

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 8 BANJARMASIN**



Oleh:

RESTY ARINATA PUTRI

113063C1120026

**PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SUAKA INSAN
BANJARMASIN**

2024

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 8 BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin



Oleh:

RESTY ARINATA PUTRI

113063C1120026

**PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SUAKA INSAN
BANJARMASIN
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 8 BANJARMASIN**

Skripsi Penelitian ini telah diperiksa, diujikan dan disetujui untuk diseminarkan

Banjarmasin, 06 Juni 2024

Pembimbing Skripsi

Pembimbing I



Sr. Margaretha Martini, SPC., BSN., MSN

Pembimbing II



Dyah Trifianingsih, S.Kep, Ners., M.Kep

Koordinator Penelitian STIKES Suaka Insan
Banjarmasin




Lanawati, S.Kep, Ners., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 8 BANJARMASIN**

Diajukan oleh :

Resty Arinata Putri

113063C1120026

Telah Diseminarkan dan Diujikan

Pada Rabu, 12 Juni 2024

Penguji I



Septi Machelia Champaca Nursery, S.Kep., Ners., M.Kep

Penguji II



Dania Relina Sitompul, S.Kep., Ners., M.Kep

Penguji III



Sr. Anastasia Maratning, SPC., BSN., MAN

Mengetahui

Ketua SUKES Suaka Insan Banjarmasin



Sri Imelda Inggil Ladjar, SPC., BSN., MHA., Ph.D

THE EFFECT OF YOGA PRACTICE ON REDUCING THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 8 BANJARMASIN

Putri Resty Arinata¹, Martini Margaretha², Trifianingsih Dyah³

restyarinataputri123@gmail.com

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is a very painful menstruation that is often experienced by adolescent girls due to intense contractions of the uterine muscles to expel menstrual blood from the uterus. Menstrual pain experienced by these adolescent girls causes disruption of daily activities and difficulty concentrating while studying, thus affecting their academic grades at school. Data collection that has been carried out by researchers and assisted by the UKS manager, obtained 239 students (50%) often experience dysmenorrhea every month. Dysmenorrhea cases can be overcome with non-pharmacological therapies, one of which is applied by researchers is yoga practice.

Research Purposes : This study aims to determine the effect of yoga exercise on reducing the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at SMAN 8 Banjarmasin.

Method : This study used a pre-experimental quantitative research method with a one group pretest-posttest approach. The population in this study was 239 people. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 18 female students. This research instrument uses the NRS (Numerical Rating Scale) pain intensity scale assessment sheet. The statistical test used was the Paired Sample T-Test test.

Result : The results showed that there was a difference between before and after giving yoga exercises to reduce the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) with the results of $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

Conclusion : There is an effect of yoga practice on reducing the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at SMAN 8 Banjarmasin.

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Yoga Exercise Therapy

¹Student of Nursing Study Program STIKES Suaka Insan Banjarmasin

^{2,3}Lecturer of Nursing Study Program STIKES Suaka Insan Banjarmasin

PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOEA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 8 BANJARMASIN

*Resty Arinata Putri*¹, *Margaretha Martini*², *Dyah Trifianingsih*³

restyarinataputri123@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : *Dismenorea* merupakan menstruasi yang sangat nyeri dan sering dialami oleh remaja putri akibat kontraksi otot rahim yang sangat intens untuk mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Nyeri haid yang dialami oleh remaja putri ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan sulit berkonsentrasi saat belajar sehingga mempengaruhi nilai akademik mereka di sekolah. Pendataan yang telah dilakukan peneliti dan dibantu pengelola UKS, ditemukan 239 siswi (50%) sering mengalami *dismenorea* setiap bulannya. Kasus *dismenorea* dapat ditangani dengan terapi non farmakologi, salah satunya yang diterapkan oleh peneliti adalah latihan yoga.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terkait pemberian latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin.

Metode : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode *Pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 239 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 18 orang siswi. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar pengkajian skala intensitas nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*). Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil : Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) dengan hasil *p-value* = 0,000 < 0,05.

Kesimpulan : Adanya pengaruh latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin.

