

**PENGARUH EDUKASI YOGA TERHADAP PENGETAHUAN DALAM
MENANGANI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 SANGATTA UTARA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI S-1 KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA
SAMARINDA
2021**

**PENGARUH EDUKASI YOGA TERHADAP PENGETAHUAN DALAM
MENANGANI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 SANGATTA UTARA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana (S.Keb)



PROGRAM STUDI S-1 KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA
SAMARINDA
2021

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH EDUKASI YOGA TERHADAP PENGETAHUAN DALAM
MENANGANI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 SANGATTA UTARA

SKRIPSI

Disusun Oleh :

RIZA ANDRIANI

NIM: 19041012



Pembimbing I

Risnawati, SST, M. Keb
NIK 1141049014060

Pembimbing II

Hj. Sumiati, SKM, M. Kes
NIK 196905101994032000

Mengetahui

Ketua Prodi S1 kebidanan



Rizki Nurhapiyah, SST, M. Keb
NIK 1141049011029

LEMBAR PENGESAHAN

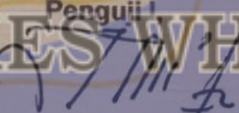
PENGARUH EDUKASI YOGA TERHADAP PENGETAHUAN DALAM
MENANGANI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1
SANGATTA UTARA

SKRIPSI


Oleh:

RIZA ANDRIANI
NIM: 19041028

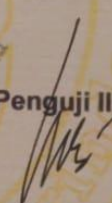
Telah dipertahankan dalam ujian
Pada Tanggal 8 Maret 2021

Penguji I

Heni Purwanti, SST., M.Keb
NIDN. 1111057603

Penguji II,

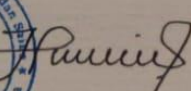

Risnawati, SST., M.Keb
NIDN. 1127109001

Penguji III,


Siti Widyawati, SST., M.Kes
NIP. 197312122002122003

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1-Kebidanan




Hesti Norhapifah, SST., M.Keb
NIK. 1141049011029

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Riza Andriani
NIM : 19041028
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara

Menyatakan bahwa skripsi penelitian ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar



ITKES WHS

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata



Sangatta Utara, Agustus 2021

Riza Andriani

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan Kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan Hidayah dan Inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara Tahun 2021”. Dalam pembuatan skripsi ini penulis membuat berdasarkan berbagai jurnal internasional, media dan hasil pemikiran saya sendiri. Selama menyusun proposal ini penulis banyak mendapat masukan dan bimbingan dari berbagai pihak dan dorongan serta semangat dari pembimbing, keluarga dan teman-teman. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak H. P. Mujito Hadi, MM selaku ketua yayasan Wiyata Husada Samarinda
2. Bapak Dr. Eka Ananta Sidharta, SE., MM., Ak., CA., C.Fra selaku rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda
3. Ibu Hestri Norhapifah, S.ST, M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda.
4. Ibu Risnawati, SST.M.Keb selaku dosen pembimbing 1 dan penguji III yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan mengarahkan kepada saya dalam penyusunan proposal ini.
5. Ibu Hj. Sumiati, SKM, M. Kes selaku dosen dan pembimbing II yang telah banyak membantu dan mengarahkan saya dalam penyusunan proposal ini.
6. Ibu Heny Purwanti, SST, M.Keb selaku penguji I yang berkenan memberikan saran dalam perbaikan proposal ini.
7. Ibu Siti Widyawati, SST, M.Kes selaku penguji II yang berkenan memberikan saran dalam perbaikan proposal ini.
8. Bapak Rubito, M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 1 Sangatta Selatan yang telah memberikan ijin dalam hal peningkatan pendidikan serta ijin dalam melakukan penelitian.
9. Kepada orang tua tercinta, saudara dan teman-teman yang telah memberikan semangat, doa serta dukungan moril selama perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan untuk itu saran dan kritik dari pembaca sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Samarinda, Agustus 2021

Riza Andriani



LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riza Andriani

NIM : 19041028

Program Studi : S1-Kebidanan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, ITKES Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, Maret 2021

Yang Menyatakan



Riza Andriani

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

ABSTRAK

Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara

Riza Andriani¹, Risnawati², Sumiati³

Program Studi Ilmu Kebidanan Itkes Wiyata Husada Samarinda

Rizaandriani.b19@student.stikeswhs.ac.id

Pendahuluan : *Dismenore* adalah rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Dampak dari *dismenore* pada remaja adalah dapat menurunkan konsentrasi, tidak ada motivasi untuk sekolah, tidak dapat belajar secara optimal. Teknik non farmakologi dianjurkan dalam mengurangi nyeri haid karena tindakan non-invasif, hemat, mudah dilakukan dan diajarkan, serta berada dalam lingkup ilmu keperawatan. Tindakan non farmakologi merupakan tindakan fisik seperti yoga. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah dengan cara memberikan pendidikan kesehatan yang ditujukan untuk menambah pengetahuan agar terjadi perubahan sikap. **Tujuan** : Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi yoga terhadap pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMAN 1 Sangatta Utara. **Metode** : Teknik pengumpulan menggunakan kuesioner kemudian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* SPSS 20. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Sratified Random Sampling* dengan sampel sebanyak 68 responden **Hasil** : Berdasarkan hasil penelitian dari 68 responden tingkat pengetahuan remaja putri siswi kelas X tentang penanganan dengan cara yoga di SMAN 1 Sangatta Utara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan presentasi terbanyak masuk dalam kategori kurang yaitu 51 responden (75%) dan tingkat pengetahuan remaja putri siswi kelas X tentang penanganan dengan cara yoga di SMAN 1 Sangatta Utara sesudah diberikan pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan yang baik yaitu 63 responden (93%). Dari perhitungan SPSS 20 dengan uji *wilcoxon* dioperoleh nilai $Asymp\ Sig\ (2\text{-tailed}) = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima yang artinya ada pengaruh edukasi yoga terhadap pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) dengan yoga pada Siswi SMAN 1 Sangatta Utara. **Kesimpulan** : Ada pengaruh edukasi yoga terhadap pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) dengan yoga pada Siswi SMAN 1 Sangatta Utara.

Kata kunci : *Dismenore*, Teknik non farmakologi, yoga

¹Mahasiswa program studi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda

²Dosen Program S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda

³Dosen Program S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda

The Effect of Yoga Knowledge on Handling Dysmenorrhea among Adolescents Girls at SMAN 1 North Sangatta

Riza Andriani¹, Risnawati², Sumiati³

Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda
Rizaandriani.b19@student.stikeswhs.ac.id

Abstract

Background: Background: Dysmenorrhea is a feeling of discomfort in the lower abdomen before and during menstruation. The impact of dysmenorrhea in adolescents is that it can reduce concentration, there is no motivation for school, and cannot learn optimally. Non-pharmacological techniques are recommended in reducing menstrual pain because they are non-invasive, economical, easy to do and teach, and are within the scope of nursing science. Non-pharmacological actions are physical actions such as yoga. Efforts are being made to overcome this by providing health education aimed at increasing knowledge to change attitudes. **Purpose:** This study was to determine the effect of yoga education on knowledge of managing menstrual pain (dysmenorrhea) among adolescent girls at SMAN 1 North Sangatta. **Method:** The Data collection technique used a questionnaire then analyzed using the Wilcoxon SPSS 20 test. The sampling technique was Stratified Random Sampling with a sample of 68 respondents. **Result:** Based on the results of research from 68 respondents, the level of knowledge of teenage girls in class X about yoga at SMAN 1 North Sangatta. Before being given health education, most presentations included the poor category with 51 respondents (75%) and the level of knowledge of young women in class X about handling yoga at SMAN 1 North Sangatta. After being given health education had good knowledge, with 63 respondents (93 %). From the calculation of SPSS 20 with the Wilcoxon test, the value of Asymp Sig (2-tailed) = 0.000 < α = 0.05, then H₀ was rejected. H_A was accepted, which means that yoga education influences knowledge of handling menstrual pain (dysmenorrhea) with yoga among adolescent girls at SMAN 1 North Sangatta. **Conclusion:** There is an effect of yoga education on handling menstrual pain (dysmenorrhea) with yoga among adolescent girls at SMAN 1 North Sangatta.

Keywords: Dysmenorrhea, Non-Pharmacological Techniques, Yoga

¹Student of Midwifery Study Program of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

²Lecturer of Midwifery Study Program of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

³Lecturer of Midwifery Study Program of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

LEMBAGA PENGEMBANGAN BAHASA INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA SAMARINDA	
DATED	: 29/09/2021
COUNSELOR	: Lpb Itkes Whs
SIGN	: 

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I LATAR BELAKANG	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Penelitian Terkait	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Edukasi	6
B. Pengetahuan	8
C. Dismenore	10
D. Senam Yoga	13
E. Remaja	19
F. Kerangka Teori	21
G. Kerangka Konsep	22
H. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	24
B. Jenis Penelitian	24
C. Populasi, Sample, Dan Sampling	25
D. Variabel Penelitian	27
E. Definisi Operasional	28
F. Waktu Dan Tempat Penelitian	29
G. Instrumen Penelitian	29
H. Uji Validitas Dan Reliabilitas	30
I. Prosedur Pengumpulan Data	31
J. Pengolahan Data	31
K. Analisa Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian	35
B. Pembahasan	36
C. Keterbatasan Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	24
Tabel 3.2 Jumlah populasi.....	25
Tabel 3.3 Definisi Operasional	28
Tabel 3.4 Uji Reabilitas Pengetahuan	30
Tabel 3.5 Uji Normalitas Data Penelitian	34
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi sebelum diberikan edukasi	35
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi sesudah diberikan edukasi	35
Tabel 4.3 Uji Statistik <i>Wilcoxon Rank Test</i>	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Padmasana	16
Gambar 2.2 Gerakan Cobra Pose	17
Gambar 2.3 Gerakan Pavanamuktasana.....	17
Gambar 2.4 Gerakan Jathara Parivartanasana.....	18
Gambar 2.5 Gerakan Savasana	19



DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Skema Kerangka Teori	21
Skema 2.2 Skema Kerangka Konsep	22



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan *Inform Consent*
- Lampiran 2 : Standart Operasional Prosedur (Sop) Edukasi Penanganan Dengan Cara Yoga
- Lampiran 3 : Kuesioner Pengetahuan Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore*
- Lampiran 4 : Hasil Uji Validtas
- Lampiran 5 : Hasil Uji Wilcoxon pengetahuan remaja tentang penanganan yoga untuk mengatasi nyeri haid
- Lampiran 6 : Surat permohonan ijin penelitian tugas akhir
- Lampiran 7 : Dokumentasi pemberian edukasi kepada siswi SMAN 1 Sangatta Utara



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang mencakup semua perkembangan dan proses tumbuh menuju kedewasaan yang meliputi kematangan mental, emosional, sosial dan fisik berpengalaman sebagai persiapan untuk dewasa. Selain mengalami perubahan fisik dan emosional remaja wanita normal secara berkala, mereka akan mengalami sistem reproduksi, yaitu menstruasi. Menstruasi adalah kondisi keseluruhan jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma, menstruasi adalah hal yang alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita normal akan mengalami proses ini (Handono, 2018).

Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang paling sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah *dismenore* (Proverawati dan Misaroh, 2009). *Dismenore* adalah rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. *Dismenore* terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi (Wiknjosastro, 2014).

Kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Menurut data WHO, rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa *dismenore* terjadi pada 45 -97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia (Latthe, 2006).

Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,5% yang terjadi dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Rusman,dkk 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Sutanto dkk (2008) di Makassar, 93,8% remaja putri mengalami *dismenore*. Penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk (2013) pada remaja putri di sebuah SMA di Kabupaten Bone, menunjukkan hasil 87,1% remaja putri mengalami *dismenore*.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulastri (2006), siswi yang mengalami *dismenore* memiliki ketidakhadiran di kelas selama kurang lebih tiga hari (Sulastri, 2006). Bahkan Al Kindi dan Al Bulushi (2011) pun menemukan bahwa

remaja yang mengalami *dismenore* mengalami penurunan dalam performa akademik. Salah satu indikator dalam mengetahui keadaan performa akademik siswi adalah berdasarkan nilai ujian nasional.

Hasil Studi Pendahuluan di SMA Negeri 1 Sangatta Utara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Maret 2021 didapatkan hasil dari 10 responden, terdapat 7 responden yang mengalami nyeri saat menstruasi (*dismenore*).

Dampak dari *dismenore* pada remaja adalah dapat menurunkan konsentrasi, tidak ada motivasi untuk sekolah, tidak dapat belajar secara optimal, dan bahkan beberapa terpaksa meninggalkan kelas karena mereka tidak tahan dengan menstruasi rasa sakit yang dirasakan (Wulandari, 2017). Selain itu, *dismenore* juga memiliki dampak jangka panjang. Dampak jangka panjang jika *dismenore* tidak diatasi dengan baik adalah dapat memicu terjadinya sindrom ovarium polikistik dan endometriosis (Hatem et al, 2015).

Pengobatan *dismenore* dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Teknik farmakologi tidak dianjurkan dalam mengurangi rasa nyeri haid karena setiap orang tidak selalu memberikan respon yang sama terhadap obat nyeri haid, hal ini karena tipe kerja obat yang memiliki efek samping, efek terapeutik, dan efek toksik (Potter & Perry, 2014). Manajemen medis *dismenore* Primer dapat diatasi dengan obat antiinflamasi nonsteroid seperti ibuprofen, asam mefenamat, dan naproxen efektif dalam menghilangkan rasa sakit tetapi memiliki efek samping seperti mual, dispepsia, ulkus peptikum, dll. (Puspita, 2017).

Sebesar 30-70% wanita mengobati nyeri haid dengan obat anti nyeri yang dijual bebas, mereka lebih memilih teknik farmakologi dibandingkan teknik non farmakologi, hal ini sangat berisiko karena efek samping dari obat-obatan tersebut bermacam-macam jika digunakan secara bebas tanpa pengawasan dokter (Nurwana, Yusuf & Sabilu, 2017) Teknik non farmakologi dianjurkan dalam mengurangi nyeri haid karena tindakan non-invasif, hemat, mudah dilakukan dan diajarkan, serta berada dalam lingkup ilmu keperawatan. Tindakan non farmakologi merupakan tindakan fisik seperti pijat, kompres panas dan dingin, akupunktur, akupressur, Transecutaneus Elektrikal Nerve Stimulation (TENS), distraksi dan relaksasi seperti bernafas dalam dan pelan serta yoga.

(Black & Jane, 2014).

Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan yoga dapat melatih stres dan rasa sakit *dismenore* jika dilakukan secara teratur dapat membantu peregangan dan kekuatan otot punggung dan dasar panggul dan memiliki efek positif pada perempuan (Puspita, 2017). Yoga dapat mengurangi nyeri haid karena yoga dapat menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh sehingga pada saat wanita mengalami nyeri haid maka wanita tersebut akan lebih rileks dan tidak berfokus pada nyeri haid yang dirasakan (Lebang, 2010).

Peralihan kebiasaan dari teknik farmakologi ke teknik nonfarmakologi merupakan hal yang cukup sulit untuk dilakukan, karena hal ini didasarkan pada pengetahuan dan sikap individu itu sendiri. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah dengan cara memberikan pendidikan kesehatan yang ditujukan untuk menambah pengetahuan agar terjadi perubahan sikap (Notoadmodjo, 2010).

Pengetahuan tentang *dismenore* sangat berpengaruh terhadap penanganan pertama *dismenore*. Dalam kesinambungan tersebut, terdapat hubungan antara pengetahuan tentang *dismenorea* dengan penanganan pertama *dismenore*. Remaja putri yang mendapat informasi yang benar tentang *dismenore* maka mereka akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan positif. Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuannya tentang *dismenore* akan merasa cemas dengan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami, atau cenderung bersikap negatif (Benson, 2008).

Hasil penelitian Novitasari (2012) menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang *dismenore* berpengaruh terhadap pengetahuan remaja dalam menangani *dismenore* dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif untuk menambah pengetahuan sehingga dapat menjadi bekal individu dalam menyikapi suatu masalah dan dengan bertambahnya pengetahuan maka seseorang akan dapat mengubah sikap ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil studi kasus dengan judul Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara.

B. Rumusan Masalah

“Berdasarkan latar belakang diatas didapatkan hasil studi pendahuluan 7 dari 10 responden mengalami nyeri menstruasi (*Dismenore*) sehingga dapat berdampak menurunkan konsentrasi, tidak ada motivasi untuk sekolah, tidak dapat belajar secara optimal, dan bahkan beberapa terpaksa meninggalkan kelas karena mereka tidak tahan dengan rasa sakit yang sakit dirasakan , maka dari itu dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Ada Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara Tahun 2021””.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi yoga terhadap pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMAN 1 Sangatta Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan edukasi yoga
- b. Menganalisa pengaruh pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan edukasi yoga

D. Manfaat

1. Manfaat ilmiah

- a. Bagi institusi pendidikan

Untuk institusi pendidikan diharapkan bisa digunakan sebagai bahan kajian terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan serta refrensi bagi mahasiswa menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan, serta bahan dalam penerapan asuhan kebidanan

- b. Bagi penelitian selanjutnya

Sebagai salah satu penanganan *dismenore*, sehingga dapat meminimalkan penggunaan obat farmakologis yang memiliki kontraindikasi sehingga dipastikan terapi yoga dapat digunakan sebagai alternatif lain dalam

pengelolaan nyeri non-farmakologis pada *dismenore*. bahan pustaka bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dalam memberikan perawatan untuk pengobatan

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya bagi responden remaja yaitu menambah informasi dan pengetahuan tentang pencegahan *dismenore* dengan terapi yoga.

E. Penelitian Terkait

1. Yohana Theresia Hasibuan, 2018 meneliti tentang “Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Tentang *Dismenore* Pada Remaja Putri” dengan metode accidental sampling. Hasil penelitian adalah diperoleh p value 0,011 ($p < 0,05$) Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan sikap tentang *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 10 Medan.
2. Novitasari, 2012 meneliti tentang "Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang *Dismenore* terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan" dengan menggunakan metode quasi eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test - post test design). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas (p value) sebesar 0,000 artinya pada alpha 5% terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi. Sehingga pendidikan kesehatan efektif terhadap tingkat pengetahuan.
3. Fhatin Hamami Husna, 2018 meneliti tentang ”Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan *Disminorea*” dengan metode quasi eksperimen. Hasil penelitian adalah setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar siswi dalam kategori positif yaitu 100,0 % dengan nilai p value 0,000. Kesimpulan: Ada pengaruh antara tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang penanganan *disminorea* di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Edukasi

1. Definisi Edukasi

Edukasi merupakan proses penyampaian pesan yang ditujukan untuk mempengaruhi masyarakat agar perilaku hidup sehat dapat terlaksana, dengan tujuan terjadi perubahan perilaku yang dipengaruhi oleh sasaran pendidikan, proses pendidikan, sasaran pendidikan, serta perubahan perilaku yang diharapkan terwujud (Setiawati & Dermawan, 2008).

Edukasi atau pendidikan kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memberikan pesan dan pengetahuan sehingga pada akhirnya yang menjadi sasaran edukasi dapat tahu, mengerti, sadar, serta mau dan dapat melakukannya (Maulana, 2009). Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu (Suliha, 2002).

2. Tujuan Edukasi

Edukasi kesehatan ditujukan untuk menambah pengetahuan serta keyakinan masyarakat akan kesehatan, sehingga masyarakat dapat meningkatkan kesehatannya sendiri. Penyampaian informasi diperlukan untuk mengubah, menumbuhkan, dan mengembangkan perilaku positif (Maulana, 2009).

Green (1980) dalam Ali (2010) mengemukakan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan untuk 3 aspek, yaitu :

- a. Pendidikan kesehatan dalam faktor-faktor predisposisi.

Pendidikan kesehatan ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan individu hingga masyarakat dalam hal pemeliharaan kesehatan, peningkatan derajat kesehatan, serta perubahan kesadaran.

- b. Pendidikan kesehatan dalam faktor-faktor pemungkin (enabling). Faktor enabling berpengaruh terhadap pendidikan kesehatan karena adanya sarana dan prasarana kesehatan dalam pendidikan kesehatan. Memberikan bimbingan, pelatihan, dan bantuan lainnya yang dibutuhkan oleh individu hingga masyarakat menjadi salah satu cara melakukan pendidikan kesehatan.

c. Pendidikan kesehatan dalam faktor-faktor penguat (reinforcing)

Faktor – faktor reinforcing meliputi tokoh agama, petugas kesehatan dan tokoh masyarakat. Pelatihan pendidikan kesehatan akan diberikan kepada masyarakat dan petugas kesehatan sehingga mereka yang diharapkan akan mempengaruhi individu yang lain serta keluarga. Pendidikan kesehatan yang disampaikan oleh orang yang dianggap benar atas perkataan, sikap dan perilakunya akan lebih mudah untuk mempengaruhi sehingga tercapai perilaku hidup sehat.

