

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI YOGA DAN TEKNIK DISTRAKSI  
MUSIK KLASIK *PHILHARMONIC ORCHESTRA* TERHADAP  
INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*)  
PADA REMAJA PUTRI KELAS X  
DI MAN 2 MADIUN**



**Oleh :**

**AULIA ERVIANTI  
201502005**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN  
2019**

## **SKRIPSI**

# **EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI YOGA DAN TEKNIK DISTRAKSI MUSIK KLASIK *PHILHARMONIC ORCHESTRA* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI MAN 2 MADIUN**

**Diajukan untuk memenuhi  
Salah satu persyaratan dalam mencapai gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)**



**Oleh :**

**AULIA ERVIANTI  
201502005**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN  
2019**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah dinyatakan layak mengikuti Ujian Sidang

## SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI YOGA DAN TEKNIK DISTRAKSI  
MUSIK KLASIK *PHILHARMONIC ORCHESTRA* TERHADAP  
INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*)  
PADA REMAJA PUTRI KELAS X  
DI MAN 2 MADIUN**

Menyetujui,  
Pembimbing I



Sesaria Betty M, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIS. 20150124

Menyetujui,  
Pembimbing II



Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIS. 20190160

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Keperawatan



Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIS. 20130092

**LEMBAR PENGESAHAN**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir (Skripsi) dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar (S.Kep)

Pada tanggal 26 Agustus 2019

**Dewan Penguji**

1. Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep  
(Ketua Dewan Penguji)

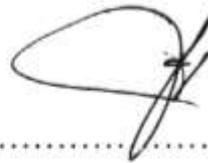
:



.....

2. Sesaria Betty M, S.Kep., Ns., M.Kes  
(Dewan Penguji 1)

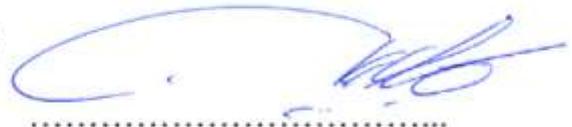
:



.....

3. Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep  
(Dewan Penguji 2)

:



.....

Mengesahkan,

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun  
Ketua,



Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)

NIS. 20160103

## LEMBAR PERSEMBAHAN

### **BISMILLAHIRROHMANNIRROHIM.....**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Taufiq, Hidayat dan karunia-Nya yang begitu besar yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran dan kekuatan kepada saya. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagi saya untuk dapat meraih cita-cita saya. Saya persembahkan karya sederhana ini, yang saya buat dengan sepenuh hati, sekuat tenaga dan pikiran untuk orang yang saya cintai, saya sayang dan saya kasihi.

**Bapak Anas dan Ibu Musritah** tersayang terimakasih sudah menjadi orang tua yang sudah membimbingku tiada kata yang bisa menggantikan segala sayang, usaha, perhatian, semangat yang telah diberikan kepada anakmu ini yang telah menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa.

**Dosen Penguji**, Ibu Fitria Yuliana, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi dengan penuh kesabaran dan ketelatenan.

**Dosen Pembimbing**, Untuk Ibu Sesaria Betty, S.Kep.,Ns.,M.Kes dan Ibu Adhin Al Khasanah, S.Kep.,Ns.,M.Kep terimakasih telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi dengan penuh kesabaran dan ketelatenan.

**Sahabat perjuanganku** Desty, Intan, Endah, Dian, Leni, Belia terima kasih atas bantuan kalian semua yang sudah mendukung, memberikan semangat sampai saat ini, terimakasih canda tawa, dan perjuangan yang kita lewati bersama. Semoga tetap menjadi keluarga dan dekat seperti ini.

## LEMBAR KEASLIHAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aulia Ervianti

NIM : 201502005

Judul : Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Dan Teknik Distraksi Musik Klasik  
*Philharmonic Orchestra* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*)  
Pada Remaja Putri Kelas X Di MAN 2 Madiun

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil dari pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penelitian baik yang sudah maupun belum/ tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 22 Agustus 2019



Aulia Ervianti  
NIM. 201502005

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Aulia Ervianti

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Kintamani, 24 Oktober 1997

Agama : Islam

Alamat : Jl. Raya Kintamani, Kmp. Sudihati, Kec. Kintamani,  
Kab. Bangli, Prov. Bali

Email : [auliaaervianty@gmail.com](mailto:auliaaervianty@gmail.com)

Riwayat Pendidikan : TK PRA WIDYA DARMA KINTAMANI ( 2003 )  
SD NEGERI 2 KINTAMANI ( 2009 )  
SMP NEGERI 1 BANGLI ( 2012 )  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 JEMBRANA ( 2015 )

Riwayat Pekerjaan : Belum pernah bekerja

## DAFTAR ISI

Sampul Depan .....	i
Sampul Dalam.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan .....	iv
Lembar Persembahan .....	v
Lembar Keaslian Penelitian .....	vi
Daftar Riwayat Hidup .....	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Daftar Istilah.....	xiv
Daftar Singkatan.....	xv
Kata Pengantar .....	xvi
Abstrak .....	xvii
<i>Abstract</i> .....	xviii

