PENGARUH SENAM YOGA DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENOREA)* PADA MAHASISWI AKFIS WIDYA HUSADA SEMARANG TAHUN 2018

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN AKHIR DALAM MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI

Disusun Oleh :

OVIKA DYAH WULANDARI

J120171157

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

PENGARUH SENAM YOGA DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENOREA)* PADA MAHASISWI AKFIS WIDYA HUSADA SEMARANG TAHUN 2018

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN AKHIR DALAM MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI

Disusun Oleh :

OVIKA DYAH WULANDARI

J120171157

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobil'alamin segala puji atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya yang tiada batas serta taufik dan hidayah-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea)* Pada Mahasiswi Akfis Widya Husada Semarang Tahun 2018".

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam menyusun skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang mendukung :

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr.Mutalazimah, M.Kes. Selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati S.Fis, M.Sc selaku Kaprodi dan selaku dosen pembimbing ketiga Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Ibu Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah membantu demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Suami tercinta Dadang Sriwibowo, dan Kedua Orang Tuaku yang slalu memberikan doa serta dukungannya sehingga skripsi ini selesai dengan baik.
8. Teman – teman Fisioterapi S1 Transfer angkatan 2017 atas kerjasama dan kekompakannya.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat balasan yang lebih baik dari AllahS.W.T.

Karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran guna perbaikan dalam kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya semoga karya sederhana ini dapat bermandaat bagi ilmu pengetahuan, tenaga kesehatan dan penelitian terutama di bidang Fisioterapi

Surakarta, Mei 2019

Penulis

HALAMAN PERSETUJUAN

Pengaruh Senam Yoga dan *Core Stability Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea)* Pada Mahasiswi Akfis Widya Husada Semarang

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam sidang Skripsi

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh :

Ovika Dyah Wulandari

J 120171157

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

(Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "**Pengaruh Senam Yoga dan *core stability exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea)* Pada Mahasiswi Akfis Widya Husada Semarang Tahun 2018**", telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Transfer Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Mei 2019

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji	**Tanda Tangan**
1. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes	
2. Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH	
3. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc	

Disahkan oleh,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes)

NIK/NIDN 786/06-1711-7301

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama	: Ovika Dyah Wulandari
NIM	: J120171157
Program Studi	: S1 Fisioterapi Transfer
Fakultas	: Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Senam Yoga dan *core stability exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea)* Pada Mahasiswi Akfis Widya Husada Semarang Tahun 2018

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan /mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, serta menampilkannya dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, 24 Mei 2019

Yang Menyatakan

Ovika Dyah Wulandari

MOTTO

Hidup itu hanya sementara jadi manfaatkanlah sebaik mungkin

Optimis karena hidup akan terus mengalir dan roda kehidupan akan selalu berputar

Lihat lah kedepan untuk menatap masa depanmu, tapi sesekali tengoklah kebelakang untuk mengambil sebuah pelajaran hidup yang berharga

Berjalan dengan penuh keyakinan

Bersyukur atas apa yang kita nikmati

Hadapi semua dengan keikhlasan

Tabah dan Sabar dalam menghadapi cobaan

Jadilah karang yang kuat saat diterjang embak dan

Lakukan lah sesuatu yang bermanfaat untuk dirimu sendiri dan orang lain

Karena hidup hanyalah sekali. Karena Allah lah pemilik hidup dan

Dimanapun, kapanpun hanya kepadanya lah tempat meminta dan memohon

Tidak ada masalah yang tidak dapat diselesaikan selama ada komitmen

Niat untuk menyelesaikan

Berjalan dengan penuh keyakinan

Bersyukur atas apa yang kita nikmati

Hadapi semua dengan keikhlasan

Tabah dan Sabar dalam menghadapi cobaan

PERSEMBAHAN

Buah karya ini saya kerjakan dengan sepenuh hati dan sungguh – sungguh

Penuh dengan perjuangan

Seluruh jiwa, raga, keringat cinta dan airmata

Melebur menjadi satu

Melukis sebuah crita dan kenangan yang tergambar dalam satu wadah

Seperti seekor merpati yang terbang bebas diudara, sama halnya

Sebuah kehidupan yang banyak cobaan datang menghampiri…

Hanya doa dan kesabaran yang dapat membuat kita menjadi kuat dan tegar…

Saya persembahkan untuk ayah tercinta yang selalu ada dan tiada henti

memberi dukungan dan semangat

saya persembahkan pula untuk ibuku tersayang karna doa dan kasih sayangmu yang tiada henti

yang slalu engkau curahkan sehingga anada dapat menjadi seperti ini…

untuk suamiku tercinta yang selalu mendoakan dan memberi semangat tiada hentinya

untuk kakaku yang selalu member semangat dan melindungiku dari kecil hingga ku tumbuh dewasa

dan tidak lupa pula kepada sahabat serta teman2 seperjuangan dan pihak yang

telah membantuku dalam menyelesaikan skripsi ini…terima kasih banyak

“”with love””

Ovika

DAFTAR ISI

Cover

Kata Pengantar ..... **ii**

Halaman Persetujuan ..... **iv**

Halaman Pengesahan ..... **v**

Surat Pernyataan ..... **vi**

Motto ..... **vii**

Persembahan ..... **viii**

Daftar Isi ..... **ix**

Daftar Gambar ..... **xi**

Daftar Tabel ..... **xii**

Daftar Lampiran ..... **xiii**

BAB I PENDADULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 5

D. Manfaat Penelitian 6

BAB II LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka 8

B. Tinjauan Teori 12

1. Menstruasi 12
2. *Corestability* 14
3. *Dismenorea* 14
4. Skala Nyeri 19
5. Yoga 24

C. Kerangka Teori 33

D. Hipotesis 33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian 34

B. Tempat dan Informan Penelitian 34

C. Populasi dan Sampel 35
D. Definisi Konseptual 36
E. Definisi Operasional 38
F. Teknik Pengumpulan Data 39
G. Teknik Analisis Data 42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 45
B. Pembahasan 50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 54
B. Saran 54

Daftar Pustaka

Lampiran

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *Descriptive Pain Intensity Scale* 20
Gambar 2.2 Intensitas Nyeri Numerik 21
Gambar 2.3 Skala Analog Visual 22
Gambar 2.4 Skala Nyeri"Muka" 23
Gambar 2.5 Gerakan Virasana 25
Gambar 2.6 Gerakan Adhomuka Virasana 26
Gambar 2.7 Gerakan Janu Sirsasana 27
Gambar 2.8 Gerakan Bhujangasana 28
Gambar 2.9 Gerakan Pavanamuktasana 29
Gambar 2.10 Gerakan Marichyasana 29

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Teori 33
Tabel 4.1 Deskriptif Karakteristik Responden..... 46
Tabel 4.2 Normalitas Data antara Nyeri Sebelum dan Sesudah pemberian Treatment..... 48
Tabel 4.3 Uji Pengaruh 48
Tabel 4.4 Uji Beda Pengaruh 49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Fotocopy Surat Keterangan telah melakukan Penelitian
2. Ethical Clearence
3. Inform Consent
4. Lembar Wawancara Penelitian
5. Lembar Kuisioner Post Treatment
6. Dokumentasi
7. Table T
8. Rekapitulasi Data Hasil Penelitian
9. Daftar Riwayat Hidup