3. Sasaran Edukasi

Sasaran edukasi dibagi menjadi 3 kelompok sasaran, yaitu sasaran primer (sasaran langsung pada individu dan masyarakat di kegiatan pendidikan atau promosi kesehatan), sasaran sekunder (tokoh masyarakat adat), sasaran tersier (pembuat keputusan atau peraturan di tingkat pusat maupun daerah), peraturan yang dibuat oleh sasaran tersier akan berpengaruh terhadap perilaku kelompok sekunder kemudian primer (Mubarak dkk, 2011).

Sasaran Edukasi Kesehatan Mubarak et al tahun 2009 mengemukakan bahwa sasaran pendidikan kesehatan dibagi dalam tiga kelompok sasaran yaitu:

- a. Sasaran primer (Primary Target), sasaran langsung pada masyarakat segala upaya pendidikan atau promosi kesehatan.
- b. Sasaran sekunder (Secondary Target), sasaran para tokoh masyarakat adat, diharapkan kelompok ini pada umumnya akan memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakat disekitarnya.
- c. Sasaran Tersier (Tertiary Target), sasaran pada pembuat keputusan atau penentu kebijakan baik ditingkat pusat maupun ditingkat daerah, diharapkan dengan keputusan dari kelompok ini akan berdampak kepada perilaku kelompok sasaran sekunder yang kemudian pada kelompok primer.

B. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Achmadi, 2013).

Pengetahuan adalah merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu (Wahit et al, 2006).

Pengetahuan dapat menjadi penyebab atau motivator bagi seseorang dalam bersikap dan berperilaku, sehingga dapat pula menjadi dasar dari terbentuknya suatu tindakan yang dilakukan seseorang. Sebelum seseorang melakukan suatu tindakan atau berperilaku baru, terjadi beberapa proses yang berurutan dalam diri mereka yaitu kesadaran (mulai menyadari adanya stimulus tertentu atau objek terlebih dahulu), ketertarikan (mulai merasa tertarik terhadap stimulus yang ada), evaluasi (mulai menimbang-nimbang keuntungan atau kerugian dari stimulus tersebut untuk dirinya sendiri), mencoba (mulai untuk mencoba perilaku baru), adaptasi (proses terakhir dimana individu tersebut telah berperilaku sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan respon sikapnya terhadap stimulus yang diberikan (Notoadmodjo, 2012).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan dalam domain kognitif memiliki 6 tingkatan yaitu tahu (mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima), memahami (suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar), aplikasi (kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata), analisis (suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam suatu struktur organisa

tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain), sintesis (kemampuan seseorang untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru), evaluasi (kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria-kriteria yang telah ada). (Azwar, 2012)

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang menurut Mubarak & Nurul (2009) yaitu umur, semakin tua usia seseorang, maka akan semakin banyak pula pengalaman yang dimilikinya, dan sebaliknya. Pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat pengetahuannya. Hal ini terjadi karena semakin tinggi pendidikan maka akan lebih mudah dalam menerima dan menyesuaikan hal-hal baru. Pekerjaan, pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung. Lama bekerja, lama bekerja berkaitan erat dengan umur dan pendidikan, karena dengan pendidikan yang tinggi maka pengalaman juga semakin banyak dan semakin tua umur maka semakin banyak pula pengalaman yang diperolehnya. Pengalaman, pengalaman merupakan suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Jika pengalaman itu buruk maka akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman itu menyenangkan maka akan muncul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif. Lingkungan, apabila dalam suatu lingkungan menjaga kesehatan maka akan sangat mungkin masyarakat sekitarnya akan mempunyai sikap untuk selalu menjaga kesehatan. Informasi, semakin banyak informasi yang diperoleh maka akan semakin tinggi pengetahuan yang diperoleh individu tersebut. Sumber informasi dapat diperoleh dari berbagai media, seperti televisi, radio, ataupun surat kabar. Informasi yang diberikan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, akan menjadi dasar melakukan sesuatu hal dalam hidup dengan berbagai tujuan.

3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas (Notoadmodjo, 2010). Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah.

Arikunto (2002) mengemukakan bahwa secara kualitas tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dapat dibagi menjadi tiga tingkat yaitu:

- a. Tingkat pengetahuan baik bila skor atau nilai 76-100 %
- b. Tingkat pengetahuan cukup bila skor atau nilai 56-75 %
- c. Tingkat pengetahuan kurang bila skor atau nilai < 55 %

C. Dismenore

1. Definisi Dismenore

Istilah *dismenore* (*dysmenorrhea*) berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (Greek) kata tersebut berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno* yang berarti bulan; dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Secara singkat *dismenore* dapat di definisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri (Anurogo, 2011). Nyeri haid disebut juga dengan *dismenore* (Sari, 2012).

Dysmenorrhea atau *dismenore* dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi (Icemi & Wahyu, 2013). Menurut Reeder (2013). *dismenore* yakni nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. *Dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum awitan atau selama menstruasi yang merupakan

permasalahan ginekologikal utama, yang sering dikeluhkan oleh wanita (Lowdermilk et al, 2011).

Sering kali dimulai setelah mengalami haid yang pertama (menarche). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Nyeri menstruasi cenderung lebih sering terjadi pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, dan kecemasan. Jika tidak segera ditangani akan mengganggu aktivitas para wanita. (Kusmiran, 2011).

2. Tipe-Tipe *dismenore*

Menurut Icemi Sukarni, K dan Wahyu, P (2013) ada dua tipe-tipe dari *dismenore*, yaitu :

- a. *Primary dysmenorrhea*, adalah nyeri haid yang dijumpai pada alat-alat genital yang nyata. *Dismenore primer* terjadi beberapa waktu setelah menarche. *Dismenore primer* adalah suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi (Lowdermilk, Perry, & Cashion, 2011).
- b. *Secondary dysmenorrhea*, adalah nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan. Pada umumnya terjadi pada wanita yang berusia lebih dari 25 tahun. *Dismenore* sekunder adalah nyeri menstruasi yang berkembang dari *dismenore primer* yang terjadi sesudah usia 25 tahun dan penyebabnya karena kelainan pelvis (Perry, Hockenberry, Lowdermilk, & Wilson, 2011)

3. Penyebab *dismenore*

Berikut adalah penyebab *dismenore* berdasarkan klasifikasinya (Anurogo dan Wulandari, 2011) :

a. Penyebab *dismenore* primer

1) Faktor endokrin

Hormon progesteron menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus sedangkan hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus. Di sisi lain endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika kadar prostaglandin berlebih memasuki peredaran darah akan terjadi *dismenore*.

2) Kelainan organik

Seperti *retrofleksia uterus* (kelainan letak-letak anatomis rahim), *kanalis serviakalis* (sumbatan saluran jalan lahir) dan *mioma submukosa* bertangkai (tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot).

3) Faktor psikis

Seperti rasa bersalah, ketakutan seksual dan *imaturitas* (belum mencapai kematangan).

4) Faktor konstitusi

Seperti anemia dan penyakit menahun juga dapat mempengaruhi timbulnya *dismenore*.

5) Faktor alergi

Penyebab alergi adalah toksin haid. Menurut penelitian ada hubungan antara *dismenore* dengan migrain dan asma.

b. Penyebab *dismenore* sekunder

1) *Intrauterine contraceptive devices* (alat kontrasepsi dalam rahim)

2) *Uterine myoma* (tumor jinak rahim yang terdiri dari jaringan otot)

3) *Uterine polyps* (tumor jinak di rahim)

4) *Ovarian cyst* (kista ovarium)

5) Tumor ovarium

4. Pembagian Klinis Dismenorea

Pembagian klinis *dismenorea* menurut Manuaba (2009) yaitu :

a. *dismenore* Ringan

dismenore ini berlangsung beberapa saat, dimana penderitanya masih dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari.

b. *dismenore* sedang

Dalam *dismenore* ini penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan aktivitasnya.

c. *dismenore* Berat

dismenore ini disertai dengan sakit kepala, sakit punggung, diare dan rasa tertekan, sehingga penderitanya perlu beristirahat dalam beberapa hari.

5. Penanganan *dismenore*

Adapun penanganan *dismenorea* menurut Proverawati dan Misaroh (2009) adalah :

a. Farmakologi

Obat-obat yang digunakan untuk meredakan *dismenorea*, diantaranya: paracetamol atau asetaminofen, asam mefenamat, ibuprofen dan lain-lain.

b. Non Farmakologi

- 1) Dengan kompres hangat atau dingin pada daerah perut jika terasa nyeri.
- 2) Tidur yang cukup sebelum dan selama periode menstruasi.
- 3) Latihan aerobik seperti berjalan kaki, bersepeda atau berenang membantu memproduksi bahan alami yang dapat menghambat rasa sakit dan untuk melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang.
- 4) Latihan relaksasi atau yoga dapat membantu menanggulangi rasa sakit.

D. Senam Yoga

1. Definisi Senam Yoga

Secara etimologi, kata yoga diturunkan dari kata *yuj* (sansekerta), *yoke* (Inggris), yang berarti “penyatuan”. Yoga berarti penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang lebih luhur, trasenden, lebih kekal dan ilahi. Menurut Panini, Yoga diturunkan dari akar sansekerta *yuj* yang memiliki tiga arti yang berbeda, yakni: Penyerapan (*samadhi* (*yujyate*), menghubungkan (*yunakti*), dan pengendalian (*yojyanti*). Namun makna kunci yang biasa dipakai adalah “meditasi” (*dhyana*) dan penyatuan (*yukti*). (Matius, 2010). Pengertian Yoga adalah suatu latihan (gerakan) untuk menyatukan elemen spiritual dan fisikal seorang individu untuk mencapai suatu kondisi yang ideal. Fase pengharmonisasian kedua elemen ini akan menimbulkan terjadinya keharmonisasian dengan lingkungan sekitar (menyatukan pikiran dengan alam) dan Sang Maha Pencipta (b Lebang, 2015).

Yoga adalah suatu cara tehnik relaksasi, tehnik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat *dismenorea* (Pujiastuti & Sindhu, 2014). Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol

diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin (Simkin, Whalley, & Keppler, 2008). Pelepasan endorfin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *dismenorea* (Ernawati et al., 2010). Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri.

Dalam bahasa sanskerta, yoga berarti menyelaraskan tubuh, roh, dan jiwa. Latihan-latihan yoga bekerja pada segala macam sistem tubuh dan memberikan sejumlah manfaat untuk para wanita, termasuk membantu mereda kan ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh menstruasi, kehamilan, dan menopause. (Kanisius, 2009).