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Konsep <i>Dismenorea</i> .....	7
2.1.1 Pengertian <i>Dismenorea</i> .....	7
2.1.2 Faktor Penyebab <i>Dismenorea</i> .....	8
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Dismenorea</i> .....	9
2.1.4 Patofisiologi <i>Dismenorea</i> .....	11
2.1.5 Tipe-Tipe <i>Dismenorea</i> .....	12
2.1.6 Tanda dan Gejala <i>Dismenorea</i> .....	13
2.1.7 Meredakan Gejala <i>Dismenorea</i> .....	14
2.1.8 Penatalaksanaan <i>Dismenorea</i> .....	14
2.1.9 Skala Dalam Pengukuran Nyeri <i>Dismenorea</i> .....	17
2.2 Konsep Terapi Yoga .....	21
2.2.1 Pengertian Terapi Yoga .....	21
2.2.2 Manfaat Yoga.....	22
2.2.3 Macam-Macam Yoga.....	22
2.2.4 Urutan Gerakan Yoga .....	24
2.2.5 Mekanisme Yoga Bagi Tubuh .....	26
2.3 Konsep Terapi Musik Klasik .....	27
2.3.1 Pengertian Terapi Musik Klasik .....	27

2.3.2	Manfaat Terapi Musik Klasik .....	27
2.3.3	Jenis-Jenis Terapi Musik Klasik .....	29
2.3.4	Mekanisme Musik Bagi Tubuh.....	30
2.4	Konsep Remaja .....	31
2.4.1	Pengertian Remaja .....	31
2.4.2	Penggolongan Remaja.....	32
2.4.3	Ciri-ciri Masa Remaja.....	32
2.4.4	Karakteristik Remaja.....	33
2.4.5	Faktor Perkembangan Remaja .....	33
2.4.6	Perubahan Tubuh Selama Masa Remaja.....	34
2.5	Teori Keperawatan Adaptasi Callista Roy.....	36
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESA PENELITIAN</b>		
3.1	Kerangka Konseptual .....	40
3.2	Hipotesis .....	42
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN</b>		
4.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	43
4.2	Populasi dan Sampel.....	44
4.2.1	Populasi .....	44
4.2.2	Sampel .....	44
4.2.3	Kriteria Sampel.....	45
4.3	Teknik Sampling .....	46
4.4	Kerangka Kerja Penelitian.....	48
4.5	Variabel Penelitian dan Data Operasional.....	49
4.5.1	Identifikasi Variabel .....	49
4.5.2	Definisi Operasional Variabel .....	49
4.6	Instrumen Penelitian.....	52
4.6.1	SOP ( <i>Standart Operasional Prosedur</i> ).....	52
4.6.2	Skala Penilaian Nyeri .....	53
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	54
4.8	Prosedur Pengumpulan Data .....	54
4.8.1	Tahap Awal.....	54
4.8.2	Tahap Pengambilan Data Awal .....	54
4.8.3	Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	54
4.8.4	Tahap Pengambilan Data Akhir.....	55
4.8.5	Tahap Penutup .....	55
4.9	Pengolahan Data .....	56
4.10	Analisis Data .....	57
4.10.1	Analisis Univariat .....	57
4.10.2	Analisis Bivariat .....	58
4.11	Etika Penelitian.....	58
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	60
5.2	Karakteristik Responden .....	61
5.2.1	Data Umum.....	61
5.2.2	Data Khusus.....	64

5.3	Pembahasan .....	68
5.3.1	Pengaruh Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Yoga.....	68
5.3.2	Pengaruh Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Distraksi Musik Klasik <i>Philharmonic Orchestra</i> .....	71
5.3.3	Perbedaan Skor Post Test Terapi Yoga dan Teknik Distraksi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ).....	73
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
6.1	Kesimpulan.....	76
6.2	Saran .....	77
<b>Daftar Pustaka</b> .....		78
<b>Lampiran-lampiran</b> .....		80

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor</b>	<b>Judul Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1	Desain Penelitian Pra Eksperimental <i>Two Group Quasi Experiment Design</i> .....	43
Tabel 4.2	Definisi Operasional Variabel Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Dan Teknik Distraksi Musik Klasik <i>Philharmonic Orchestra</i> Terhadap Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) .....	50
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	62
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi .....	62
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi .....	63
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi .....	63
Tabel 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid.....	64
Tabel 5.6	Analisa Karakteristik Perubahan Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Yoga .....	65
Tabel 5.7	Nilai Hasil Pengukuran Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Yoga Pada Remaja Putri Pada Hari Ke-1 dan Hari Ke-2 Menstruasi .....	65
Tabel 5.8	Analisa Karakteristik Perubahan Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Distraksi Musik Klasik .....	66
Tabel 5.9	Nilai Hasil Pengukuran Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Distraksi Musik Klasik Pada Remaja Putri Pada Hari Ke-1 dan Hari Ke-2 Menstruasi .....	66
Tabel 5.10	Perbedaan Efektivitas Antara Pemberian Terapi Yoga Dan Teknik Distraksi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) Pada Remaja Putri Di MAN 2 Madiun .....	67

## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Skala Nyeri Deskriptif Verbal .....	17
Gambar 2.2	Skala Nyeri Penilaian Numerik .....	19
Gambar 2.3	Skala Nyeri Analog Visual .....	20
Gambar 2.4	Skala Nyeri Wajah .....	21
Gambar 2.5	Gerakan Yoga <i>Balasana</i> .....	24
Gambar 2.6	Gerakan Yoga <i>Paschimottanasana</i> .....	24
Gambar 2.7	Gerakan Yoga <i>Adho Mukha Padmasana</i> .....	25
Gambar 2.8	Gerakan Yoga <i>Matsyana</i> .....	26
Gambar 2.9	Skema Model Konseptual Menurut Callista Roy .....	39
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Dan Teknik Distraksi Musik Klasik <i>Philharmonic Orchestra</i> Terhadap Intensitas Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) .....	41
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Penelitian .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Pengambilan Data Awal.....	80
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 3	Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	82
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	83
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	84
Lampiran 6	Lembar Observasi Menstruasi .....	85
Lampiran 7	Standar Operasional Prosedur (Sop) Terapi Yoga.....	86
Lampiran 8	Standar Operasional Prosedur (Sop) Terapi Musik Klasik ( <i>Philharmonic Orchestra</i> ) .....	89
Lampiran 9	Lembar Pengukuran Skala Nyeri Terapi Yoga.....	90
Lampiran 10	Lembar Pengukuran Skala Nyeri Teknik Distraksi Musik Klasik.....	92
Lampiran 11	Tabulasi Data Umum Responden .....	94
Lampiran 12	Nilai Pengukuran Skala Nyeri Hari -1 Menstruasi .....	96
Lampiran 13	Nilai Pengukuran Skala Nyeri Hari -2 Menstruasi .....	97
Lampiran 14	Hasil Analisa Distribusi Frekuensi Responden.....	98
Lampiran 15	Hasil Analisa SPSS.....	100
Lampiran 16	Hasil Uji Statistik.....	102
Lampiran 17	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	105
Lampiran 18	Dokumentasi Penelitian .....	106
Lampiran 19	Lembar Bimbingan .....	107

## DAFTAR ISTILAH

<i>Asana</i>	: Sikap tubuh
<i>Anonymity</i>	: Tanpa nama
<i>Amigdala</i>	: Bagian otak yang berperan dalam pengolahan dan ingatan terhadap reaksi emosi.
<i>Confidentiality</i>	: Kerahasiaan
<i>Dharana</i>	: Pemusatan perhatian
<i>Dhayana</i>	: Mediasi
<i>Endometriosis</i>	: Radang yang terkait dengan hormon estrogen berupa pertumbuhan jaringan endometrium (pertumbuhan ectopic)
<i>Infertilitas</i>	: Kemandulan
<i>Menarche</i>	: Menstruasi
<i>Menorrhagia</i>	: Menstruasi sangat banyak
<i>Murture</i>	: Faktor ekogen
<i>Nature</i>	: Faktor endogen
<i>Nausea</i>	: Malas
<i>Niyama</i>	: Pengamatan
<i>Pratahara</i>	: Penarikan objek-objek
<i>Pranayama</i>	: Pengaturan nafas
<i>Purposive Sampling</i>	: Suatu teknik yang sifatnya dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya
<i>Quasi Experiment Design</i>	: Eksperimen semu
<i>Retrograde</i>	: Menstruasi bergerak mundur
<i>Samadhi</i>	: Pemusatan yang sempurna
<i>Two Group Pretest-Posttest</i>	: Penelitian yang dilakukan oleh 2 kelompok
<i>Yama</i>	: Pengekangan diri

## DAFTAR SINGKATAN

NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Non Steroid Anti-inflammatory Drugs</i>
PGF2 $\alpha$	: <i>Prostaglandin F2<math>\alpha</math></i>
SOP	: <i>Standart Operasional Prosedur</i>
SPSS	: <i>Statistic Prouct and Service Solution</i>
TENS	: <i>Transcutaneus Electrica Nerve Stimulation</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
VDS	: <i>Verbal Descriptor Scale</i>

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Efektivitas Pemberi Terapi Yoga dan Teknik Distraksi Musik Klasik (*philharmonic orchestra*) terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Madiun”. Tersusunnya proposal ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan dukungan moral, untuk itu saya sampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Drs. Ary Siswanto, M.Si selaku Kepala sekolah MAN 2 Madiun.
2. Zainal Abidin, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Fitria Yuliana, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi dengan penuh kesabaran dan ketelatenan.
5. Sesaria Betty M, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai pembimbing I skripsi yang dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing II skripsi yang dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Orang tua, keluarga, sahabat dan teman-teman seperjuanganku 8A Keperawatan terimakasih telah menjadi bagian dari hidupku selama 4 tahun ini, susah senang, canda tawa kita lewati bersama dan selalu memberikan support dalam menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Madiun, 22 Agustus 2019  
Peneliti

Aulia Ervianti  
NIM. 201502005

**ABSTRAK**

Aulia Ervianti

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI YOGA DAN TEKNIK DISTRAKSI  
MUSIK KLASIK *PHILHARMONIC ORCHESTRA* TERHADAP  
INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI  
KELAS X DI MAN 2 MADIUN**

107 Halaman + 10 Tabel + 11 Gambar + 19 Lampiran

*Dismenorea* merupakan ketidakseimbangan *hormone* progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri disekitar perut bagian bawah, hal ini mengganggu aktifitas sehari-hari. Salah satu cara mengurangi *dismenorea* adalah dengan melakukan relaksasi seperti yoga dan teknik distraksi dengan musik klasik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode *Quasy Eksperimental Design* dengan rancangan penelitian *pre-test* dan *post-test design*. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* yaitu sebanyak 36 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* dan uji *Mann Whitney U-Test*

Hasil analisa dari *uji mann whitney* didapatkan nilai *p value* 0,036. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi yoga lebih efektif daripada teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* dalam menurunkan nyeri haid.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada efektivitas pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun dan diharapkan dapat menggunakan terapi sebagai alternatif menurunkan nyeri haid.

