

**PERBEDAAN DERAJAT DISMENORE PADA WANITA YANG
MENGIKUTI SENAM YOGA DAN TIDAK MENGIKUTI SENAM YOGA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**Aulia Zhafira
G0012035**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
Surakarta
2015**

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul: Perbedaan Derajat Dismenore pada Wanita yang Mengikuti Senam Yoga dan Tidak Mengikuti Senam Yoga

Aulia Zhafira, NIM: G0012035, Tahun: 2015

Telah diuji dan sudah disahkan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari: Selasa, Tanggal: 22 Desember 2015

Pembimbing Utama

Nama : **Mujosemedi, Drs., M.Sc**

NIP : 19600530 198903 1 001 (.....)

Pembimbing Pendamping

Nama : **Sumardiyono, S.KM., M.Kes**

NIP : 19650706 198803 1 002 (.....)

Penguji Utama

Nama : **Dr. Yulia Lanti Retno Dewi, dr., M.Si**

NIP : 19610320 199203 2 001 (.....)

Penguji Pendamping

Nama : **Leli Saptawati, dr., Sp.MK.**

NIP : 19761227 200501 2 001 (.....)

Surakarta,

Ketua Tim Skripsi

Ketua Program Studi

Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi

NIP 19830509200801 2 005

Sinu Andhi Jusup, dr., M.Kes

NIP 19700607 200112 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 22 Desember 2015

Aulia Zhafira

NIM.G0012035

ABSTRAK

Aulia Zhafira, G0012035, 2015. Perbedaan Derajat Dismenore pada Wanita yang Mengikuti Senam Yoga dan Tidak Mengikuti Senam Yoga, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Pendahuluan: Dismenore merupakan gangguan ginekologis yang paling sering ditemui. Sekitar 60%-93% wanita di seluruh dunia pernah mengalami dismenore. Salah satu alternatif terapi dalam meredakan dismenore yang sedang banyak diteliti adalah yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan derajat dismenore pada wanita yang mengikuti senam yoga dan tidak mengikuti senam yoga.

Metode: Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diteliti adalah 25 wanita penderita dismenore primer yang mengikuti yoga di Sanggar Yoga Ganep's dan Sanggar Yoga RPM, Surakarta serta 25 wanita penderita dismenore primer yang tidak mengikuti yoga. Sampel diambil secara *purposive sampling*. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil: Dari hasil analisis dengan uji *Chi Square* didapatkan bahwa terdapat perbedaan derajat dismenore yang signifikan pada wanita yang mengikuti senam yoga dan tidak mengikuti senam yoga ($p = 0,034$).

Kesimpulan: Ada perbedaan derajat dismenore yang signifikan pada wanita yang mengikuti senam yoga dan tidak mengikuti senam yoga.

Kata Kunci: Yoga, derajat dismenore

ABSTRACT

Aulia Zhafira, G0012035, 2015. The Difference of Dysmenorrhea Pain Scale between Women Who Take Class and Those Who Don't, Mini Thesis, Medical Faculty, Sebelas Maret University, Surakarta.

Introduction: Dysmenorrhea is the most common gynecologic problem. Dysmenorrhea is estimated to occur in approximately 60-93% women in the world. One of alternative therapy to ease the dysmenorrhea pain that has been studied recently is yoga. The purpose of this study is to know the difference of dysmenorrhea pain scale between women who take yoga class and those who don't.

Methods: This research was observational analytic with cross sectional approach. The sample consisted of 25 women who had experienced dysmenorrhea and took yoga class in Ganep's Yoga Studio and RPM Yoga Studio, Surakarta and 25 women who didn't take yoga class. Samples were taken by purposive sampling. Data were collected by questionnaire then analyzed by *Chi Square* test.

Results: *Chi Square* test showed that there was significant difference of dysmenorrhea pain scale between women who took yoga class and those who didn't ($p = 0.034$).

Conclusions: There was significant difference of dysmenorrhea pain scale between women who take yoga class and those who don't.