2. Manfaat Yoga Saat Menstruasi

Manfaat melakukan yoga secara umum menurut Wirawanda (2014) :

a. Meningkatkan kekuatan

Gerakan-gerakan dalam yoga jika dilakukan secara rutin akan menguatkan tubuh. Bagian tubuh yang menguat adalah persendian, otot dan tulang. Hal ini dapat terjadi karena banyak pose dalam yoga menuntut kekuatan. Misalnya, menahan tubuh pada pose yang sulit akan menjadikan tubuh lebih kuat daripada sebelumnya.

b. Meningkatkan kelenturan

Yoga meningkatkan kelenturan tubuh karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan, tekanan, nyeri dan kelelahan. Melakukan yoga dengan rutin akan membuat tubuh menjadi lebih lentur dan mudah untuk digerakkan.

c. Mengurangi nyeri

Nyeri yang dirasakan dapat berkurang karena gerakan yoga yang dilakukan secara rutin akan membuat peredaran darah menjadi lancar. Dengan

lancarnya peredaran darah tersebut menyebabkan nyeri yang muncul pada tubuh dapat menghilang.

d. Mengendalikan emosi

Melalui pernafasan yang dalam dan panjang dalam yoga dapat membantu kita menjadi rileks sehingga emosi dapat terkontrol atau terkendali.

3. Macam-Macam Yoga

Macam-macam yoga menurut Yuliani dan Shanty (2015) :

a. *Bhakti yoga*

Bhakti yoga adalah satu jenis yoga yang bermanfaat untuk melepaskan emosi dengan melakukan meditasi secara terus menerus.

b. *Kundalini Yoga*

Kundalini yoga menggabungkan gerakan-gerakan yang berulang. Latihan pernafasan, nyanyian puji-pujian serta meditasi.

c. *Jnana Yoga*

Jnana yoga adalah penyatuan melalui ilmu pengetahuan.

d. *Raja Yoga*

Raja yoga adalah penyatuan melalui penguasaan pikiran dan mental.

e. *Hatta Yoga*

Hatta yoga adalah istilah umum untuk menggambarkan *asana* (postur) yoga. Jenis yoga ini adalah jenis yoga yang banyak dipraktikkan karena *hatta yoga* dianggap yang paling lengkap (*asana, pranayama dan meditasi*). Gerakan yoga yang masuk dalam kategori tersebut adalah *Padmasana, Cobra pose, pavanamuktasana, jathara parivartanasana, dan savasana*.

1) *Asana* (Postur tubuh)

Asana merupakan postur tubuh dalam yoga. *Asana* yoga mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan, sehingga tubuh bisa berangsur angsur pulih dari gangguan (Laila, 2011). Postur-postur *asana* meliputi : Posisi menekuh tubuh ke belakang (Yuliana dan Shanty, 2015).

2) *Pranayama*

Pranayama adalah latihan pernafasan dalam yoga. *Pranayama* berasal dari

kata “*prama*” yang bearti nafas sedangkan “*ayama*” bearti panjang atau memanjang (Yuliana dan Shanty, 2015). Pernafasan yang baik di dalam latihan yoga adalah dengan mengontrol nafas yang masuk melalui hidung dan keluar melalui mulut. Caranya adalah dengan pada saat menarik nafas, perut akan terisi udara sehingga mengembang. Pada saat membuang nafas, udara akan keluar sehingga perut mengempis. Bernafaslah secara dalam dan pelan. Tarik nafas selama 5 detik dan buang nafas selama 5 detik pula. Lakukan secara rileks tanpa memaksa nafas (Amalia, 2015).

3) *Meditasi*

Meditasi dilakukan dengan memfokuskan pada apa yang terjadi di dalam tubuh. *Meditasi* dapat dilakukan dengan mengamati dan memperhatikan setiap hembusan nafas pada saat menarik maupun membuang nafas (Amalia, 2015).

4. **Persiapan melakukan yoga**

Secara umum persiapan sebelum melakukan yoga adalah sebagai berikut (Wirawanda, 2014) :

- a. Pastikan tempat melakukan gerakan yoga nyaman dan segar.
- b. Pakailah pakaian yang nyaman untuk bergerak (tidak ketat dan kaku).
- c. Siapkan peralatan yang mungkin dibutuhkan untuk melakukan yoga.
- d. Jangan bicara saat melakukan yoga.
- e. Lakukan yoga pada suasana yang tenang agar memudahkan rileksasi.

5. **Gerakan yoga untuk mengatasi *dismenore***

Gerakan yoga dapat mengurangi keluhan sakit nyeri menstruasi. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut (Wong, 2011) :

a. *Padmasana*

Duduk dengan kaki bersila seperti orang bersemedi. Tutup kedua tangan. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : gerakan ini berguna untuk menenangkan pikiran, menguatkan otot

kaki, membuka pinggul dan menghilangkan ketidaknyamanan saat menstruasi (Amalia, 2015).

Gambar 1.

Gerakan *Padmasana*



Sumber : Wong (2011)

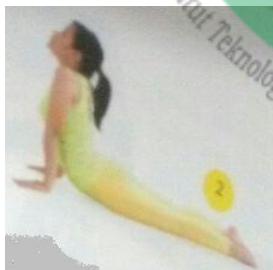
b. *Cobra pose*

Tidurlah dalam posisi tengkurap dengan tangan ke arah depan. Tekuklah kedua tangan ke samping dada. Angkat badan ke arah atas sampai otot perut terasa tertarik. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : gerakan ini dapat memperkuat tangan, bahu, otot punggung bagian atas, meregangkan tubuh bagian depan, memijat tubuh bagian belakang dan memperkuat organ dalam bagian perut (Amalia, 2015).

Gambar 2.

Gerakan *Cobra Pose*



Sumber : Wong (2011)

c. *Pavanamuktasana*

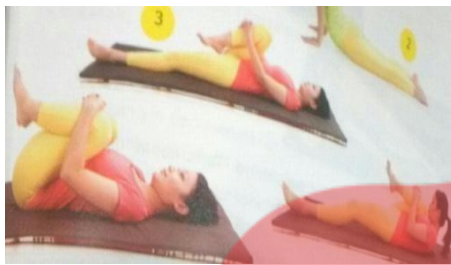
Tidur dengan posisi terlentang (*savasana*). Tekuk salah satu satu kaki sambil di pegang oleh kedua tangan. Boleh kepala maju dengan menyentuh lutut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan. Lakukan dalam 8 hitungan. Ganti dengan posisi sebaliknya tarik nafas dalam-dalam dan

lepaskan pelan-pelan lakukan dalam 8 hitungan. Langkah selanjutnya adalah menaikkan kedua kaki ke arah perut tekuk kaki sampai ke perut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : gerakan yoga ini berguna untuk menguatkan punggung dan otot perut, memperlancar peredaran darah di bagian pinggul dan dapat menghilangkan ketegangan di area punggung (Amalia, 2015).

Gambar 3.

Gerakan *Pavanamuktasana*



Sumber : Wong (2011)

d. *Jathara Parivartanasana*

Tidur dengan posisi terlentang (*savasana*). Miringkan kaki kanan ke arah kiri. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : gerakan ini bermanfaat untuk melepaskan ketegangan di daerah punggung bagian bawah dan menguatkan otot-otot bagian perut (Amalia, 2015).

Gambar 4.

Gerakan *Jathara Parivartanasana*



Sumber : Wong (2011)

e. *Savasana*

Berbaring dengan alas yang nyaman dan tidak terlalu keras. Letakkan kedua tangan di samping. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : gerakan yoga ini dapat menenangkan pikiran dan menyegarkan tubuh setelah melakukan serangkaian latihan yoga (Amalia, 2015).

Gambar 5.

Gerakan *Savasana*



Sumber : Wong (2011)

D. Remaja

6. Pengertian

Remaja atau yang dikenal dengan istilah *adolescence* adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa pada rentang usia 12 – 22 tahun yang diikuti dengan proses pematangan fisik dan psikologis (Sri Rumini, 2004).

7. Tahap Perkembangan Remaja

Terdapat 3 tahap perkembangan remaja menurut Sarwono (2006), yaitu :

a. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Saat berumur 10 - 12 tahun, remaja mulai mengalami beberapa perubahan fisik dan masih merasa heran dengan perubahan yang terjadi pada dirinya.

Pada tahap ini, mereka mulai tertarik pada hal baru dan juga lawan jenis.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Pada usia 13 – 15 tahun, remaja mulai bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Dalam masa ini, mereka mulai memilih teman bermain yang kecenderungan memiliki sifat yang hampir sama dengan dirinya.

c. Remaja Akhir (Late Adolescence)

Remaja akhir (16 – 19 tahun) adalah proses masa transisi menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja mulai merasakan ingin mempunyai kebebasan dan hak untuk mengambil keputusannya sendiri.

