

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

---

**PENJELASAN PENELITIAN**

Judul Penelitian : Penerapan Terapi Yoga dalam Mengurangi Nyeri  
*Dismenorrhea* pada Remaja Putri di SMA Plus PGRI  
Cibinong

Peneliti : Hananti Fadhila

Nim : P17320319021

Contact Person : 085975405213 (WA)

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian mulai tanggal 28 maret - 02 April 2022 yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Yoga dalam Mengurangi Nyeri *Dismenorrhea* pada Remaja Putri di SMA Plus PGRI Cibinong.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak *negative* bagi siapapun dan dengan diadakannya penelitian ini akan memberikan informasi mengenai Penerapan Terapi Yoga dalam Mengurangi Nyeri *Dismenorrhea* pada Remaja Putri di SMA Plus PGRI Cibinong. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasakan ketidaknyamanan, responden berhak untuk berhenti sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak – hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data – data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari responden. Peneliti ucapkan terimakasih atas kesediaan responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor,      Maret 2022

Peneliti

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

---

---

**Lembar Persetujuan Responden**

Setelah diberikan penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan terapi yoga dalam mengurangi nyeri *dismenorhea*, dan saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi yoga dalam mengurangi nyeri *dismenorhea*.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Kelas :

Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian penerapan terapi yoga dalam mengurangi nyeri *dismenorhea*.

Bogor,      Maret 2022

Peneliti

Responden

( Hananti Fadhila )

( ..... )

## **Kuesioner Skrinning Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA PLUS PGRI CIBINONG**

---

Apakah anda bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini

ya     tidak

### **Kuesioner A**

Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan.

Kerahasiaan data didalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

Petunjuk Pengisian : Isilah pernyataan pada data demografi di bawah ini dengan benar

1. Nama \*
  
2. Usia \*
  
3. Kelas \*
  
4. Nomor Whatsapp \*

### **Kuesioner B**

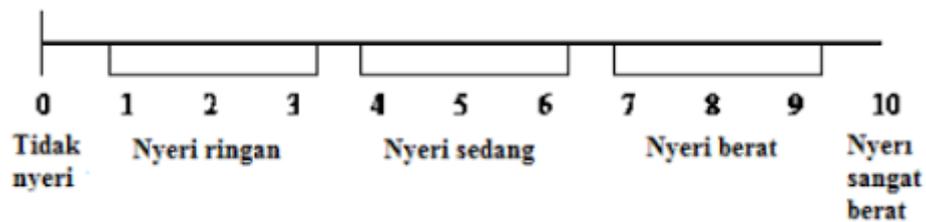
Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan.

Kerahasiaan data didalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

Petunjuk Pengisian : jawablah pertanyaan-pertanyaan yang diberikan sesuai dengan kondisi anda selama sebelum/sedang berlangsungnya menstruasi disetiap bulan tanpa rekayasa dan benar apa adanya.

1. pada usia berapakah pertama kali anda mendapatkan menstruasi \*  
 < 12 tahun     12-14 tahun     > 14 tahun
  
2. berapa hari anda mengalami menstruasi \*  
 < 3 hari     3-7 hari     > 7 hari
  
3. bagaimana siklus (jarak bulan satu ke bulan berikutnya) menstruasi anda \*  
 < 21 hari     21-35 hari     > 35 hari
  
4. pada tanggal berapa biasanya anda menstruasi \*
  
5. apakah jika saat sebelum/sedang menstruasi anda sering merasakan nyeri \*  
 ya     tidak
  
6. jelaskan rasa nyeri yang anda alami jika anda merasakan nyeri saat sebelum/sedang menstruasi \*

**skala nyeri**



7. terdapat pada skala berapa nyeri yang anda rasakan \*
  
8. apa yang anda lakukan jika sedang merasakan nyeri menstruasi \*
  
9. berapakah tinggi badan anda \*
  
10. berapakah berat badan anda \*

**Kuesioner A**

**Lembar Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Dilaksanakan Intervensi**

**PENERAPAN TERAPI YOGA DALAM MENGURANGI  
NYERI *DISMENORHEA* PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA PLUS PGRI CIBINONG BOGOR**

- 
1. Nama :
  2. Kelas :
  3. Usia :
  4. Usia Awal Menstruasi :
  5. Lama Menstruasi :
  6. Siklus Menstruasi :