**Kata kunci : Nyeri haid, Yoga, Musik Klasik, Remaja**

**ABSTRACT**

*Aulia Ervianti*

***EFFECTIVENESS OF YOGA THERAPY AND MUSICAL DISTRACTION  
TECHNIQUE CLASSICAL PHILHARMONIC ORCHESTRA ON THE  
INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHOEA) IN TEENAGER  
X CLASS AT ISLAMIC SENIOR HIGH SCHOOL 2 MADIUN***

*107 Page + 10 tables + 11 Images + 19 Attachments*

*Dysmenorrhoea is an imbalance of the progesterone hormone in the blood, resulting in pain around the lower abdomen, it with the daily activity. One way to reduce dysmenorrhoea is to do relaxation such as yoga and distraction techniques with classical music. The purpose of this study is to determine the effectiveness of the therapeutic delivery of yoga and the classical music distraction techniques of the Philharmonic Orchestra on the intensity of dysmenorrhoea in teenager x class at islamic senior high school 2 madiun*

*The type of research was an quantitative research with a Quasy Experimental Design method with pre-test design and post-test design. Sampling techniques in the study used random sampling techniques of 36 respondents. The test statistics used are Wilcoxon Sign Ranks Test and Mann Whitney U-Test.*

*The result of the analysis from Mann Whitney Test obtained the value of the P-value 0,036. It can be concluded that yoga therapy is more effective than the classical musical distraction technique of the Philharmonic orchestra in lowering dysmenorrhoea.*

*The conclusion of this research is the effectiveness of the delivery of yoga therapy and the technique of classical music distracting Philharmonic Orchestra to the intensity of menstrual pain (dysmenorrhoea) in teenager X class at Islamic senior high school 2 Madiun and is Expected to use therapy As an alternative to lowering painful menstruation.*

***Keywords: Dysmenorrhoea, Yoga, Classical Music, Teenager***

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Nyeri haid (*dismenorea*) atau nyeri menstruasi merupakan ketidakseimbangan *hormone* progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri seperti menusuk di sekitar perut bagian bawah. Terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Perempuan membungkukkan tubuh atau merangkak lantaran tidak mampu menahan rasa nyeri. Hal ini sangat mengganggu aktifitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja (Eka, 2013).

*Dismenorea* adalah salah satu gangguan menstruasi yang paling banyak dialami oleh wanita. Sekitar 2-3 tahun setelah *menarche* yaitu ketika ovulasi mulai teratur dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun (Manuaba, 2014). *Dismenorea* terjadi akibat kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi, hal ini disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang dilepaskan ke dalam peredaran darah (Mitayani, 2014).

Dampak yang terjadi jika *dismenorea* tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, *retrograd* menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), *infertilitas* (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Gangguan yang umumnya terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (*menorrhagia*) dan timbul rasa sakit saat menstruasi (Prabakti, 2013).

Menurut WHO (2015) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorea* dengan 10-15% mengalami *dismenorea* berat. Menurut MenKes tahun 2013 total penduduk 28% atau 64 juta jiwa ialah usia remaja. Remaja merupakan mereka yang berada di rentan usia 10-19 tahun. Menurut hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 jumlah penduduk dengan usia 10-19 tahun mencapai 48 per 1000 perempuan (DepKes, 2013). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa dan yang datang ke bagian kebidanan sebesar 11565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2014).

Prevalensi *dismenorea* yang dilaporkan sebanyak 84,1% perempuan, dimana 43,1% melaporkan bahwa nyeri yang di rasakan terjadi selama setiap periode menstruasi atau setiap bulan, dan 41 % melaporkan sakit yang di rasakan terjadi selama beberapa periode menstruasi atau tidak terjadi setiap bulannya (Grandi, 2014).

Angka prevalensi dan morbiditas dari *dismenorea* masih cukup tinggi dan kurang mendapatkan perhatian dari dunia kesehatan atau keperawatan. Hal ini dikarenakan banyak wanita yang dikondisikan untuk menerima rasa sakit itu sebagai sesuatu yang normal dan bersifat psikis, walaupun hal itu menghambat aktivitas mereka sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup wanita khususnya pada remaja. Gangguan ini tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak serius (Anugroho, 2013).

Cara untuk mengatasi *dismenorea* selain farmakologis dapat dilakukan dengan cara non farmakologi seperti terapi yoga dan teknik distraksi. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distorsi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorphin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *dismenorea* (Ernawati, Hartini., & Idris, 2015).

Teknik distraksi yang dapat dilakukan salah satunya dengan musik klasik. Musik klasik dapat membuat para pasien menjadi rileks. Perasaan rileks akan dialami oleh pasien ketika merasakan alunan musisi, hal ini disebabkan karena irama dan vibrasi yang ditangkap oleh indera pendengaran akan ditransmisikan ke pusat otak yang diterjemahkan oleh korteks cerebri sehingga intensitas nyeri menurun (Muttaqin, 2012).

Ada beberapa penelitian terkait dengan masalah nyeri haid diantaranya penelitian lain yang dilakukan oleh Vianti & Sari (2018) dengan judul penurunan nyeri saat *dismenorea* dengan senam yoga dan teknik distraksi (musik klasik mozart) di SMAN 4 Kota Pekalongan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata nyeri antara terapi yoga dan teknik distraksi (mendengarkan musik klasik) dengan sig ( $p = 0,024$ ) menyimpulkan bahwa saat sebelum yoga dan terapi musisi klasik, 50% responden mengalami *dismenorea* pada kategori nyeri sedang dan 10% mengalami nyeri berat terkontrol sedangkan sesudah yoga dan terapi musik klasik, 70% responden

mengalami *dismenorea* pada kategori ringan, 15% tidak mengalami nyeri dan 0% yang mengalami nyeri berat terkontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga dan terapi musik klasik terhadap *dismenorea*.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut yang sudah dilakukan jelas terlihat bahwa senam yoga dan teknik distraksi (mendengarkan musik klasik) berpengaruh dalam penurunan *dismenorea*. Akan tetapi yang menjadi perhatian penulis adalah seberapa efektif antara yoga dan teknik distraksi (mendengarkan musik klasik) dalam menurunkan nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan survey pendahuluan di MAN 2 Madiun didapatkan hasil wawancara dari 15 siswi, terdapat 10 siswi yang mengalami nyeri saat menstruasi (*dismenorea*). Responden yang mengalami *dismenorea* melakukan penanganan dengan berbagai cara diantaranya menggunakan minyak kayu putih sebanyak 4 orang, mengkonsumsi obat anti nyeri sebanyak 2 orang dan sebanyak 4 orang tidak pernah melakukan penanganan saat *dismenorea*.

