

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN SENAM YOGA TERHADAP
INTENSITAS NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA USIA 13-15
TAHUN**

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



Oleh

Siti Amalia Marhummah

NIM 1909221

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

LEMBAR HAK CIPTA

STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA USIA 13-15 TAHUN

Oleh :

Siti Amalia Marhummah

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Siti Amalia Marhummah 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

April 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

KTI ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan di cetak ulang, di foto kopi, atau cara lainnya tanpa seijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

SITI AMALIA MARIHUMMAH

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN SENAM YOGA TERHADAP
INTENSITAS NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA USIA 13-15
TAHUN**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:


Pembimbing I



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.KM.

NIP. 196803161992032004

Pembimbing II

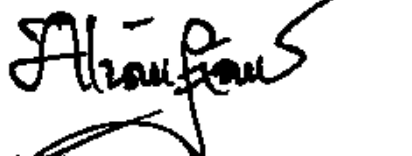


Imam Tri Sutrisno, S.Kep., Ners., M.Kep

NIPT. 920200419910529101

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK



Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.kes., AIFO.

NIP. 198202222012122003

ABSTRAK

STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA USIA 13-15 TAHUN

Siti Amalia Marhummah

NIM 1909221

Email : sitiamalia2352@gmail.com

Pada beberapa wanita saat menstruasi terkadang disertai dengan rasa nyeri di bagian perut dan pinggang atau disebut dengan *Dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* dapat memberikan dampak buruk pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas penatalaksanaan senam *yoga* terhadap intensitas nyeri *Dysmenorrhea*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan strategi penelitian *case study research*. Sampel pada penelitian ini adalah dua orang remaja usia 13-15 tahun. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale*. Penelitian ini dilakukan dengan cara intervensi senam *yoga* dengan gerakan *child's pose* selama tiga kali dalam seminggu dengan durasi 20-30 menit. Gerakan *child's pose* yaitu gerakan yang dilakukan dengan cara meregangkan punggung bagian bawah ke depan tubuh dengan membuka bagian pinggul. Gerakan *child's pose* memberikan pengaruh terhadap skala intensitas nyeri pada remaja, dari hasil skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 0 (tak terasa nyeri) yang terjadi karena adanya peningkatan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami kejang otot. Dapat disimpulkan bahwa gerakan *child's pose* dapat memberikan pengaruh terhadap intensitas skala nyeri *Dysmenorrhea* pada remaja ditandai dengan remaja tersebut tidak gelisah dan meringis jika gerakan *child's pose* tersebut dilakukan secara rutin tiga kali dalam seminggu.

Kata kunci: *Dysmenorrhea*, nyeri, senam *yoga*

ABSTRACT

CASE STUDY: MANAGEMENT OF YOGA EXERCISE TOWARDS THE PAIN INTENSITY OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT AGED 13-15 YEARS

Siti Amalia Marhummah

NIM 1909221

Email : sitiamalia2352@gmail.com

In some women while menstruation sometimes there's a pain in the abdomen and waist which is called by dysmenorrhea. Dysmenorrhea can give a negative impact on the teenagers which could disturb their daily activities. The purpose of this study is to determine the effectiveness of yoga exercise implementation on the intensity of dysmenorhea pain. This study is using qualitative research method with a case study research strategy. The sample of this study were two teenagers aged 13-15 years. The research instrument used the Numeric Rating Scale. This study is conducted by a yoga exercise intervention with child's pose movement in three times a week with a duration 20-30 minutes. Child's pose movement affecting to intensity scale on the pain of the teenagers, from a pain scale 6 (medium pain) to a pain scale 0 (not feeling any pain). The conclusion of this study is child's pose movement can affect the scale on the dysmenorrhea pain of the teenagers signified by that teenagers not jittery and grimace if the movement is being done regularly three times a week.