Pengukuran nyeri pra test (sebelum dilakukan yoga)

Petunjuk Pengisian :

Dibawah ini terdapat garis lurus yang menggambarkan skala nyeri pada saat menstruasi. Terdapat angka dari 0-10, angka 0 menunjukkan “tidak ada nyeri” dan angka 10 menunjukkan “nyeri paling hebat”. Lingkarilah satu nomor yang anda rasakan pada saat sebelum/sedang menstruasi



**Kuesioner B**

**Lembar Skala Nyeri Setelah Dilaksanakan Intervensi  
PENERAPAN TERAPI YOGA DALAM MENGURANGI  
NYERI *DISMENORHEA* PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA PLUS PGRI CIBINONG BOGOR**

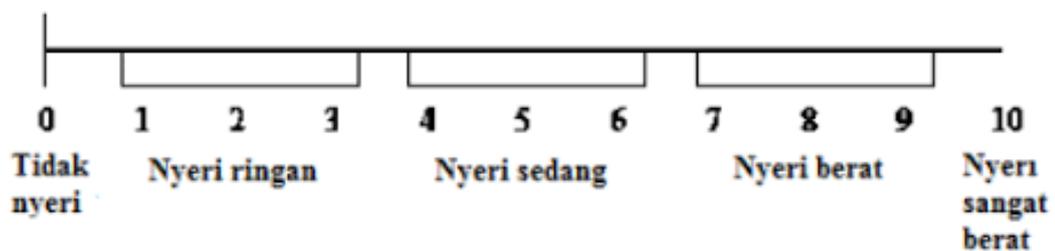
---

Nama :

Pengukuran nyeri post test (setelah dilakukan yoga)

Petunjuk Pengisian :

Dibawah ini terdapat garis lurus yang menggambarkan skala nyeri pada saat menstruasi. Terdapat angka dari 0-10, angka 0 menunjukkan “tidak ada nyeri” dan angka 10 menunjukkan “nyeri paling hebat”. Lingkarilah satu nomor yang anda rasakan pada saat setelah dilakukannya terapi yoga



**Lembar Observasi Penelitian**

**PENERAPAN TERAPI YOGA DALAM MENGURANGI  
NYERI *DISMENORHEA* PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA PLUS PGRI CIBINONG BOGOR**

---

**A. Data Umum**

1. Nama :
2. Usia :

**B. Data Khusus**

No	Tanggal Yoga Pertama	Tanggal Yoga Terakhir	Skala Nyeri		Keterangan
			Sebelum Yoga	Setelah Yoga	

**Lembar Observasi Terapi Mandiri**

**PENERAPAN TERAPI YOGA DALAM MENGURANGI  
NYERI *DISMENORHEA* PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA PLUS PGRI CIBINONG BOGOR**

---

1. Nama :  
2. Usia :

**Petunjuk :**

1. Isilah tabel dibawah ini sesuai dengan kegiatan yang dilakukan.  
2. Pada kolom bertanda (\*) pilihlah salah satu kemudian berikan ceklis terhadap kolom tersebut.

No	Tanggal Pelaksanaan	Waktu Pelaksanaan	Terapi Yoga*		Keterangan
			Dilakukan	Tidak Dilakukan	

## Standar Operasional Prosedur (SOP) Yoga

### A. Tujuan

1. Membantu sirkulasi darah lancar dan memperoleh oksigen yang cukup
2. Mengurangi nyeri menstruasi
3. Menghindari lemas akibat menstruasi

### B. Ruang Lingkup

1. Klien yang mengalami keluhan nyeri menstruasi
2. Klien yang mengalami stress dan kecemasan

### C. Acuan

Wirawanda, Y. (2014). *Kedahsyatan Terapi Yoga* (E. Satria (ed.)). Padi.

### D. Definisi

Yoga adalah salah satu teknik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan secara fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar dan mempertahankan postur tubuh.