Berdasarkan latar belakang di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang efektivitas pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) terhadap remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat penelitian susun yaitu : “Bagaimana efektivitas pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* pada intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perubahan skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian terapi yoga pada remaja putri kelas X MAN 2 Madiun.
2. Mengidentifikasi perubahan skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* pada remaja putri kelas X MAN 2 Madiun.
3. Menganalisis perbedaan pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* pada remaja putri kelas X MAN 2 Madiun.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Remaja Putri**

Diharapkan dapat mempraktekkan terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik sebagai upaya penanganan dalam menurunkan *dismenorea* pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi.

### **2. Bagi Instansi Tempat Penelitian**

Manfaat yang bisa diperoleh bagi instansi pendidikan adalah sebagai tambahan referensi dan pengembangan metode dalam mengatasi gangguan *dismenorea* pada remaja putri MAN 2 Madiun

### **3. Bagi Intitusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan masukan bagi tenaga Pendidikan dalam memberikan Pendidikan kesehatan remaja khususnya tentang *dismenorea* dan cara mengatasinya.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan untuk meneruskan penelitian secara mendalam dengan menambah variabel penelitian dan dengan rancangan penelitian yang lebih baik.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dismenorea**

##### **2.1.1 Pengertian Dismenorea**

Menurut Wijayanti (2013) *dismenorea* adalah rasa nyeri yang timbul menjelang dan selama menstruasi. Ditandai dengan gejala kram pada abdomen bagian bawah. Gejala ini disebabkan karena tingginya produksi *hormone* prostaglandin. *Dismenorea* merupakan rasa nyeri yang hebat sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Menurut Winkjosastro (2014) *Dismenorea* merupakan nyeri kram (tegang) pada daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama. Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun dalam beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari sebelum dan sesudah selama menstruasi. Menurut Mansjoer (2014) *Dismenorea* adalah nyeri haid menjelang atau selama haid, sampai membuat wanita tidak bisa bekerja, beraktivitas dan harus tidur. Nyeri ini bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan ingin pingsan, lekas marah dan rasa nyeri pada daerah panggul. Jadi berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa dismenore adalah gangguan aliran darah menstruasi atau nyeri menstruasi.

### 2.1.2 Faktor Penyebab Dismenorea

Menurut Winkosastro dalam Dianika (2014) faktor penyebab *dismenorea*, yaitu :

1. Faktor Psikis

Pada remaja yang emosional, apabila emosinya tidak stabil maka mudah terjadi *dismenorea*.

2. Faktor Konstitusional

Faktor yang erat hubungannya dengan faktor psikis. Faktor-faktor seperti anemia, penyakit menahun dan sebagainya mempengaruhi timbulnya *dismenorea*.

3. Faktor Endokrin

Faktor ini mempunyai hubungan dengan tonus dan kontraktilitas otot uterus. Kejang yang terjadi pada *dismenorea* primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan.

4. Faktor Obstruksi Kanalis Servikalis

Pada wanita, uterus mengalami stenosis kanalis servikalis, akan tetapi hal tersebut tidak dianggap sebagai faktor yang penting sebagai penyebab terjadinya *dismenorea*.

Menurut Manuaba (2014) *dismenorea* primer disebabkan oleh faktor hormonal, sedangkan *dismenorea* sekunder tidak disebabkan oleh faktor hormonal. Menurut Wratsongko & Budisulistyo (2015) Adapun faktor penyebab pada *dismenorea*, yaitu :

1. Terjadi akibat kontraksi yang kuat atau lama dinding rahim.

2. Hormone prostaglandin yang tinggi.
3. Pelebaran leher rahim saat keluarnya darah haid.
4. Adanya infeksi daerah panggul.
5. *Endometriosis*.
6. Tumor jinak pada rahim.
7. Postur tubuh yang kurang baik.
8. Rahim yang tidak berkembang secara optimal.

### **2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Dismenorea**

Menurut Widyastuti (2014) faktor yang mempengaruhi *dismenorea* antara lain :

a. Usia *menarche*

*Menarche* adalah permulaan periode menstruasi yang dimulai pada usia rata-rata 12–13 tahun. *Menarche* yang terjadi lebih awal dari usia normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan dan juga masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi.

b. Lama menstruasi

Lama menstruasi normal adalah 4–7 hari dengan jumlah darah 30-80ml. Menstruasi yang lama menyebabkan kontraksi otot uterus yang berlebihan dalam fase sekresi sehingga produksi hormon prostaglandin berlebihan yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri ketika menstruasi.

c. Kebiasaan olahraga

Kebiasaan olahraga yang rutin meningkatkan sirkulasi darah dan kadar

oksigen sehingga aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi lancar dan mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi. Selain itu, olahraga yang teratur juga meningkatkan produksi *endorphin* yang menurunkan kadar stres yang secara tak langsung juga menurunkan rasa nyeri menstruasi.

d. Riwayat keluarga

Riwayat kesehatan keluarga sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga itu sendiri, serta faktor risiko memiliki penyakit yang sama.