Kata Kunci : *Dismenorea*, Remaja Putri, Terapi Latihan Yoga

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Suaka Insan Banjarmasin

^{2,3}Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya tulis saya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister) baik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan (STIKES Suaka Insan) maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian penulis sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tim penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Banjarmasin, 12 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Resty Arinata Putri

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Resty Arinata Putri
NIM : 113063C1120026
Prodi : Sarjana Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Sebagai Civitas Akademik STIKES Suaka Insan Banjarmasin, yang turut serta mendukung pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Suaka Insan Banjarmasin Karya Ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Banjarmasin”

Dengan adanya Hak Bebas Royalti ini maka, STIKES Suaka Insan Banjarmasin mempunyai kebebasan secara penuh untuk menyimpan, melakukan *editing*, mengalihkan ke format/media yang berbeda, melakukan kelolaan berupa *database* serta melakukan publikasi tugas akhir saya ini dengan pertimbangan tetap mencantumkan nama penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta dengan segala perangkat yang ada (bila diperlukan).

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di : Banjarmasin

Pada tanggal : 12 Juni 2024

Saya yang menyatakan,



Resty Arinata Putri

CURICULUM VITAE

Nama : Resty Arinata Putri

Tempat/tanggal lahir : Banjarmasin, 5 Desember 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Status : Mahasiswa

Alamat : Jl. Tembus Perumnas Kayutangi Ujung No. 48, RT. 042,
RW. 003, Kota Banjarmasin, Kelurahan Alalak Utara,
Kecamatan Banjarmasin Utara, Provinsi Kalimantan Selatan.

Ayah : During

Ibu : Supiatiningsih

Pekerjaan orang tua

Ayah : Wiraswasta

Ibu : Pensiun PNS

Riwayat pendidikan

TK : TK Bethlehem Banjarmasin 2007-2008

SD : SD Kristen Banjarmasin 2008-2014

SMP : SMP Negeri 2 Banjarmasin 2014-2017

SMA : SMA Negeri 8 Banjarmasin 2017-2020

Perguruan Tinggi : STIKES Suaka Insan Banjarmasin 2020-sekarang

LEMBAR PERSEMBAHAN

“Tetapi Engkau, Tuhan, adalah perisai yang melindungi aku, Engkaulah kemuliaanku dan yang mengangkat kepalaku.”

-Mazmur 3:4-

Terima kasih Tuhan atas setiap kekuatan dan pertolongan Mu yang mampu membuatku menjalani setiap proses pendidikan ini. Bukan karena kuat dan gagahku tapi sungguh kasih Mu yang selalu membuat apa yang ku sentuh dan kerjakan menjadi berhasil. Tidak hentinya aku bersyukur kepada Tuhan Yesus Kristus karena aku telah menyelesaikan skripsi aku dengan baik dan tepat waktu. Besar harapkanku untuk bisa terus menerapkan apa itu kasih dalam pelayanan dari sebuah profesi yang aku miliki.

To My Self 💜

Terima kasih sudah mau berjuang, mau mengalahkan rasa malas, dan mau berproses. Aku tahu tidak mudah menjadi seseorang yang aku ingini tapi aku bangga bisa sampai di titik ini. Tetap semangat agar tetap hidup yaaa. Jangan suka stres kalo ngerjain sesuatu yang rumit huhu. Tetap jadi orang yang kuat dan semakin berilmu semakin menunduk tidak sombong.

Untuk Babah dan Mamah tersayang ❤️

Dari semenjak aku dilahirkan untuk dapat melihat dunia, dan melengkapi keharmonisan dalam rumah tangga itulah rasa syukurku. Babah dan mamah yang selalu memberi aku semangat, didikan, dan kasih sayang layaknya sebagai orang tua. Menyekolahkan aku dari TK sampai kuliah bukan hal yang mudah dari segi ekonomi tapi Puji Tuhan semuanya cukup. Terima kasih babah dan mamah, Resty sayang kalian. Kasih yang babah dan mamah berikan kubuat menjadi tidak sia-sia. Sehat selalu babah dan mama Tuhan memberkati kita semua.