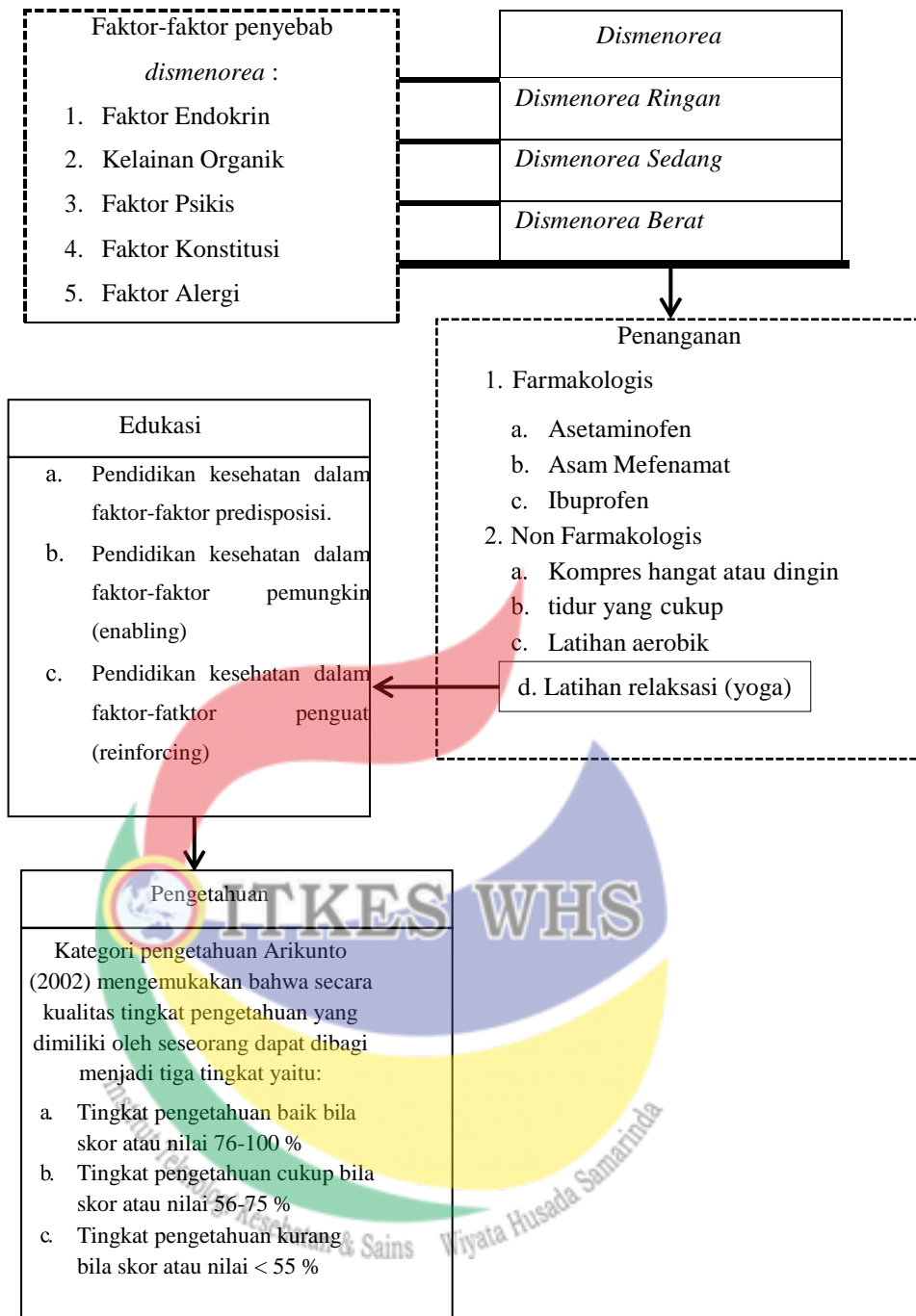
E. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah kemampuan seorang peneliti dalam mengaplikasikan pola berpikirnya dalam menyusun secara sistematis teori-teori yang mendukung permasalahan penelitian. Menurut Kerlinger, teori adalah himpunan konstruk (konsep), defenisi, dan proposisi yang mengemukakan pandangan sistematis tentang gejala dengan menjabarkan relasi diantara variabel, untuk menjelaskan dan meramalkan gejala tersebut (Rakhmat, 2004: 6).

Teori berguna menjadi titik tolak atau landasan berpikir dalam memecahkan atau menyoroiti masalah. Fungsi teori sendiri adalah untuk menerangkan, meramalkan, memprediksi, dan menemukan keterpautan fakta-fakta yang ada secara sistematis (Effendy, 2004: 224).

Berdasarkan teori-teori yang telah dibahas sebelumnya, maka kerangka teoritis dapat digambarkan sebagai berikut.





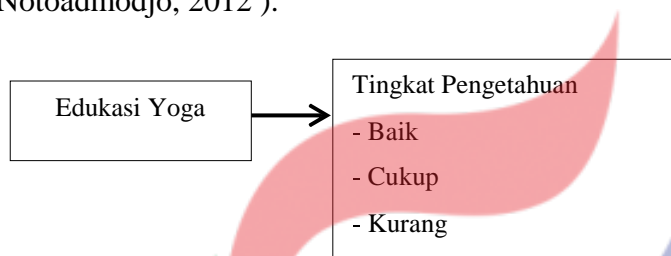
Keterangan :



Skema 1: Kerangka teori penelitian Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara.

H. Kerangka Konsep “Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara”

Kerangka konsep adalah konsep yang dipakai sebagai landasan berpikir yang akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2013). Kerangka konsep adalah suatu kerangka berpikir yang menghubungkan antara variabel independen dengan variabel dependen dalam suatu penelitian (Riduwan, 2010). Variabel independen (edukasi yoga) adalah variabel yang bila berubah akan mengakibatkan perubahan pada variabel lain, sedangkan variabel dependen (pengetahuan dalam menghadapi *dismenore*) adalah variabel yang berubah akibat perubahan pada variabel independen (Notoadmodjo, 2012).



Skema 2: Kerangka konsep penelitian Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara.

H. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis akan bisa memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan, analisis dan interpretasi data (Nursalam, 2016).

H1 : Ada Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah metode atau cara yang akan digunakan dalam penelitian yang tercermin melalui langkah-langkah teknis dan operasional penelitian yang dilaksanakan (Nursalam, 2017).

B. Jenis dan Rancangan penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experimental* dengan *one group pretest posttest design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelas pembandingan namun sudah menggunakan tes awal sehingga besarnya efek atau pengaruh diketahui secara pasti. Dalam penelitian ini, subyek penelitian terlebih dahulu diberikan kuesioner (*pretest*) untuk mengukur pengetahuan dalam penanganan *dismenore* dengan yoga sebelum diberikan edukasi. Setelah diberikan kuesioner *pretest*, selanjutnya kepada siswi tersebut diberikan perlakuan, yaitu edukasi penanganan nyeri haid dengan yoga. Setelah selesai edukasi, selanjutnya kepada seluruh siswi diberikan kuesioner (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh edukasi yoga terhadap pengetahuan dalam penanganan nyeri haid (*dismenore*) dengan yoga pada remaja putri di SMAN 1 Sangatta Utara.

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
01	X	02

Tabel 3.1 rancangan penelitian

Keterangan :

01 = Pengukuran pertama (*Pretest*)

X = Intervensi

02 = Pengukuran kedua (*Posttest*)

C. Populasi, Sample dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah subjek misalnya manusia atau klien yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X di SMAN 1 Sangatta Utara yang terdiri dari 9 kelas dengan jumlah 217 siswi .

Tabel 3.2 Jumlah Populasi

No	Kelas	Jumlah
1.	X IPA 1	20
2.	X IPA 2	29
3.	X IPA 3	21
4.	X IPA 4	27
5.	X IPA 5	28
6.	X IPS 1	23
7.	X IPS 2	25
8.	X IPS 3	25
9.	X IPS 4	19
Total		217

2. Sample

Sample merupakan bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2017). Sample dalam penelitian ini adalah siswi kelas X yang telah di proses melalui sampling.

Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2014) *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri – ciri khusus atau kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penentuan sampel menggunakan rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel/responden

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran ketelitian/kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditoleransi 10% atau (0,1).

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{217}{1+217(0,1)^2}$$

$$n = \frac{217}{1+2,17}$$

$$n = \frac{217}{3,17}$$

$$n = 68$$

$$n = 68 \text{ siswi}$$

Penelitian ini menggunakan teknik ampling *stratified random sampling*, hal ini dikarenakan populasi penelitian terbagi atas beberapa strata atau sub kelompok dan dari masing-masing sub kelompok diambil sampel-sampel terpisah (Azwar,2010).

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

n_i = Jumlah anggota sampel menurut stratum

n = Jumlah anggota sampel seluruhnya

N_i = Jumlah anggota menurut stratum

N = Jumlah anggota populasi seluruhnya

$$\text{Kelas X IPA 1} = \frac{20}{217} \times 68 = 6$$

$$\text{Kelas X IPA 2} = \frac{29}{217} \times 68 = 9$$

$$\text{Kelas X IPA 3} = \frac{21}{217} \times 68 = 7$$

$$\text{Kelas X IPA 4} = \frac{27}{217} \times 68 = 8$$

$$\text{Kelas X IPA 5} = \frac{28}{217} \times 68 = 9$$

$$\text{Kelas X IPS 1} = \frac{23}{217} \times 68 = 7$$

$$\text{Kelas X IPS 2} = \frac{25}{217} \times 68 = 8$$

$$\text{Kelas X IPS 3} = \frac{25}{217} \times 68 = 8$$

$$\text{Kelas X IPS 4} = \frac{19}{217} \times 68 = 6$$

Untuk memudahkan penelitian, maka jumlah dari perhitungan tersebut dapat dibulatkan menjadi kelas X IPA 1=6 siswi, X IPA 2 =9 siswi, X IPA 3 = 7 siswi, X IPA 4 = 8 siswi, X IPA 5 = 9 siswi, X IPS 1 = 7 siswi, X IPS 2 = 8 siswi, X IPS 3 = 8 siswi. X IPS 4 = 6 siswi Sehingga ukuran sampelnya sebanyak 68 orang. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Bersedia menjadi responden dalam penelitian dan bersekolah di SMAN 1 Sangatta Utara
- 2) Siswi putri
- 3) Siswi kelas x di SMAN 1 Sangatta Utara

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswi yang tidak bersedia menjadi responden
- 2) Bukan siswi putri
- 3) Bukan siswi kelas x di SMAN 1 Sangatta Utara

D. Variabel Penelitian

1. Variabel independen (bebas)

Variabel independen adalah variabel yang keberadaannya menentukan variabel lain (Nursalam, 2016). Variabel independen dalam penelitian ini yaitu Edukasi yoga

2. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel bebas (Nursalam, 2016). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenor*.

E. Definisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Edukasi Yoga	Kegiatan penyuluhan yang dilakukan peneliti kepada responden, dengan tujuan untuk menyampaikan pesan untuk mempengaruhi siswi agar terjadi perubahan pengetahuan yang diharapkan melalui penyuluhan selama 15 menit dengan metode ceramah dengan media zoom dengan materi yang diberikan yaitu pengertian <i>dismenore</i> , klasifikasi <i>dismenore</i> , etiologi <i>dismenore</i> , pengertian yoga, manfaat yoga, mekanisme yoga, teknik yoga untuk mengurangi nyeri haid.	SOP	Nominal	-
Pengetahuan Dalam Menangani <i>Dismenore</i>	Informasi yang diketahui dan disadari oleh seseorang atau gejala yang ditemui dan diperoleh melalui akal pengamatan	kuesioner	Ordinal	a. Tingkat pengetahuan baik bila skor atau nilai 76-100 % b. Tingkat pengetahuan cukup bila

				skor atau nilai 56-75 % c. Tingkat pengetahuan kurang bila skor atau nilai < 55 %
--	--	--	--	---

Tabel 3.3 definisi operasional

F. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2020 sampai dengan Maret 2021.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Sangatta Utara.

G. Instrumen Penelitian

Kuesioner pre dan post

Kuesioner pre dan post pengetahuan penanganan nyeri haid dengan yoga. Kuesioner ini berjumlah 15 item pernyataan positif dan negatif digunakan untuk mengetahui pengaruh edukasi yoga terhadap pengetahuan dalam penanganan nyeri haid (*dismenore*) saat sebelum diberikan edukasi dan sesudah edukasi.