Beberapa faktor yang juga mempengaruhi menstruasi menurut Verawati (2012) yaitu :

a. Stres

Stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem pernafasan dalam hipotalamus melalui perubahan hormon reproduksi.

b. Aktifitas fisik

Tingkat aktifitas fisik yang sedang dan berat dapat mempengaruhi kerja hipotalmus yang akan mempengaruhi hormon prostaglandin sehingga dapat membatasi siklus menstruasi.

c. Gangguan pada siklus menstruasi

Menurut Kusmiran (2012) gangguan pada siklus menstruasi dibagi menjadi :

1. *Polimenorea*

Panjang siklus menstruasi yang memendek dari panjang siklus

menstruasi normal yaitu kurang dari 21 hari persiklusnya. Sementara volume perdarahannya kerang lebih sama atau lebih banyak dari volume perdarahan menstruasi biasanya.

#### 2. *Oligomenorea*

Panjang siklus yang memanjang dari siklus normalnya, volume perdarahan umumnya lebih sedikit dari volume perdarahan biasanya.

#### 3. *Amenorea*

Panjang siklus menstruasi yang memanjang dari siklus normalnya (*oligomenorea*) atau tidak terjadi perdarahan menstruasi minimal 3 bulan berturut-turut.

### **2.1.4 Patofisiologi Dismenorea**

Nyeri haid berpangkal pada mulainya proses menstruasi itu sendiri yang merangsang otot-otot rahim untuk berkontraksi. Kontraksi otot-otot rahim tersebut membuat aliran darah ke otot-otot rahim menjadi berkurang yang berakibat meningkatnya aktivitas rahim untuk memenuhi kebutuhannya akan aliran darah yang lancar, juga otot-otot rahim yang kekurangan darah tadi akan merangsang ujung-ujung syaraf sehingga terasa nyeri. Nyeri tersebut tidak hanya terasa di rahim, namun juga terasa di bagian-bagian tubuh lain yang mendapatkan persyarafan yang sama dengan rahim. Oleh karena itulah maka rasa tidak nyaman juga dirasakan di bagian-bagian tubuh yang digunakan untuk buang air besar, buang air kecil, maupun otot-otot dasar panggul dan daerah di sekitar tulang belakang sebelah bawah. Hal ini disebut juga sebagai nyeri rujukan (*referred pain*).

Peningkatan produksi *prostaglandin* dan pelepasannya (terutama  $PGF_{2\alpha}$ ) dari *endometrium* selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Selama periode menstruasi, wanita yang mempunyai riwayat *dismenorea* mempunyai tekanan *intrauteri* yang lebih tinggi dan memiliki kadar *prostaglandin* dua kali lebih banyak dalam darah (menstruasi) dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri.

Uterus lebih sering berkontraksi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal tersebut, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh *prostaglandin* ( $PGE_2$ ) dan hormon lain yang membuat saraf sensoris nyeri diuterus menjadi hipersensitif terhadap kerja bradikinin serta stimulus nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder, 2013).

### 2.1.5 Tipe-Tipe Dismenorea

Menurut Lowdermilk, Perry & Cashion (2013) ada dua tipe-tipe *dismenorea*, yaitu :

1. *Primary dismenorea* adalah nyeri haid yang dijumpai pada alat-alat genital yang nyata. *Dismenorea* primer adalah suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi.
2. *Secondary dismenorea* adalah nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan. Pada umumnya terjadi pada wanita yang berusaha lebih dari 25 tahun. *Dismenorea* sekunder adalah

nyeri menstruasi yang berkembang dari *dismenorea* primer yang terjadi sesudah usia 25 tahun dan penyebabnya karena kelainan pelvis.

### **2.1.6 Tanda dan Gejala Dismenorea**

Menurut Mansjoer dalam Pusva (2013) ada beberapa tanda dan gejala *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder, yaitu :

1. Tanda dan gejala *dismenorea* primer
  - a. Usia lebih muda, maksimal usia 15-25 tahun.
  - b. Timbul setelah terjadinya siklus haid yang teratur.
  - c. Nyeri sering terasa sebagai kejang uterus dan spastik.
  - d. Nyeri timbul menjelang haid dan meningkat pada hari pertama atau kedua haid.
  - e. Tidak dijumpai keadaan patologi pelvik.
  - f. Hanya terjadi pada siklus haid yang ovulatorik.
  - g. Sering disertai *nausea*, muntah, diare, kelelahan dan nyeri kepala.
2. Tanda dan gejala *dismenorea* sekunder.
  - a. Usia lebih tua, jarang sebelum usia 25 tahun.
  - b. Cenderung timbul setelah 2 tahun siklus haid teratur.
  - c. Tidak berhubungan dengan siklus paritas.
  - d. Nyeri sering terasa terus menerus.
  - e. Nyeri timbul saat haid dan meningkat bersamaan dengan keluarnya darah.
  - f. Berhubungan dengan kelainan pelvik.
  - g. Tidak berhubungan dengan adanya ovulasi.