Untuk Dosen Pembimbing dan Penguji aku termanis 💚

Terima kasih atas setiap bimbingan, bantuan, dan semangatnya. Dosen terkasih pembimbing I aku Sr. Margaretha Martini, SPC., BSN., MSN dan juga pembimbing II aku Ibu Dyah Trifianingsih, S.Kep, Ners., M.Kep. Begitu juga dengan dosen penguji aku yang sangat baik, memberikan saran, masukan, dan dan tentu memberikan setiap pertanyaan yang membuat aku degdegan khawatir ga bisa jawab pertanyaan atau di uliti wkwkwkw. Dosen terkasih Penguji I Ibu Septi Machelia Champaca Nursery, S.Kep., Ners., M.Kep, Penguji II Ibu Dania Relina Sitompul, S.Kep., Ners., M.Kep, dan Penguji III Sr. Anastasia Maratning, SPC., BSN., MAN. Pokoknya tanpa kalian aku tidak bisa berproses layaknya seorang mahasiswi deh. Tuhan Yesus Memberkati kalian semua.

Untuk Angkatan 14 Persona

Terima kasih teman-teman atas kebersamaannya. Dimulai dari PKKMB dan sampai saat ini kita bisa bersama-sama merasakan sebuah gelar dari setiap proses pendidikan yang kita jalani. Tetap semangat untuk kita semua, jangan menyerah, dan percaya masa depan akan lebih indah jika kita mau berusaha. Jangan sombong ya teman-teman jika kelak kita jadi orang sukses. Tuhan Yesus Memberkati.



Untuk Orang Baikku

Terima kasih untuk orang baik yang selalu ada di setiap prosesku **Nemesius Franky Da Costa**. Senantiasa menjaga aku, mengajarkan aku apa yang aku tidak bisa, dan yang menolong aku. Terima kasih sudah mau menemani aku selama penelitian, yang rela angkat meja dan kursi untuk mempersiapkan setiap aku penelitian. Selamat juga untuk aa yang sudah menyelesaikan skripsinya. Tetap berjuang meskipun banyak halangan dan rintangan yang kita lalui hingga ke depannya. Tuhan Yesus Memberkati, Love you aa...



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Banjarmasin”.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentulah tidak terlepas dari bimbingan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak/ibu:

1. Sr. Imelda Ingir Ladjar, SPC., BSN., MHA., Ph.D selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin
2. H. Sutikno, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 8 Banjarmasin yang telah membantu setiap proses penelitian.
3. Maria Silvana Dhawo, MHPEd selaku Wakil Ketua I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.
4. Sr. Gertrudis Tutpai, SPC., S.Pd., M.Psi selaku Wakil Ketua II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.
5. Lucia Andi Chrismilasari, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Wakil Ketua III Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.
6. Theresia Jamini, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Kepala Prodi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.
7. Dania Relina Sitompul, S.Kep., Ners., M.Kep selaku selaku Sekretariat Prodi Sarjana Keperawatan dan Penguji II yang telah memberikan kritikan dan saran dalam setiap penulisan naskah skripsi.
8. Lanawati, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Koordinator Riset dan Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.
9. Sr. Margaretha Martini, SPC., BSN., MSN selaku pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan dalam penelitian serta penulisan skripsi ini.
10. Dyah Trifianingsih, S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan dalam penelitian serta penulisan skripsi ini.

11. Septi Machelia Champaca Nursery, S.Kep., Ners., M.Kep selaku penguji I yang telah memberikan kritikan dan saran dalam setiap penulisan naskah skripsi.
12. Sr. Anastasia Maratning, SPC., BSN., MAN selaku penguji III yang telah memberikan kritikan dan saran dalam setiap penulisan naskah skripsi.
13. Seluruh staf Pendidikan dan Tata Usaha Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.
14. Bagi responden siswi di SMAN 8 Banjarmasin yang telah berpartisipasi dalam penelitian.
15. Orang tua saya tersayang yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam setiap proses Pendidikan.
16. Seluruh teman-teman PERSONA ANGKATAN XIV yang telah memberikan dukungan serta bantuan selama ini.

Peneliti berusaha untuk menyusun skripsi penelitian ini dengan sebaik-baiknya. Namun peneliti juga menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Maka dari itu, peneliti mengharapkan saran, masukan, serta kritik dari semua pihak.