H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum kuisisioner diberikan kepada responden, kuisisioner diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu

1. Uji validitas

Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui tingkat keandalan dan kesahihan alat ukur yang digunakan. Instrumen dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang dipergunakan untuk mendapatkan data itu valid atau dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya digunakan.

Pelaksanaan Uji Validitas dilakukan kepada remaja putri di SMK Hasanudin Sangatta Selatan sebanyak 34 orang, dengan menggunakan korelasi product moment, maka taraf signifikan adalah 0,444 ($n=34$, $\alpha=0,05$) didapatkan hasil dari 20 item pertanyaan, 15 item diantaranya dinyatakan valid karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel dengan taraf signifikansi 5% (0,444). Sedangkan 5 item pertanyaan, yaitu item pertanyaan no 1, 3, 4, 19 dan 20 dinyatakan tidak valid karena nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel.

2. Uji realibilitas

Item dikatakan andal (Reliabel) jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil. Tingkat reliabel dapat dilakukan menggunakan SPSS melalui *uji cronchbach alpha* yang dibandingkan dengan tabel r (Imam, 2016).

Kuesieoner telah dilakukan Uji realibilitas menggunakan program SPSS versi 20.

Tabel 3.4. Uji Reabilitas Pengetahuan

Cronbachs Alpha	rTabel	Kriteria
0,845	0,444	Reliabel

Tabel output di atas memberikan informasi mengenai relibilitas (kehandalan) butir soal secara keseluruhan. Menurut V. Wiratna Sujarweni (2014: 192), "Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha > 0,60". Berdasarkan tabel output "Reliability Statistics" diatas diketahui nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,845 > 0,60$, maka dapat disimpulkan bahwa butir soal secara keseluruhana dalah reliabel selanjutnya nilai *cronbach's alpha* (reliabilitas) yang dipengaruhi dibandingkan dengan r produk moment pada tabel dengan ketentuan jika r hitung > r tabel maka tes tersebut reliabel.

I. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2013).

Prosedur pengumpulan data dimulai dari :

Jenis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer diperoleh langsung dari sample sebagai subjek penelitian dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah diberi pendidikan kesehatan dimana kuesioner berisi beberapa rangkaian pernyataan untuk menilai pengetahuan penanganan *dismenore* dengan yoga. Proses pengumpulan data dilakukan selama satu hari, hari pertama untuk kelompok intervensi diberi pretest kemudian diberi pendidikan kesehatan kemudian diberi posttest. Sebelum dilakukan penelitian, responden akan dijelaskan mengenai tujuan, manfaat dan informed consent penelitian untuk menghindari adanya responden yang droup out saat penelitian berlangsung. Tahap pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan.
2. Pemberian pendidikan kesehatan
3. Pengukuran pengetahuan kembali atau post test setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pretest dan posttest dilakukan pada hari yang sama.

J. PENGOLAHAN DATA

Data yang sudah dikumpul diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Proses *Editing*

Dilakukan pengecekan data yang telah terkumpul, bila terdapat kesalahan dan kekurangan dalam pengumpulan data maka diperbaiki dengan memeriksa kembali dan dilakukan pendataan ulang.

2. Proses *Coding*

Coding merupakan kegiatan pembagian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori.

Berikut nilai *coding* untuk kuesioner pengetahuan penanganan nyeri haid dengan yoga

Skor 1 : jika jawaban benar

Skor 0 : jika jawaban salah

No	Indikator Pertanyaan	Jenis	coding
----	----------------------	-------	--------

1	Penanganan nyeri haid dengan menggunakan obat tidak memiliki efek samping	Unfavorable	0
2	Melalui pernafasan yang dalam dan panjang dalam yoga dapat membantu kita menjadi rileks sehingga emosi dapat terkontrol atau terkendali	Favorable	1
3	Yoga adalah suatu cara tehnik relaksasi, tehnik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat <i>dismenorea</i>	Favorable	1
4	Gerakan yoga dapat membuat rileks dan tidak berfokus pada nyeri haid	Favorable	1
5	Melakukan yoga hanya dapat memperburuk keadaan saat nyeri haid	Unfavorable	0
6	Ketika melakukan yoga sambil melatih pernafasan agar gerakan yoga lebih maksimal	Favorable	1
7	Yoga tidak bisa dilakukan saat menstruasi	Unfavorable	0
8	Selain mengurangi nyeri, yoga juga bisa mengendalikan emosi sehingga emosi dapat terkontrol atau terkendali	Favorable	1
9	Ketika melakukan yoga tidak boleh berbicara karena dapat mengganggu konsentrasi	Favorable	1
10	Penanganan dengan yoga sangat efektif karena mudah dilakukan, dan tidak perlu mengeluarkan biaya	Favorable	1
11	Latihan yoga yang dilakukan secara teratur dapat menambah kelenturan tubuh	Favorable	1
12	Pernafasan dalam yoga dapat membantu mengalihkan rasa sakit karena tidak berfokus pada nyeri.	Favorable	1
13	Banyak gerak saat haid seperti yoga adalah pemicu nyeri saat haid	Unfavorable	0

14	Nyeri haid akan semakin berkurang ketika wanita memilih untuk bermalas-malasan dan tidak beraktifitas	Unfavorable	0
15	Ketika wanita berada dalam kondisi stress, nyeri haid yang dirasakan semakin berkurang	Unfavorable	0

3. *Entry*

Entry merupakan kegiatan mengisi kolom-kolom atau kotak lembar kode atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan yang dimasukkan ke dalam program komputer.

4. *Cleaning*

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan – kemungkinan adanya kesalahan – kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

K. Analisa Data

1. **Analisa univariat**

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel satu persatu (Arikunto, 2010).

2. **Analisa bivariat**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan apakah statistik parametik atau statistik non-parametik (Sugiyono, 2013). Peneliti melakukan uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui suatu data mempunyai sebaran normal atau tidak normal, dapat digunakan uji kolmogrov-smirnov atau shapiro wilk, pada penelitian ini menggunakan kolmogrov-smirnov karena lebih dari 50. Uji Normalitas penelitian ini adalah sebagai berikut :

Pengujian normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov (K-S). Uji K-S dilakukan dengan membuat hipotesis :

Ho : Data berdistribusi secara normal

Ha : Data tidak berdistribusi secara normal Pedoman pengambilan keputusan:

Tabel 3.5 Uji Normalitas Data Penelitian

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	,250	68	,000	,899	68	,000
PostTes t	,486	68	,000	,377	68	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji normalitas pada tabel 3.5 diatas diperoleh bahwa signifikansi *Pre Test* dan *Post Test* dengan uji Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov diatas diperoleh bahwa *Pre Test* berdistribusi tidak normal ($p < 0.05$) dan *Post Test* berdistribusi tidak normal ($p < 0.05$). Untuk itu analisis uji statistic dilakukan dengan analisis wilcoxon.menggunakan program SPSS versi 20.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

a. Tingkat Pengetahuan sebelum diberikan edukasi yoga

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan tentang penanganan nyeri haid (*dismenore*) sebelum diberikan edukasi yoga :

NO.	PENGETAHUAN	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
1	BAIK	-	-
2	CUKUP	17	25%
3	KURANG	51	75%
JUMLAH		68	100%

Sumber data: Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel dapat diketahui dari 68 responden, 17 responden (25%) berpengetahuan cukup dan 51 responden (75%) berpengetahuan kurang.

b. Tingkat Pengetahuan sesudah diberikan edukasi yoga

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan tentang penanganan nyeri haid (*dismenore*) sesudah diberikan edukasi yoga :

NO.	PENGETAHUAN	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
1	BAIK	63	93%
2	CUKUP	5	7%
3	KURANG	-	-
JUMLAH		68	100%

Sumber data: Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel dapat diketahui dari 68 responden, 63 responden (92%) berpengetahuan baik dan 5 responden (7%) berpengetahuan cukup.

2. Analisis Bivariat

Hasil uji *wilcoxon Ranks Test* data pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) dengan yoga pada Siswi SMAN1 Sangatta Utara sebelum dan sesudah edukasi yoga menunjukkan bahwa nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* yaitu sebesar 0,000 dimana $p < 0,05$ yang artinya H_a diterima, ada pengaruh edukasi

yoga terhadap pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) dengan yoga pada Siswi SMAN1 Sangatta Utara. Hasil uji statistik *wilcoxon Ranks Test* pengetahuan dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.3 Analisis Bivariat Uji Statistik *wilcoxon Ranks Test* berdasarkan pengetahuan tentang penanganan nyeri haid (*dismenore*) dengan yoga :

Test Statistics ^a	
	PostTest - PreTest
Z	-7,167 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber data: Data Primer, 2021

B. Pembahasan

1. Analisa Unvariati tingkat pengetahuan remaja putri dalam menangani *dismenore* sebelum diberikan edukasi yoga di SMAN 1 Sangatta Utara.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Sangatta Utara pada 68 responden sebelum diberikan edukasi yoga didapatkan 17 responden (25%) memiliki pengetahuan cukup, 51 responden (75%) dengan pengetahuan kurang.

Sebelum diberikan edukasi sebagian besar siswi tidak mengetahui informasi mengenai penanganan *dismenore* dengan yoga yang disebabkan karena kurang adanya informasi atau pelajaran yang terkait dengan kesehatan reproduksi di dalam ruang lingkup sekolah. Peneliti berpendapat bahwa, hal ini disebabkan jika banyak responden dengan pengetahuan baik dan pemahaman yang baik tentang penanganan *dismenore*, responden yang paham dan pengetahuan yang baik, akan dapat melakukan upaya penanganan *dismenore*.

Sumber informasi yang diperoleh dari berbagai sumber maka seseorang cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. Pengetahuan tentang penanganan *dismenore* yang didapatkan oleh responden berasal dari berbagai sumber seperti buku, media massa, penyuluhan atau pendidikan melalui kerabat. Adanya

informasi baru mengenai suatu hal dari media massa memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Seseorang yang lebih sering terpapar media massa, sering membaca buku dan mengikuti penyuluhan akan memperoleh informasi lebih banyak dibanding orang yang tidak terpapar media massa, buku dan tidak mengikuti penyuluhan kesehatan. Ini berarti, informasi yang didapatkan dari luar mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Hal tersebut juga dibuktikan dalam penelitian Ini dapat dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sitorus (2015) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenorea Dan Tindakan Dalam Penanganan Dismenorea Di Smp Swasta Kualuh Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2015” dimana dalam penelitian tersebut dapat dibuktikan dengan perubahan tingkat pengetahuan yang dialami oleh responden. Dimana diketahui bahwa sebanyak 27 orang (50,9%) dari 33 responden pengetahuan baik melakukan tindakan dalam penanganan dismenorea, Sedangkan sebanyak 6 orang (11,3%) dari 33 responden pengetahuan tidak baik dan tidak melakukan tindakan dalam penanganan dismenorea.