### 2.1.7 Meredakan Gejala Disminorea

Menurut Proverawati & Misaroh (2014) ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meredakan gejala *dismenorea* :

1. Kompreskan perut bagian bawah yang terasa nyeri atau kram dengan handuk panas (yang sudah diperas airnya) dengan posisi duduk atau berbaring.
2. Mengonsumsi obat pereda nyeri dapat membantu mengurangi gejala nyeri akibat menstruasi. Obat-obatan yang tergolong anti peradangan (NSAID) seperti aspirin atau ibuprofen yang dapat bekerja sebagai anti-*prostaglandin* yang dapat meredakan nyeri.
3. Kurangi mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh dan minuman bersoda yang dapat langsung berpengaruh pada sistem saraf dan memperparah gejala PMS.
4. Olahraga secara teratur dan memperbanyak aktifitas fisik dapat membantu mengatasi gejala premenstrual dan keluhan ketika menstruasi datang. Lakukan olahraga seperti jalan pagi atau bersepeda beberapa kali seminggu secara teratur untuk mengurangi nyeri.
5. Gerakan relaksasi yoga tertentu dapat mengurangi nyeri ketika menstruasi.

### 2.1.8 Penatalaksanaan Dismenorea

Menurut Prawirohardjo (2013) ada beberapa penatalaksanaan *dismenorea* diantaranya penatalaksanaan secara farmakologi dan penatalaksanaan non farmakologi.

1. Penatalaksanaan Farmakologi.

a. Pemberian obat analgesik.

Analgesik narkotik atau opiate umumnya diresepkan dan digunakan untuk nyeri sedang sampai berat, seperti pasca operasi dan nyeri maligna. Analgesik ini bekerja pada sistem saraf pusat untuk menghasilkan kombinasi efek mendepresi dan menstimulasi. Pengaruh pemberian obat analgesik berespon kepada tubuh pasien dalam dinamika obat 1-2 jam dalam titik puncak dan hilangnya respon obat kurang dari 6 jam.

b. Terapi hormonal.

Tujuan terapi hormonal adalah menekan ovulasi yang bersifat sementara untuk membuktikan bahwa gangguan *dismenorea* primer atau untuk memungkinkan penderita melakukan pekerjaan waktu haid tanpa gangguan. Tujuan ini dapat dicapai dengan memberikan salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi.

c. Terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin.

Endomentasi, ibuprofen dan naproksen dalam kurang lebih 70% penderita dapat disembuhkan atau mengalami banyak perbaikan. Pengobatan dapat diberikan sebelum haid mulai satu sampai tiga hari sebelum haid.

d. Obat tambahan (*Adjuvan*).

Adjuvan seperti sedatif, anti-cemas dan relaksasi otot meningkatkan kontrol nyeri atau menghilangkan gejala lain yang

terkait dengan nyeri seperti mual dan muntah. Obat-obatan ini dapat menimbulkan rasa kantuk dan kerusakan koordinasi, keputusasaan dan kewaspadaan mental.

## 2. Penatalaksanaan non farmakologi

Menurut Bare & Smeltzer dalam Tamsuri (2012) penanganan nyeri haid non farmakologi terdiri dari :

### a. Masase kutaneus

Masase adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada punggung dan bahu. Massase dapat membuat penderita lebih nyaman karena masase membuat relaksasi otot.

### b. Terapi panas

Terapi panas dapat meningkatkan aliran darah ke suatu area dan dapat menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan.

### c. *Transecutaneous Elektrikal Nerve Stimulation* (TENS).

TENS dapat menurunkan nyeri dengan menstimulasi reseptor tidak nyeri (*non-neseptor*) dalam area yang sama seperti pada serabut yang menstramisikan nyeri. TENS menggunakan unit yang dijalankan oleh baterai dengan elektroda yang dipasang pada kulit untuk menghasilkan sensasi kesemutan, bergetar atau mendengung pada area nyeri.

### d. Relaksasi.

Relaksasi merupakan teknik pelepasan ketegangan dengan cara melakukan nafas dalam.

### 2.1.9 Skala dalam Pengukuran Nyeri Menstruasi (*Dismenorea*)

Menurut Smeltzer dalam Qittun (2012) ada 3 metode yang umumnya digunakan untuk memeriksa intensitas nyeri yaitu *Verbal Descriptor Scale* (VDS), *Visual Analog Scale* (VAS), dan *Numerical Rating Scale* (NRS).

1. Skala deskriptif merupakan alat pengukuran tingkat keparahan nyeri yang lebih objektif. Skala deskriptif verbal (VDS) merupakan sebuah garis yang terdiri dari tiga sampai lima kata pendeskripsi yang tersusun dengan jarak yang sama di sepanjang garis. Pendeskripsi ini dirangking “Tidak terasa nyeri” sampai “Nyeri yang tidak tertahankan”. Alat VDS ini memungkinkan pasien memilih sebuah katagori untuk mendeskripsikan nyeri.



Gambar 2.1 Skala deskriptif verbal (VDS)

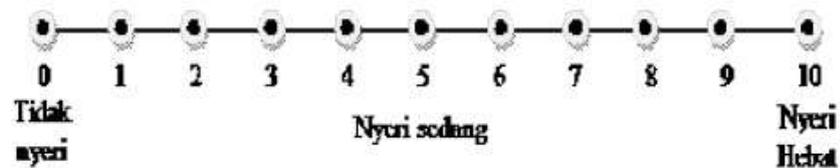
Sumber : Smeltzer,S.C bare B.G dalam Qittun 2012

Keterangan :

- 0 : Tidak ada rasa sakit. Merasa normal.
- 1 : Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan). Sangat ringan, seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu Anda tidak pernah berpikir tentang rasa sakit.
- 2 : Nyeri ringan (tidak menyenangkan). Seperti cubitan ringan pada kulit.