Banjarmasin, 12 Juni 2024

Peneliti



Resty Arinata Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
INTISARI.....	vi
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vvi
<i>CURICULUM VITAE</i>	ix
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR SKEMA.....	xxiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6

2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
TBAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Telaah Pustaka.....	12
1. Konsep Latihan Yoga.....	12
a. Pengertian Yoga	12
b. Manfaat Yoga.....	12
c. Macam-Macam Yoga.....	17
d. Urutan Gerakan Yoga.....	19
e. Mekanisme Yoga Bagi Tubuh.....	38
2. Menstruasi	38
a. Definisi	38
b. Siklus Menstruasi	38
c. Sindrom Sebelum Menstruasi	40
d. Kelainan Pada Menstruasi	41
e. Fisiologi Menstruasi	42
3. Konsep Nyeri.....	47
a. Definisi Nyeri	47

b.	Klasifikasi Nyeri.....	47
c.	Patofisiologi Nyeri	51
4.	Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>).....	53
a.	Definisi	53
b.	Patofisiologi <i>Dismenorea</i>	53
c.	Jenis <i>Dismenorea</i>	54
d.	Tanda dan Gejala <i>Dismenorea</i>	56
e.	Faktor Risiko <i>Dismenorea</i>	56
f.	Penanganan <i>Dismenorea</i>	59
g.	Skala Dalam Pengukuran Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>)	60
5.	Remaja.....	65
a.	Definisi Remaja.....	65
b.	Batas Usia Remaja.....	66
c.	Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur.....	66
d.	Tumbuh Kembang Remaja.....	67
e.	Tugas Dan Perkembangan Remaja.....	67
f.	Perubahan Fisik pada Masa Remaja	69
g.	Perubahan Kejiwaan Pada Remaja.....	70
B.	Landasan Teori	71
1.	Konsep Latihan Yoga	71
a.	Pengertian Yoga	71

b.	Manfaat Yoga	72
c.	Macam-Macam Yoga	72
d.	Urutan Gerakan Yoga.....	73
e.	Mekanisme Yoga Bagi Tubuh Dalam Penurunan Nyeri.....	73
2.	Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>).....	74
a.	Definisi	74
b.	Patofisiologi <i>Dismenorea</i>	74
c.	Jenis <i>Dismenorea</i>	75
d.	Tanda dan Gejala <i>Dismenorea</i>	77
e.	Faktor Risiko <i>Dismenorea</i>	77
f.	Penanganan <i>Dismenorea</i>	78
g.	Skala Dalam Pengukuran Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) yang digunakan yaitu <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	79
3.	Remaja.....	80
a.	Batas Usia dan Karakteristik Remaja	80
b.	Tumbuh Kembang Remaja.....	81
c.	Tugas Dan Perkembangan Remaja.....	82
d.	Perubahan Fisik pada Masa Remaja.....	83
e.	Perubahan Kejiwaan Pada Remaja.....	84
C.	Kerangka Teori	86
D.	Kerangka Konsep	87

E. Hipotesis	87
BAB III METODE PENELITIAN.....	88
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	88
B. Identifikasi Variabel Penelitian	89
C. Definisi Operasional.....	89
D. Tempat dan Waktu Penelitian	91
E. Subjek Penelitian	91
1) Batasan Populasi.....	91
2) Besar Sampel	91
3) Cara Pengambilan Sampel.....	93
F. Instrumen Penelitian	93
G. Uji Validitas dan Reabilitas.....	94
H. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	95
1) Tahap persiapan pengumpulan data	95
2) Tahapan pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data.....	96
3) Tahap terminasi/akhir	97
I. Cara Analisa Data.....	98
1. Teknik Pengolahan Data.....	98
2. Analisis Data	101
J. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian	104
K. Pertimbangan Etik	104

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	107
A. Gambaran Umum SMAN 8 Banjarmasin.....	107
B. Karakteristik Responden.....	110
1. Analisa Univariat.....	114
2. Analisa Bivariat.....	116
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	124
A. Kesimpulan.....	124
B. Saran.....	124
DAFTAR PUSTAKA	126
LAMPIRAN.....	130