2. Analisa Unvariat tingkat pengetahuan remaja putri dalam menangani dismenore sesudah diberikan edukasi yoga di SMAN 1 Sangatta Utara

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Sangatta Utara pada 68 responden sesudah diberikan edukasi yoga didapatkan 63 responden (93%) memiliki pengetahuan baik, 5 responden (7%) dengan pengetahuan cukup.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah diberikan edukasi yoga pada siswi SMAN1 Sangatta Utara dapat meningkatkan pengetahuan tentang penanganan nyeri haid (*dismenore*) dan terjadi perubahan pengetahuan saat sesudah diberikan edukasi yoga. Edukasi menjadi alternatif dalam mengatasi masalah kesehatan dan merubah pengetahuan. Edukasi adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran edukasi menjadi lebih baik.

Sesuai dengan teori Wiryanto (2009) bahwa perubahan yang terjadi dalam diri responden sebagai akibat dari paparan pesan-pesan dan informasi yang

disampaikan melalui pendidikan kesehatan yaitu berupa perubahan sikap yang dimulai dari perubahan pengetahuan.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Dhuangga (2012) yang menyatakan bahwa adanya perbedaan tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan dimana tingkat pengetahuan meningkat lebih baik. Hal ini sesuai dengan tujuan edukasi yang ditujuankan untuk mengubah, menumbuhkan, dan mengembangkan sikap positif (Maulana, 2009)

3. Analisa Bivariat pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) dengan yoga pada Siswi SMAN1 Sangatta Utara

Berdasarkan uji *wilcoxon Ranks Test* nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* yaitu sebesar 0,000 dimana $p < 0,05$ yang artinya H_0 diterima, ada pengaruh edukasi yoga terhadap pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) dengan yoga pada Siswi SMAN1 Sangatta Utara.

Pengetahuan adalah hasil dari informasi yang kemudian diperhatikan, dimengerti dan diingat. Dalam prosesnya, pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu, namun sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoadmodjo, 2010). Pengetahuan dapat menjadi penyebab atau motivator bagi seseorang dalam bersikap dan berperilaku, sehingga dapat pula menjadi dasar dari terbentuknya suatu tindakan yang dilakukan seseorang (Azwar, 2012).

Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan indera. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan indera atau akal nya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya (Mahmud, 2010).

Sumber informasi dapat menstimulus seseorang yang dapat diperoleh dari media cetak seperti surat kabar, leaflet, poster, dan media elektronik seperti televisi, radio, video serta informasi dari keluarga dan sumber lainnya. Setelah seseorang memperoleh pengetahuan dari berbagai sumber informasi maka akan menimbulkan sikap. Sikap seseorang pada suatu obyek menunjukkan pengetahuan terhadap obyek yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2012).

Peningkatan pengetahuan dari kategori cukup ke kategori baik dapat terjadi karena adanya faktor keingintahuan, karena adanya kebutuhan dan keinginan yang

harus dipenuhi yaitu menurunkan nyeri haid tanpa mengonsumsi obat-obatan, dimana keinginan tersebut dapat mendorong responden untuk melakukan pengindraan (Sarwono, 2010).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Novitasari (2012) mengenai Efektifitas Pendidikan Kesehatan tentang *Dismenore* terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di Madrasah Tsanawiyah Islamiyah Ciputat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan saat setelah edukasi yang ditunjukkan dengan pengetahuan dengan kategori baik saat sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 19 responden (18,6%) dan sesudah pendidikan kesehatan sebanyak 73 responden (71,6%).

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti mengemukakan berbagai keterbatasan sebagai berikut

1. Keterbatasan pada penelitian ini dimana pernyataan kuesioner yang kurang banyak sehingga peneliti tidak dapat menggali informasi lebih dalam mengenai penanganan responden terhadap *dismenorrhoe* dengan cara yoga.
2. Keterbatasan pada penyebaran angket yang menggunakan *google form* sehingga masih terdapat kemungkinan responden tidak jujur dalam menjawab kuesioner.

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini telah mendeskripsikan Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara.

Hasil Penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri siswi kelas X Tentang penanganan dengan cara yoga di SMAN 1 Sangatta Utara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan presentasi terbanyak masuk dalam kategori kurang yaitu 51 responden (75%).
2. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri siswi kelas X Tentang penanganan dengan cara yoga di SMAN 1 Sangatta Utara sesudah diberikan pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan yang baik yaitu 63 responden (93%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p < 0,000$ dengan $p < 0,05$ yang artinya H_0 diterima, ada pengaruh edukasi yoga terhadap pengetahuan penanganan nyeri haid (*dismenore*) dengan yoga pada Siswi SMAN 1 Sangatta Utara.

B. Saran

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

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi kesehatan tentang pencegahan serta penatalaksanaan *dismenore*, yaitu berupa penatalaksanaan non farmakologis melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi.

2. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, responden dapat menggunakan yoga untuk menangani *dismenore* dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan dismenorea.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kepustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (*dismenore*).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut seperti dengan menggunakan jenis pengobatan non farmakologis lainnya



DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Umar Fahmi. (2013). *Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ali, Z. (2010). *Dasar-Dasar Pendidikan Kesehatan Masyarakat dan Promosi Kesehatan*. Jakarta: Trans info Media.
- Al-Kindi R, Al-Bulushi, (2011). *Prevalence and Impact of Dysmenorrhea Among Omani*
- Amalia, Astrid (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta : Panda Medika
- Anurogo,D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*.Yogyakarta: ANDI Yogyakarta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Sikap dan Perilaku*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benson, R. C., & Pernoll, M. L. (2008). *Buku Saku Obstetri & Ginekologi*. Jakarta: EGC
- Black joyce. M & Jane Hokanse Hawks, (2014). *Medical Surgical Nursing vol 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Dhuangga, W.P., dan Misrawati. 2012. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Higiene Kewanitaan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Keputihan. *Jurnal Ners Indonesia*, 2 (2): 116-123
- Ernawati, Hartiti, T., & Idris, H. (2010). *Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore padamahasiswa universitas muhammadiyah semarang*. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 106-113. Diperoleh pada tanggal 23 Januari 2015 di <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/54/28>

Icemi Sukarni K, & Wahyu P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas dilengkapi Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika

Kusmiran, Eny. 2011. *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Latthe P, Mignini L, Gray R, Hills R, Khan K. (2006). *Factors predisposing women to chronic pelvic pain: Systematic Review*. *BMJ* 332(7544): 749-755.

Lebang, Erikar. (2010). *Yoga Sehari-hari untuk Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Pustaka Bunda.

Lebang, Erikar. (2015). *Aspek Kesehatan Yoga*. Jakarta: Pustaka Bandung Mubarak.
W. I. (2011). *Promosi kesehatan*. Yogyakarta : Graha ilmu.

Lowdermilk, Perry, & Cashion. (2011). *Maternity Nursing*. Universitas Michigan: Mosby.

Maulana, H. (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC

Mubarak, Wahit Iqbal. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta : CV Sagung Seto.

Mubarak dan Chayatin N. (2009). *Ilmu kesehatan masyarakat, teori dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Medik

Mubarak WI dan Nurul C. (2009). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Notoatmodjo,S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Proverawati, A., & Misaroh, S. Menarche: *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
- Reeder, Martin, & Koniak-Griffin. (2013). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 8 Vol 1*. Jakarta: EGC
- Riduwan. (2010). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sarwono, S.W. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sarwono Prawirohardjo, 2010. *Ilmu Kebidanan*, Edisi 3. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Setiawati, A., Dermawan. (2008). *Proses Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : Trans Info Media .
- Sianipar, Olaf. 2009. *Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jaktim*. Maj Kedokt Indon. Vol 59 No7. Juli 2009. Hal 312
- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, & Bayi*. Jakarta: Arcan.
- Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Sitorus dkk (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenorea Dan Tindakan Dalam Penanganan Dismenorea Di Smp

Swasta Kualuh Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2015. Departemen Kependudukan dan Biostatistik FKM-USU.

Smeltzer, Suzzane C. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth*. Jakarta: EGC

Sri Rumini dan Siti Sundari, (2004), *Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: PT. Asdi Mahasaty

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV

Sulastri. (2006). *Perilaku Pencarian Pengobatan Keluhan Dysmenorhea pada Remaja di Kabupaten Purworejo Propinsi Jawa Tengah*. Tesis. Universitas Gajah Mada: Yogyakarta.

Suliha, Uha. (2002). *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC

Sutanto dkk, 2008, *Parasitologi Kedokteran*, Edisi Keempat, Jakarta: Balai Penerbit FKU

Utami, A., Ansar, J., & Sidik, D. (2013). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA N 1 Kahu Kabupaten Bone*, 1–12.

Wirawanda, Yudha. 2014. *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi



LAMPIRAN



Lembar Persetujuan Responden (*Inform Consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat:

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Riza Andriani

Nim : 19041028

Asal : Mahasiswi S1 Kebidanan Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara

Saya bersedia untuk dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap dalam penanganan nyeri *dismenore* demi kepentingan peneliti dan semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Demikian surat pernyataan ini saya buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sangatta, Januari 2021
(Responden)

(.....)

A. Standart Operasional Prosedur (Sop) Edukasi Penanganan Dengan Cara Yoga

1. Pengertian *dismenore*

Dysmenorrhea atau *dismenore* dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi (Icemi & Wahyu, 2013). Menurut Reeder (2013). *Dismenore* yakni nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi.

2. Pembagian klinis *dismenore* menurut Manuaba (2009) yaitu :

a. *dismenore* Ringan

dismenore ini berlangsung beberapa saat, dimana penderitanya masih dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari.

b. *dismenore* sedang

Dalam *dismenore* ini penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan aktivitasnya.

c. *dismenore* Berat

dismenore ini disertai dengan sakit kepala, sakit punggung, diare dan rasa tertekan, sehingga penderitanya perlu beristirahat dalam beberapa hari.

3. Penyebab

dismenore

Berikut adalah penyebab *dismenore* berdasarkan klasifikasinya (Anurogo dan Wulandari, 2011) :

a. Penyebab *dismenore* primer

1) Faktor endokrin

Hormon progesteron menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus sedangkan hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus. Di sisi lain endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika kadar prostaglandin berlebih memasuki peredaran darah akan terjadi *dismenore*.