### E. Prosedur

1. Persiapan Klien
  - a. Ucapkan salam (SOP Komunikasi Terapeutik)
  - b. Jelaskan kepada klien mengenai tujuan dan tindakan yang akan dilakukan
  - c. Menanyakan persetujuan klien
  - d. Validasi kondisi klien
  - e. Klien tidak makan < 3 jam sebelum terapi yoga
  - f. Lepaskan aksesoris yang digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu

- g. Klien menggunakan pakaian yang menyerap keringan dan longgar
- 2. Persiapan Alat
  - a. Matras yoga
- 3. Persiapan Lingkungan
  - a. Tempat yang nyaman dan segar
  - b. Jaga privasi klien
- 4. Gerakan untuk Mengatasi *Dismenorhea*
  - a. Bhastrika Pranayam

Lakukan dalam posisi duduk kaki bersilang kemudian kepalkan tangan dan posisikan sejajar dengan bahu. Kemudian angkat tangan dan Tarik napas dalam. Kemudian hembuskan napas berbarengan dengan menurunkan tangan. Lakukan selama 3x.

Manfaat: gerakan ini berguna untuk mengurangi nyeri saat menjelang datangnya menstruasi. Gerakan ini dapat menghindari rasa lemas karena darah yang keluar.



- b. Suryabhedhi Pranayam

Posisikan duduk kaki bersilang. Tutuplah lubang hidung sebelah kanan dan bernapas melalui hidung sebelah kiri. Tahan napas dalam beberapa saat lalu hembuskan secara perlahan melalui hidung

sebelah kanan dengan menutup hidung sebelah kiri. Lakukan gerakan ini secara bergantian.

Manfaat: gerakan ini dapat membantu untuk memperoleh oksigen yang cukup bagi sirkulasi darah



c. Markatasan

Posisikan badan secara terlentang. Tarik napas kemudian angkat paha kiri dan letakkan di sebelah kanan tubuh. Kemudian wajah menoleh kesebelah kiri. Posisi tangan diluruskan sejajar dengan bahu. Kemudian hembuskan napas. Setelah itu Tarik napas dan tahan. Kemudian hembuskan napas dan kembalikan posisi seperti semula. Lakukan sebanyak 2-3x dalam posisi berlawanan

Manfaat: untuk melepaskan ketegangan didaerah punggung bagian bawah dan baik menguatkan otot-otot perut



#### d. Suprtavajrasan

Lakukan gerakan ini pada posisi duduk dengan dua lutut ditekuk kebelakang dan diduduki. Selanjutnya rentangkan kedua betis sehingga mata kaki menghadap ke tanah. Pegang tumit dan tarik napas. Selanjutnya, lentangkan badan kebelakang sambil hembuskan napas. Pada saat yang bersamaan rentangkan tangan di belakang kepala. Biarkan napas dengan normal lalu pegang tumit, Tarik napas sambil mengembalikan tubuh ke posisi semula. Lakukan sebanyak 2-3x.

Manfaat: gerakan ini akan membantu untuk mengatasi sakit saat menstruasi



e. Ustrasan

Posisi gerakan ini adalah berdiri dengan kedua tungkai ditebuk kebelakang. Selanjutnya Tarik napas dan letakkan kedua tangan diatas tumit. Pada posisi ini akan membuat badan anda tertarik dan kepala menengadah. Tahan untuk beberapa saat kemudian kembali keposisi semula sambil menghembuskan napas. Lakukan gerakan ini sebanyak 2-3x.

Manfaat: untuk menyehatkan sistem pencernaan, pembuangan, serta sistem reproduksi. Pada posisi ini darah akan mengalir sehingga keluhan seperti sakit kepala dan stress akan berkurang dan hilang.



f. Dhanurasan

Lakukan gerakan ini pada posisi tidur tengkurap. Kemudian lipat kedua kaki ke atas punggung dengan kedua tangan dipergelangan kaki dan tarik tubuh anda. Saat badan melengkung tarik napas dan tahan sejenak. Tahan pada posisi ini beberapa saat lalu kembali

keposisi semula dengan menghembuskan napas. Lakukan sebanyak 3x.

Manfaat: posisi ini akan memijat organ-organ dan otot-otot perut dengan kuat.



Media Booklet



**PANDUAN TERAPI YOGA UNTUK NYERI MENSTRUASI**

Disusun Oleh :  
**HANANTI FADHILA**  
P17320319021

### Apa itu yoga ?

YOGA ADALAH SALAH SATU TEKNIK YANG BERFOKUS PADA SUSUNAN OTOT, MEKANISME PERNAFASAN, POSTUR DAN KESADARAN TUBUH. YOGA BERTUJUAN UNTUK MEMPEROLEH KESEJAHTERAAN SECARA FISIK DAN MENTAL MELALUI OLAHRAGA, PERNAFASAN YANG BENAR DAN MEMPERTAHAKAN POSTUR TUBUH.