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	90
Tabel 3. 2 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) Sebelum dan Sesudah Pemberian Latihan Yoga.	102
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Kelompok Usia di SMAN 8 Banjarmasin.	110
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Usia Pertama Haid (<i>Menarche</i>) di SMAN 8 Banjarmasin.	111
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Lama Haid di SMAN 8 Banjarmasin.	112
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Haid di SMAN 8 Banjarmasin.	113
Tabel 4. 5 Identifikasi Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) Pada Remaja Putri Sebelum Latihan Yoga di SMAN 8 Banjarmasin	114
Tabel 4. 6 Identifikasi Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) Pada Remaja Putri Setelah Latihan Yoga di SMAN 8 Banjarmasin.....	115
Tabel 4. 7 Perubahan Kategori Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Latihan Yoga di SMAN 8 Banjarmasin.	116
Tabel 4. 8 Skor Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Latihan Yoga di SMAN 8 Banjarmasin.	117

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Tadasana Urdhva Hastasana</i>	19
Gambar 2. 2 <i>Uttanasana</i>	20
Gambar 2. 3 <i>Uttita Trikonasana</i>	21
Gambar 2. 4 <i>Utita Parsvakonasana</i>	22
Gambar 2. 5 <i>Prasarita Padottanasana</i>	23
Gambar 2. 6 <i>Adhomukha Svanasana</i>	24
Gambar 2. 7 <i>Virasana</i>	25
Gambar 2. 8 <i>Viparita Dandasana</i>	25
Gambar 2. 9 <i>Halasana</i>	26
Gambar 2. 10 <i>Adhomukha Virasana</i>	27
Gambar 2. 11 <i>Janu Sirasana</i>	27
Gambar 2. 12 <i>Paschimottanasana</i>	28
Gambar 2. 13 <i>Setubandha Sarvangasana</i>	29
Gambar 2. 14 <i>Viparita Karani</i>	30
Gambar 2. 15 <i>Sukhasana</i>	31
Gambar 2. 16 <i>Dandasana</i>	32
Gambar 2. 17 <i>Parivitta Janu Sirsasana</i>	33
Gambar 2. 18 <i>Baddha Konasana</i>	34
Gambar 2. 19 <i>Paschimottanasana</i>	35
Gambar 2. 20 <i>Bitilasana dan Marjaryasana</i>	36
Gambar 2. 21 <i>Bhujangasana</i>	37
Gambar 2. 22 <i>Savasana</i>	37
Gambar 2. 23 Perbedaan Ovulasi sebelum dan Setelah Ovulasi	40

Gambar 2. 24 Mekanisme Nyeri Perifer	52
Gambar 2. 25 <i>Oucher scale</i>	61
Gambar 2. 26 <i>Wong-Baker Faces Pain Rating Scale</i>	62
Gambar 2. 27 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	63
Gambar 2. 28 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	65
Gambar 2. 29 Perubahan fisik pada remaja	70
Gambar 2. 30 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	79
Gambar 3. 1 Penilaian Nyeri dengan <i>Numerical Rating Scale</i>	94
Gambar 3. 2 Skala Nyeri dengan <i>Numerical Rating Scale</i>	99
Gambar 4. 1 Gerbang Sekolah SMAN 8 Banjarmasin	107
Gambar 4. 2 Denah Sekolah SMAN 8 Banjarmasin.....	107

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	86
Skema 2. 2 Kerangka Konsep	87
Skema 3. 1 Rancangan Penelitian <i>Pre-Eksperimental</i>	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Pendahuluan	131
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Seminar Proposal.....	132
Lampiran 3 Sertifikat Kaji Etik.....	133
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian	134
Lampiran 5 Surat Selesai Penelitian	135
Lampiran 6 Sertifikat Instruktur Yoga.....	136
Lampiran 7 Lembar Penjelasan Penelitian.....	137
Lampiran 8 Lembar Pengukuran (<i>Pretest</i>).....	142
Lampiran 9 Lembar Pengukuran (<i>Posttest</i>)	143
Lampiran 10 Lembar SOP	144
Lampiran 11 Master Tabel Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>).....	150
Lampiran 12 Hasil SPSS Uji Normalitas	151
Lampiran 13 Hasil SPSS Uji Hipotesa.....	155
Lampiran 14 Rincian Biaya Penelitian	156
Lampiran 15 Jadwal Latihan Yoga	157
Lampiran 16 Absensi Kegiatan Responden	158
Lampiran 17 Hasil Dokumentasi Penelitian	159
Lampiran 18 Lembar Bimbingan 1	167
Lampiran 19 Lembar Bimbingan 2	169
Lampiran 20 Lembar Jadwal Penelitian.....	171