Keywords: Yoga, dysmenorrhea pain scale

PRAKATA

Alhamdulillah hirobbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul "Perbedaan Derajat Dismenore pada Wanita yang Mengikuti Senam Yoga dan Tidak Mengikuti Senam Yoga". Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penelitian ini dapat terlaksana berkat adanya bimbingan, petunjuk, dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Sinu Andhi Jusup, dr., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Fakultas Kedokteran UNS.
3. Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi, selaku Ketua Tim Skripsi Fakultas Kedokteran UNS serta Bu S. Enny N, SH., MH., dan Pak Sunardi selaku Tim Skripsi.
4. Mujosemedi, Drs., M.Sc., selaku Pembimbing Utama. Terimakasih atas bimbingan, arahan, saran, motivasi dan kesabaran yang telah diberikan.
5. Sumardiyono, S.KM, M.Kes., selaku Pembimbing Pendamping. Terimakasih atas bimbingan, arahan, saran, motivasi dan kesabaran yang telah diberikan.
6. Dr. Yulia Lanti Retno Dewi, dr., M.Si., selaku Penguji Utama. Terimakasih atas kritik, saran, masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Leli Saptawati, dr., Sp.MK., selaku Penguji Pendamping. Terimakasih atas kritik, saran, masukan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ratna Kusumawati, dr., M.Biomed., selaku Tim Skripsi. Terimakasih atas kritik, saran, masukan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kedua orang tua tercinta Bapak (alm) H. Sri Hartono, S.Pd. dan Ibu Hj. Nur Widati, S.Pd., yang telah senantiasa memberikan motivasi, nasihat, kasih sayang, perhatian, serta doa yang tentu takkan bisa penulis balas.
10. Adik tersayang Faiz Arka Fajri serta keluarga besar terkasih untuk segala bentuk dukungan, bantuan, kasih sayang, serta doa yang diberikan.
11. Teman seperjuangan, Tria Multi dan teman-teman yang telah banyak membantu dalam penelitian ini, Nitya, Noni, Rahmi, Asti, Lulut, Itsna, Ema, Ade, Annisa, Talitha, Amalia, Listie, Nabila, Wiwit, Putty, Andika, Hangga, Yovita serta seluruh sahabat rekan sejawat Pendidikan Dokter 2012 FK UNS.
12. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu proses penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 22 Desember 2015
Aulia Zhafira

DAFTAR ISI

	halaman
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II : LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
B. Kerangka Pemikiran	30
C. Hipotesis	31
BAB III : METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Lokasi Penelitian	32
C. Subjek Penelitian	32
D. Teknik Sampling	33
E. Identifikasi Variabel penelitian	33
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
G. Instrumen Penelitian	35
H. Cara Kerja Penelitian	36
I. Rancangan Penelitian	37
J. Analisis Data	37
BAB IV : HASIL PENELITIAN	39
A. Karakteristik Subjek Penelitian.....	39
B. Analisis Statistik	41

BAB V : PEMBAHASAN	43
BAB VI : SIMPULAN DAN SARAN	47
A. Simpulan	47
B. Saran	47
Daftar Pustaka	48

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Subjek Penelitian Berdasarkan Usia dan Derajat Dismenore	40
Tabel 4.2 Subjek Penelitian Berdasarkan Status Yoga dan Derajat Dismenore	41
Tabel 4.3 Hasil Analisis Perbedaan Derajat Dismenore pada Wanita yang Mengikuti Senam Yoga dan Tidak Mengikuti Senam Yoga	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

Lampiran 2. *Ethical Clearance*

Lampiran 3. Surat Persetujuan/*Informed Consent*

Lampiran 4. Kuesioner L-MMPI

Lampiran 5. Formulir Biodata dan Kuesioner Yoga

Lampiran 6. Kuesioner Dismenore

Lampiran 7. Data Responden Penelitian

Lampiran 8. Hasil Analisis Data

Lampiran 9. Dokumentasi