### Tujuan dilakukan yoga

1. Membantu memperlancar sirkulasi darah dan memperoleh oksigen yang cukup
2. Mengurangi nyeri menstruasi
3. Menghindari lemas akibat menstruasi



---

### Gerakan Yoga untuk Nyeri Menstruasi

*Bhastrika Pranayam*



- LAKUKAN POSISI DUDUK KAKI BERSILANG
- KEPALKAN TANGAN DAN POSISIKAN SEJAJAR DENGAN BAHU .
- ANGKAT TANGAN DAN TARIK NAPAS DALAM .
- HEMBUSKAN NAPAS BERSAMA SAMA DENGAN MENURUNKAN TANGAN . LAKUKAN SELAMA 3X

MANFAAT : GERAKAN INI BERGUNA UNTUK MENGURANGI NYERI SAAT MENJELANG DATANGNYA MENTRUASI. GERAKAN INI DAPAT MENGHINDARI RASA LEMAS KARENA DARAH YANG KELUAR.

Sumber : Wirawanda, Y. (2014). Kedahsyatan Terapi Yoga (E. Satria (ed.)). Paoli.

*Suryabhedhi Pranayam*



- POSISIKAN DUDUK KAKI BERSILANG .
- TUTUPLAH LUBANG HIDUNG SEBELAH KANAN DAN BERNAPAS MELALUI HIDUNG SEBELAH KIRI .
- TAHAN NAPAS DALAM BEBERAPA SESAT LALU HEMBUSKAN SECARA PERLAHAN MELALUI HIDUNG SEBELAH KANAN DENGAN MENUTUP HIDUNG SEBELAH KIRI .
- LAKUKAN GERAKAN INI SECARA BERGANTIAN .

MANFAAT : GERAKAN INI DAPAT MEMBANTU UNTUK MEMPEROLEH OKSIGEN YANG CUKUP BAGI SIRKULASI DARAH

Sumber : Wirawanda, Y. (2014). Kedahsyatan Terapi Yoga (E. Satria (ed.)). Paoli.

### Markatasan



- POSISIKAN BADAN SECARA TERLENTANG.
- TARIK NAPAS KEMUDIAN ANGKAT PAHA KIRI DAN LETAKKAN DI SEBELAH KANAN TUBUH.
- WAJAH MEMOLEH KESEBELAH KIRI.
- POSISI TANGAN DILURUSKAN SEJAJAR DENGAN BAHU.
- KEMUDIAN HEMBUSKAN NAPAS.
- SETELAH ITU TARIK NAPAS DAN TAHAN.
- KEMUDIAN HEMBUSKAN NAPAS DAN KEMBALIKAN POSISI SEPERTI SEMULA. LAKUKAN SEBANYAK 2-3X DALAM POSISI BERLAWANAN

MANFAAT : UNTUK MELEPASKAN KETEGANGAN DIDERAH PUNGGUNG BAGIAN BAWAH DAN BAIK MENGUATKAN OTOT-OTOT PERUT

Sumber : Wirawanda, Y. (2014). Kedahyatan Terapi Yoga (E. Satria (ed.)), Padli

### Suryabedi Pranayan



- POSISI DUDUK DENGAN DUA LUTUT DITEKUK KEBELAKANG DAN DIDUDUKI.
- RENTANGKAN KEDUA BETIS SEHINGGA MATA KAKI MENGHADAP KE TANAH.
- PEGANG TUMIT DAN TARIK NAPAS.
- LENTANGKAN BADAN KEBELAKANG SAMBIL HEMBUSKAN NAPAS.
- PADA SAAT YANG BERSAMAAN RENTANGKAN TANGAN DI BELAKANG KEPALA.
- BIARKAN NAPAS DENGAN NORMAL LALU PEGANG TUMIT. TARIK NAPAS SAMBIL MENGENBALIKAN TUBUH KE POSISI SEMULA. LAKUKAN SEBANYAK 2-3X.

MANFAAT : GERAKAN INI AKAN MEMBANTU UNTUK MENGATASI SAKIT SAAT MENSTRUASI.