2) Kelainan organik

Seperti *retrofleksia uterus* (kelainan letak-letak anatomis rahim), *kanalis serviakalis* (sumbatan saluran jalan lahir) dan *mioma submukosa*

bertangkai (tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot).

3) Faktor psikis

Seperti rasa bersalah, ketakutan seksual dan *imaturitas* (belum mencapai kematangan).

4) Faktor konstitusi

Seperti anemia dan penyakit menahun juga dapat mempengaruhi timbulnya *dismenore*.

5) Faktor alergi

Penyebab alergi adalah toksin haid. Menurut penelitian ada hubungan antara *dismenore* dengan migrain dan asma.

b. Penyebab *dismenore* sekunder

- 1) *Intrauterine contraceptive devices* (alat kontrasepsi dalam rahim)
- 2) *Uterine myoma* (tumor jinak rahim yang terdiri dari jaringan otot)
- 3) *Uterine polyps* (tumor jinak di rahim)
- 4) *Ovarian cyst* (kista ovarium)
- 5) Tumor ovarium

4. Penanganan *dismenore*

Adapun penanganan *dismenorea* menurut Proverawati dan Misaroh (2009) adalah :

a. Farmakologi

Obat-obat yang digunakan untuk meredakan *dismenorea*, diantaranya: paracetamol atau asetaminofen, asam mefenamat, ibuprofen dan lain-lain.

b. Non Farmakologi

- 1) Dengan kompres hangat atau dingin pada daerah perut jika terasa nyeri.
- 2) Tidur yang cukup sebelum dan selama periode menstruasi.
- 3) Latihan aerobik seperti berjalan kaki, bersepeda atau berenang membantu memproduksi bahan alami yang dapat menghambat rasa sakit dan untuk melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang.
- 4) Latihan relaksasi atau yoga dapat membantu menanggulangi rasa

sakit.

5. Pengertian Yoga

Yoga adalah suatu latihan (gerakan) untuk menyatukan elemen spiritual dan fisik seorang individu untuk mencapai suatu kondisi yang ideal.

Yoga adalah suatu cara tehnik relaksasi, tehnik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat *dismenorea* (Pujiastuti & Sindhu, 2014).

6. Manfaat melakukan yoga secara umum menurut Wirawanda (2014) :

a. Meningkatkan kekuatan

Gerakan-gerakan dalam yoga jika dilakukan secara rutin akan menguatkan tubuh. Bagian tubuh yang menguat adalah persendian, otot dan tulang. Hal ini dapat terjadi karena banyak pose dalam yoga menuntut kekuatan. Misalnya, menahan tubuh pada pose yang sulit akan menjadikan tubuh lebih kuat daripada sebelumnya.

b. Meningkatkan kelenturan

Yoga meningkatkan kelenturan tubuh karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan, tekanan, nyeri dan kelelahan. Melakukan yoga dengan rutin akan membuat tubuh menjadi lebih lentur dan mudah untuk digerakkan.

c. Mengurangi nyeri

Nyeri yang dirasakan dapat berkurang karena gerakan yoga yang dilakukan secara rutin akan membuat peredaran darah menjadi lancar. Dengan lancarnya peredaran darah tersebut menyebabkan nyeri yang muncul pada tubuh dapat menghilang.

d. Mengendalikan emosi

Melalui pernafasan yang dalam dan panjang dalam yoga dapat membantu kita menjadi rileks sehingga emosi dapat terkontrol atau terkendali.

7. Mekanisme Yoga

Yoga adalah suatu cara tehnik relaksasi, tehnik relaksasi memberikan

efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat *dismenorea* (Pujiastuti & Sindhu, 2014). Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin (Simkin, Whalley, & Keppler, 2008). Pelepasan endorfin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *dismenorea* (Ernawati et al., 2010).


8. Teknik Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid yaitu

a. Persiapan sebelum melakukan yoga


- 1) Patikan tempat melakukan gerakan yoga nyaman dan segar.
- 2) Pakailah pakaian yang nyaman untuk bergerak (tidak ketat dan kaku).
- 3) Siapkan peralatan yang mungkin dibutuhkan untuk melakukan yoga.
- 4) Jangan bicara saat melakukan yoga.
- 5) Lakukan yoga pada suasana yang tenang agar memudahkan rileksasi.

b. Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri haid (*dismenorea*)

<p>a. Padmasana</p> <p>Duduk dengan kaki bersila seperti orang bersemedi. Tutup kedua tangan. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.</p>	
<p>b. Cobra pose</p> <p>Tidurlah dalam posisi tengkurap dengan tangan kearah depan. Tekuklah kedua tangan ke samping dada. Angkat badan ke arah atas sampai otot perut terasa tertarik. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali</p>	

<p>c. Pavanamuktasana</p> <p>Tidur dengan posisi terlentang (savasana). Tekuk salah satu kaki sambil di pegang oleh ke dua tangan. Boleh kepala maju dengan menyentuh lutut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan perlahan lakukan dalam 8 hitungan. Langkah selanjutnya adalah menaikkan kedua kaki ke</p>	
---	--



<p>arah perut tekuk kaki sampai ke perut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.</p>	
<p>d. Jathara Parivartanasana Tidur dengan posisi terlentang (savasana). Miringkan kaki kanan ke arah kiri. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali</p>	
<p>e. Savasana Berbaring dengan alas yang nyaman dan tidak terlalu keras. Letakkan kedua tangan disamping. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.</p>	

Referensi Penyuluhan :

Reeder, S.J., Martin & Koniak-Griffin. 2014. *Keperawatan Maternitas*. Edisi 18 Vol 1. Buku Kedokteran : EGC

Perry, S. E, *et al.* (2010). *Maternal Child Nursing Care*. Mosby: Elsevier Inc.

Black, Joyce M & Jane Hokanson, Hawks. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Elsevier

Lebang, Erikar. 2010. *Yoga Sehari-Hari Untuk Kesehatan*. Jakarta : Pustaka

Bunda Manurung, Melda Frisca, Sri Utami, Siti Rahmalia HD. 2015.
Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. JOM Vol. 2 No.
2, Oktober 2015



B. KUISIONER

Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara

Tujuan :

Kuisisioner ini dirancang untuk mengidentifikasi: “Pengaruh Edukasi Yoga Terhadap Pengetahuan Dalam Menangani *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sangatta Utara”

Petunjuk:

Beri tanda ceklist (✓) pada kotak pertanyaan yang dianggap benar.

Jika salah mengisi jawaban, coret/silang jawaban tersebut dan beri tanda ceklist pada jawaban yang dianggap benar.

Nama responden



ITKES WHS

Kelas

:

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

Pernyataan mengenai pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid :

No	Pernyataan	B	S
1	Penanganan nyeri haid dengan menggunakan obat tidak memiliki efek samping		
2	Melalui pernafasan yang dalam dan panjang dalam yoga dapat membantu kita menjadi rileks sehingga emosi dapat terkontrol atau terkendali		
3	Yoga adalah suatu cara tehnik relaksasi, tehnik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat <i>dismenorea</i>		
4	Gerakan yoga dapat membuat rileks dan tidak berfokus pada nyeri haid		
5	Melakukan yoga hanya dapat memperburuk keadaan saat nyeri haid		
6	Ketika melakukan yoga sambil melatih pernafasan agar gerakan yoga lebih maksimal		
7	Yoga tidak bisa dilakukan saat menstruasi		
8	Selain mengurangi nyeri, yoga juga bisa mengendalikan emosi sehingga emosi dapat terkontrol atau terkendali		
9	Ketika melakukan yoga tidak boleh berbicara karena dapat mengganggu konsentrasi		
10	Penanganan dengan yoga sangat efektif karena mudah dilakukan, dan tidak perlu mengeluarkan biaya		

11	Latihan yoga yang dilakukan secara teratur dapat menambah kelenturan tubuh		
12	Pernafasan dalam yoga dapat membantu mengalihkan rasa sakit karena tidak berfokus pada nyeri.		
13	Banyak gerak saat haid seperti yoga adalah pemicu nyeri saat haid		
14	Nyeri haid akan semakin berkurang ketika wanita memilih untuk bermalas-malasan dan tidak beraktifitas		
15	Ketika wanita berada dalam kondisi stress, nyeri haid yang dirasakan semakin berkurang		



**Hasil Uji Validitas kuesioner pengetahuan remaja
tentang penanganan yoga untuk mengatasi nyeri haid**

No Butir Soal	r hitung	r tabel 5% (20)	Kriteria
1	,439	0,444	Tidak valid
2	,657	0,444	Valid
3	-,115	0,444	Tidak valid
4	,197	0,444	Tidak valid
5	,584	0,444	Valid
6	,497	0,444	Valid
7	,635	0,444	Valid
8	,657	0,444	Valid
9	,556	0,444	Valid
10	,484	0,444	Valid
11	,471	0,444	Valid
12	,471	0,444	Valid
13	,555	0,444	Valid
14	,460	0,444	Valid
15	,460	0,444	Valid
16	,476	0,444	Valid
17	,512	0,444	Valid
18	,524	0,444	Valid
19	-,154	0,444	Tidak Valid
20	,000	0,444	Tidak Valid

**Hasil Uji Wilcoxon pengetahuan remaja
tentang penanganan yoga untuk mengatasi nyeri haid**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	67 ^b	34,00	2278,00
	Ties	1 ^c		
	Total	68		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Test Statistics ^a	
	PostTest - PreTest
Z	-7,167 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 SANGATTA SELATAN
TERAKREDITAS "A"



NPSN : 30405505

Jl. Pertamina Km 0.5 Sangatta Selatan Telp. 0822-4499-4040
Email : aman1_sangsel@yahoo.co.id website : <http://amanseikutim.sch.id>

NSS : 30.1.64.08.12.031

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/2742/SMAN 1.SS.I/I/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rubito, M.Pd
NIP : 19720529 200003 1 005
Pangkat/ Gol : Pembina / IV.a
Jabatan : Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sangatta Selatan

Dengan ini menyetujui **Permohonan Ijin Penelitian Tugas Akhir**, Adapun Mahasiswa yang melakukan penelitian tersebut adalah :

Nama : Riza Andriani
NIM : 19041028
Semester : III
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Penelitian : Pengaruh deteksi yoga terhadap pengetahuan dan sikap
terhadap anemia defisiensi besi (dismenore) pada remaja putri

Demikian surat keterangan ini di buat kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata



Sangatta, 07 Januari 2021

Kepala Sekolah,

Rubito, M.Pd
NIP. 19720529 200003 1 005

Dokumentasi pengisian kuesioner PreTest, pemberian edukasi penanganan nyeri haid dengan yoga dan pengisian kuesioner PostTest kepada siswi SMAN 1 Sangatta Utara

