriani

Dismenore adalah nyeri saat haid yang sering dikeluhkan oleh wanita dan mengganggu aktivitas. Salah satu tindakan untuk mencegah *dismenore* adalah teknik relaksasi. Hatha yoga adalah suatu sistem atau aktivitas yang memberikan perhatian pada psotur tubuh dan pengendalian nafas yang benar. Yoga merupakan bentuk teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri saat haid. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penurunan *dismenore*. *Design* penelitian menggunakan Pra-eksperimental dengan rancangan *one group pra-post test design*. Jumlah populasinya adalah 76 Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang pernah mengalami *dismenore*. Jumlah sampelnya adalah 10 mahasiswi dengan kriteria inklusi yang mengalami haid teratur setiap bulan. Teknik samplingnya menggunakan *purposive sampling*. Variabel independennya adalah hatha yoga sedangkan variabel dependen adalah *dismenore*. Alat ukur yang digunakan variabel yoga adalah Standar Operasional Prosedur Hatha Yoga sedangkan variabel *dismenore* menggunakan kuesioner skala likert. Uji hipotesisnya menggunakan Uji *Paired T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan ($\alpha = 0,05$), ($p = 0,023$), dimana ($p < \alpha$) berarti ada pengaruh hatha yoga terhadap penurunan *dismenore*. Hatha yoga yang dilakukan secara teratur dapat mempengaruhi penurunan *dismenore*, karena gerakan-gerakan yoga bisa merelaksasikan otot-otot skelet yang mampu mengurangi nyeri saat haid. Oleh karena itu, yoga bisa dijadikan alternatif untuk mengurangi *dismenore*.

Kata kunci: Hatha yoga, nyeri haid, penurunan *dismenore*.

ABSTRACT

HATHA YOGA DECREASE ON DYSMENORRHEA IN STUDENTS FACULTY OF NURSING CATHOLIC UNIVERSITY WIDYA MANDALA SURABAYA

By : Priastya Inggriani

Dysmenorrhea was a pain while menstruation that often complained by women and disturb their activity. One of the action to prevent dysmenorrhea was technique relaxtation. Hatha yoga was a system or activity to give attention for the body and control to breath. Yoga was the one of the technique relaxtation to reduce pain while mentruation. The purpose of this research is to know on to reductions of dysmenorrhea. Design of the research use pre-eksperimental design with one group pre-post test design. The number of population are 76 female students of Nursing Faculty of Widya Mandala Catholic University Surabaya, who have experience dysmenorrhea. The sample of the research are 10 female students with inclusion criteria who have regular menstruation every month. The sampling technique use purposive sampling. The independent variable is hatha yoga and the dependent variable is dysmenorrhea. Instrument of variable hatha yoga use standar operasional yoga whereas dysmenorrhea variable use likert scale questionnaire. The test of this hypothesis use Paired T-Test. The result of research show ($\alpha = 0,05$), ($p = 0,023$), where ($p < \alpha$), that means there is the influence of hatha yoga on to reductions of dysmenorrhea. Hatha yoga done with the regularly can affect on to reductions of dysmenorrhea, because yoga movements can made the skeletal muscles become to relax capable of to reduce the pain while menstruation. Therefore, yoga can be made an alternative to reduce of dysmenorrhea.

Keywords: *Hatha yoga, dysmenorrhea, reduce on dysmenorrhea*