Sumber : Wirawanda, Y. (2014). Kedahyatan Terapi Yoga (E. Satria (ed.)), Padli

### Ustrasan



- POSISI GERAKAN INI ADALAH BERTENGAH DENGAN KEDUA TUNGKAI DITEKUK KEBELAKANG.
- TARIK NAPAS DAN LETAKKAN KEDUA TANGAN DIATAS TUMIT.
- PADA POSISI INI AKAN MEMBUAT BADAN ANDA TERTARIK DAN KEPALA MENENGADAH.
- TAHAN UNTUK BEBERAPA SAAT KEMUDIAN KEMBALI KEPOSISI SEMULA SAMBIL MENGHEMBUSKAN NAPAS. LAKUKAN GERAKAN INI SEBANYAK 2-3X.

MANFAAT : UNTUK MENYEHATKAN SISTEM PENCERNAAN, PEMBUANGAN, SERTA SISTEM REPRODUKSI. PADA POSISI INI DARAH AKAN MENGALIR SEHINGGA KELUHAN SEPERTI SAKIT KEPALA DAN STRESS AKAN BERKURANG DAN HILANG.

Sumber : Wirawanda, Y. (2014). Kedahyatan Terapi Yoga (E. Satria (ed.)), Padli

### Dhanurasan

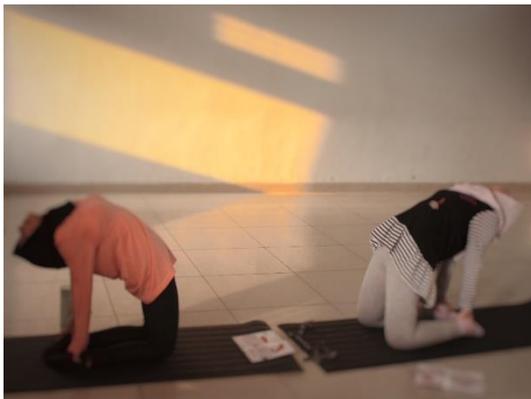
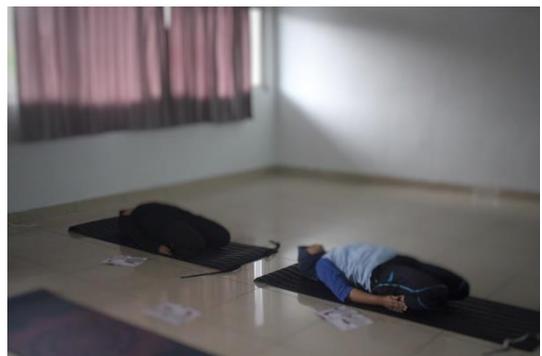


- LAKUKAN GERAKAN INI PADA POSISI TIDUR TENGURAP.
- LIPAT KEDUA KAKI KE ATAS PUNGGUNG DENGAN KEDUA TANGAN DIPERGELANGAN KAKI
- TARIK TUBUH ANDA.
- SAAT BADAN MELENGKUNG TARIK NAPAS DAN TAHAN SEJENAK.
- TAHAN PADA POSISI INI BEBERAPA SAAT LALU KEMBALI KEPOSISI SEMULA DENGAN MENGHEMBUSKAN NAPAS. LAKUKAN SEBANYAK 3X.

MANFAAT : POSISI INI AKAN MEMIJAT ORGAN-ORGAN DAN OTOT-OTOT PERUT DENGAN KUAT.

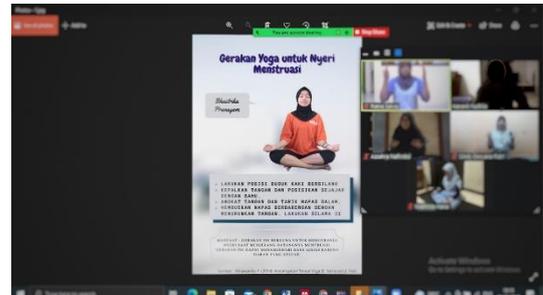
Sumber : Wirawanda, Y. (2014). Kedahyatan Terapi Yoga (E. Satria (ed.)), Padli

Dokumentasi Pertemuan Tatap Muka



# Lampiran 11

## Dokumentasi Pertemuan Online



Lampiran 12

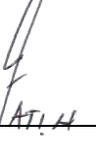
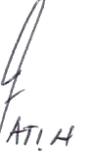
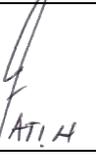
	<b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG</b>	
	<b>FORMULIR BIMBINGAN KTI</b>	