Keywords: *dysmenorrhea, pain, yoga exercise*

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | |
| LEMBAR HAK CIPTA | |
| LEMBAR PENGESAHAN | i |
| PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH | ii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iii |
| KATA PENGANTAR | v |
| ABSTRAK | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 3 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 3 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| 2.1 Konsep Dasar Penyakit | 5 |
| 2.1.1 Definisi Nyeri | 5 |
| 2.1.2 Klasifikasi Nyeri | 5 |
| 2.1.3 Tanda dan Gejala Nyeri..... | 6 |
| 2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri | 6 |
| 2.1.5 Pengukuran Skala Nyeri | 7 |
| 2.1.6 Pengertian <i>Dysmenorrhea</i> | 9 |
| 2.1.7 Klasifikasi <i>Dysmenorrhea</i> | 9 |
| 2.1.8 Penyebab | 10 |
| 2.1.9 Tanda Gejala | 11 |
| 2.1.10 Patofisiologi | 11 |
| 2.1.11 Pemeriksaan Penunjang..... | 12 |
| 2.1.12 Komplikasi | 13 |
| 2.1.13 Penatalaksanaan | 13 |
| 2.2 Konsep Asuhan Keperawatan | 14 |
| 2.3 Konsep KDM / Domain SDKI | 21 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3.1 Pengertian..... | 21 |
| 2.3.2 Gangguan | 22 |
| 2.3.3 Pengaturan..... | 22 |
| 2.3.4 Edukasi | 22 |
| 2.4 Kerangka Teori..... | 23 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 24 |
| 3.1 Pendekatan Penelitian | 24 |
| 3.2 Subjek Penelitian..... | 24 |
| 3.3 Fokus Studi..... | 24 |
| 3.4 Definisi Operasional..... | 25 |
| 3.5 Instrumen Penelitian..... | 25 |
| 3.6 Metode Pengumpulan Data | 25 |
| 3.7 Metode Uji Keabsahan Data | 26 |
| 3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 26 |
| 3.8.1 Lokasi | 27 |
| 3.8.2 Waktu | 27 |
| 3.9 Analisa Data dan Penyajian Data | 27 |
| 3.10 Etika Penelitian | 28 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 29 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 29 |
| 4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian | 29 |
| 4.1.2 Pelaksanaan Pra-intervensi..... | 29 |
| 4.1.3 Gambaran Kondisi Pasien Sebelum Dilakukan Senam Yoga | 29 |
| 4.1.4 Penatalaksanaan Intervensi Senam Yoga Pada Pasien..... | 31 |
| 4.1.5 Gambaran Kondisi Pasien Setelah Dilakukan Senam Yoga | 32 |
| 4.2 Pembahasan..... | 32 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 34 |
| 5.1 Kesimpulan | 34 |
| 5.2 Saran..... | 34 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 35 |
| LAMPIRAN..... | 38 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan | 16 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional | 25 |
| Tabel 4.1 Perubahan Skala Nyeri | 32 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i> | 7 |
| Gambar 2.2 <i>Wong-Baker FACES Pain rating Scale</i> | 8 |
| Gambar 2.3 <i>Verbal Analog Scale</i> | 9 |
| Gambar 2.4 <i>Pathway Dysmenorrhea</i> | 12 |
| Gambar 2.5 Kerangka teori | 23 |
| Gambar 3.1 <i>Numeric Rating Scale</i> | 25 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur Senam Yoga | 38 |
| Lampiran 2. Lembar Kuisisioner Pasien I | 40 |
| Lampiran 3. Lembar Kuisisioner Pasien II | 42 |
| Lampiran 4. Skala Pengukuran Nyeri Pasien I | 44 |
| Lampiran 5. Skala Pengukuran Nyeri Pasien II | 47 |
| Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden Penelitian I..... | 50 |
| Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden Penelitian II | 51 |
| Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian | 52 |
| Lampiran 9. Surat Izin Penelitian | 53 |
| Lampiran 10. Asuhan Keperawatan Pasien I | 54 |
| Lampiran 11. Asuhan Keperawatan Pasien II | 64 |
| Lampiran 12. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing I | 75 |
| Lampiran 13. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing II | 77 |
| Lampiran 14. Lembar Revisian Seminar Proposal | 79 |
| Lampiran 15. Lembar Revisian Sidang KTI | 80 |
| Lampiran 16. Riwayat Hidup | 81 |

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan*. 2(1), 46–54.
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/Sm.V13i1.5449>
- Fitriana, L. B., & Pradnyandari, N. P. (2019). *The Effects Of Yoga Practice On The Level Of Period Pain Among Female Students Of Nursing Program At*. 318–327.
- Julaecha. (2019). *Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. 1(3), 217–222. <https://doi.org/10.36565/Jak.V1i3.59>
- Kristiningrum, W., Widyaningsih, A., & ... (2020). Yoga Dapat Meredakan Disminore Pada Remaja. *Call For Paper ...*, 121–128.
- Kuswardani, Fitraturun, N., & Boki, J. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Program Studi D Iii Fisioterapi Widya Husada Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(2), 174–178.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smk K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/Jiki.V9i02.225>
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), 55–61. <https://doi.org/10.36733/Medicamento.V7i1.1262>
- Mariyam, & Widodo, S. (2012). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Nyeri Pada Anak Usia 7-13 Tahun Saat Dilakukan Pemasangan Infus Di Rsud Kota Semarang. *Seminar Hasil-Hasil Penelitian*, 978 (6), 6.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian

- Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Mufti, G. R., Tambajong, H. F., & Lalenoh, D. (2016). Gambaran Skala Visual Analog Dan Hemodinamik Pada Pasien Yang Diberikan Kombinasi Tramadol Dan Ketorolak Pasca Bedah Laparotomi. *E-Clinic*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/Ecl.4.1.2016.12133>
- Ningrum, N. P. (2017). Efektivitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore. *Global Health Science*, 2(2), 325–331. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/160>
- Ningsih, R., Setyowati, S., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67–76. <https://doi.org/10.7454/jki.v16i2.4>
- Ppni. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik* (Edisi 1). Dpp Ppni.
- Ppni. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan* (Edisi 1). Dpp Ppni.
- Ppni. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indikasi: Definisi Dan Kriteria Hasil Keperawatan* (Edisi 1). Dpp Ppni.
- Prasanti, D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *Lontar: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 13–21. <https://doi.org/10.30656/Lontar.V6i1.645>
- Rijali, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif*. 17(33), 81–95.
- Sena, I. G. M. W. (2021). The Concept Of Yoga In The Tattwa Jñana Script. *Analisa: Journal Of Social Science And Religion*, 6(01), 17–32. <https://blasemarang.kemenag.go.id/journal/index.php/Analisa/article/view/1310>
- Triananinsi, N., K Eryanti, R., & Puspitasari, S. N. A. (2021). The Effect Of Yoga

- On Menstrual Pain Reduction In Adolescents. *Mje: Muhammadiyah Jurnal Of Epidemiologi*, 1, 24–30.
- Umbaro Olivia, R., Apriliany, F., & Yunika Pricilia, R. (2022). Konseling, Informasi, Dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri Pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, 3, 23–33.
- Vianti, R. A., & S, D. A. (2018). *Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart)*. 14, 14–27.
- Widiastuti, U., & Setiyabudi, R. (2022). *Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi*. 7(1), 3–6.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *Jom Fkp*, 5, 468–476.
- Yuliani, W. (2018). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Persektif Bimbingan Dan Konseling. *Quanta*, 2, 83–91.
<https://doi.org/10.22460/Q.V1i1p1-10.497>