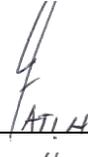
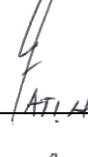
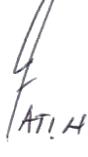
NAMA MAHASISWA : Hananti Fadhila

NIM : P17320319021

NAMA PEMBIMBING : Ns. Ati Nuraeni, M. Kep, Sp. Kom

**CATATAN PROSES BIMBINGAN**

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI ( PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN )	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	28 Desember 2021	Pengenalan KTI dan pengajuan judul KTI	Mengajukan 2 judul dan mencari 5 jurnal untuk memperkuat judul tersebut.	 ATI.H
2.	02 Januari 2022	Judul KTI	Judul di acc dan melanjutkan merancang BAB 1	 ATI.H
3.	11 Januari 2022	BAB 1	Pada latar belakang ditulis dengan 5W+1H dan ditambahkan analisa tempat	 ATI.H
4.	24 Februari 2022	Mengkonsultasi kan kuesioner awal untuk menganalisa kasus pada tempat penelitian	Masukan sumber dari model skala nyeri yang digunakan	 ATI.H
5.	28 Februari 2022	BAB 2	Membuat kerangka teori dan gunakan mendley untuk penulisan daftar pustaka	 ATI.H

6.	02 maret 2022	BAB 3	Masukan sumber dari pengukuran skala nyeri yang digunakan, tulis frekuensi dilakukanya intervensi yoga, memasukan sumber dari etika penelitian, mengubah usia remaja di kriteria inklusi, menambahkan pengaruh dari cedera fisik yang terdapat pada kriteria ekslusi	
7.	02 Maret 2022	BAB 2	Memperbaiki penulisan sesuai kaidah penulisan KTI	
8.	02 Maret 2022	BAB 1	Memperbaiki analisa tempat, memperbaiki tujuan penelitian sesuai buku pedoman	
9.	09 Maret 2022	BAB 1,2,3	Pembahasan mengenai persiapan sidang proposal	
10.	11 maret 2022	Abstrak dan BAB 3	Abstrak sesuai dengan penulisan pedoman BAB 3 : menambahkan teknik sampling, menguraikan definisi variable, menambahkan aspek pada definisi operasional, tambahkan data yang dikumpulkan,tambahkan rencana kegiatan studi kasus.	
11.	12 maret 2022	BAB 1,2,3	BAB 1,2,3 perbaiki sesuai komentar dalam kolom.	
12	14 Maret 2022	BAB 1 s/d 3	ACC untuk diujikan pada tanggal 17 Maret, persiapkan dan kuasai dengan baik.	
13	23 Maret 2022	Perencanaan intervensi	Melakukan survey untuk mencari responden sesuai dengan kriteria melalui aplikasi whatsapp	
14	30 Maret 2022	Konsultasi mengenai perubahan	Intervensi dirubah menjadi 2x tatap muka dan 4x daring melalui zoom atau video call whatsapp	

		jadwal intervensi		
15	15 April 2022	BAB 4	Tambahkan hasil wawancara pada responden setelah dilakukan intervensi yoga, tambahkan keterbatasan dalam waktu pelaksanaan dan perbaiki tabel hasil.	
16	20 april 2022	BAB 4 revisi ke 2	Pembahasan bab 4 lebih lengkap, memperbaiki sesuai dengan ketentuan	
17	27 April 2022	Bab I s/d IV	Revisi sedikit pembahasan dan koreksi sedikit yang sdh ditandai. Laporan KTI ACC dapat diujikan sesuai jadwal namun ada perbaikan sedikit agar lebih lengkap. Kuasai dan pahami laporan agar ujian sukses.	
18	17 Mei 2022	Bab I s/d IV	Memperbaiki cover, lembar persetujuan, abstrak dan pada saran tambahkan saran bagi penelitian lebih lanjut	
19	19 Mei 2022	Bab I s/d IV	Laporan KTI ACC untuk dibukukan	

Mengetahui,  
Program Studi Keperawatan Bogor  
Ketua

Dr. Atik Hodikoh, M.Kep, Sp.Mat  
NIP. 196704111990032001