- 3 : Nyeri Sangat terasa (bisa ditoleransi). Seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter.
  - 4 : (menyedihkan), Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah.
  - 5 : (sangat menyedihkan). Kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir
  - 6 : (intens). Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian mempengaruhi sebagian indera, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu.
  - 7 : (sangat intens). Rasa sakit benar-benar mendominasi indera menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri.
  - 8 : (benar-benar mengerikan). Nyeri begitu kuat sehingga tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama.
  - 9 : (menyiksa tak tertahankan). Nyeri begitu kuat sehingga tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya.
  - 10 : (sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan). Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri.
2. Skala penilaian numerik (NRS) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, pasien menilai nyeri dengan

menggunakan skala 0–10. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila digunakan sakal untuk menilai nyeri, maka direkomendasikan patokan 10 cm.



Gambar 2.2 Skala penilaian numerik (NRS)

Sumber : Smeltzer,S.C bare B.G dalam Qittun 2012

Keterangan :

0 : Tidak Nyeri

1-3 : Nyeri Ringan

4-6 : Nyeri Sedang

7-9 : Nyeri Berat

10 : Nyeri Tak Tertahanankan

3. Skala analog (VAS) tidak melebel subdivisi. VAS adalah suatu garis lurus, yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus dan pendekripsi verbal pada setiap ujungnya. Skala ini memberi pasien kebebasan penuh untuk mengidentifikasi keparahan nyeri yang lebih sensitif karena pasien setiap titik pada rangkaian daripada dipaksa memilih satu kata atau satu angka.

---

Tidak nyeri Nyeri hebat  
yang dapat terjadi

Gambar 2.3 Skala analog (VAS)

Sumber : Smeltzer,S.C bare B.G dalam Qittun 2012

Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan (Secara objektif pasien dapat berkomunikasi dengan baik)
- 4-6 : Nyeri sedang (Secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik)
- 7-9 : Nyeri berat (Secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi, nafas panjang dan distraksi.
- 10 : Nyeri sangat berat (Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul)

Menurut Wong Baker dalam Koziar (2009) tidak semua pasien dapat mengerti atau menghubungkan nyeri yang dirasakan ke skala intensitas nyeri berdasarkan angka. Termasuk didalamnya adalah anak-anak yang tidak dapat mendeskripsikan ketidaknyamanan secara verbal, pasien lansia yang mengalami kerusakan kognitif atau komunikasi. Untuk itu dapat dilakukan menggunakan skala nyeri wajah.



Gambar 2.4  
Skala Intensitas Nyeri Wajah  
Sumber : Wong-Baker dalam Kozier 2009

Keterangan :

- 0 : Sangat bahagia karena tidak merasakan nyeri sedikitpun.
- 2 : Nyeri yang dirasakan mulai terasa tapi bisa ditahan.
- 4 : Nyeri yang dirasakan agak mengganggu.
- 6 : Nyeri yang mengganggu aktivitas.
- 8 : Nyeri yang sangat mengganggu.
- 10 : Nyeri yang tidak tertahankan.

## 2.2 Konsep Terapi Yoga

### 2.2.1 Pengertian Terapi Yoga

Menurut Kenuk Yuliani & M. Sandra Shanty (2014) Yoga adalah sebuah aktivitas fisik yang melibatkan meditasi dengan teknik peregangan, pernapasan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh untuk mencapai keselarasan dan harmoni antara emosi, jiwa, mental, spiritualitas, dan tubuh kita.

Yoga memang tak hanya sekedar gerakan senam atau mediasi. Yoga merupakan jalan hidup yang masuk dalam banyak sendi kehidupan. Jalan

hidup inilah yang membuat perubahan pada kehidupan manusia, tidak hanya lewat gerakan yang sifatnya olah raga saja (Yudha Wirananda, 2014)

### **2.2.2 Manfaat Yoga**

Yoga juga memiliki manfaat dalam segi fisik. Namun berbeda dengan olah raga konvensional, ada manfaat psikis yang bisa diperoleh dari melakukan yoga. Yoga tidak sebatas pada gerakan-gerakan, ada meditasi dan filsafat hidup yang perlu ditempuh dalam yoga. Beberapa manfaat yang bisa diperoleh jika menjalani jalan hidup yoga yaitu :

1. Meningkatkan Kekuatan
2. Meningkatkan Kelenturan
3. Melatih Keseimbangan
4. Mengurangi Nyeri
5. Melatih Pernafasan
6. Melancarkan Fungsi Organ
7. Ketenangan Batin
8. Mengurangi Depresi dan Stres
9. Menyiagakan Tubuh
10. Meningkatkan Konsentrasi dan Kecerdasan

### **2.2.3 Macam – Macam Yoga**

Menurut Giri (2014) berdasarkan sastra agama Hindu yoga diklasifikasikan menjadi beberapa jenis yoga, beberapa diantaranya yaitu :

1. Jnana Yoga

Jnana Yoga adalah jenis yoga yang menerapkan metode untuk meraih kebijaksanaan dan pengetahuan. Teknik yoga ini cenderung untuk menggabungkan antara kepandaian dan kebijaksanaan, sehingga nantinya mendapatkan hidup yang bisa menerima semua filosofi dan agama.

2. Bhakti Yoga

Bhakti yoga adalah jenis yoga memfokuskan diri untuk menuju hati. Jika seorang yogi berhasil menerapkannya, maka ia akan bisa melihat kelebihan orang lain dan cara untuk menghadapi sesuatu. Keberhasilan yoga ini juga membuat yogis menjadi lebih welas asih dan menerima segala yang ada di sekitarnya, karena dalam yoga ini diajarkan untuk mencintai alam dan beriman kepada Tuhan.

3. Karma Yoga

Karma Yoga adalah jenis yoga yang mempercayai adanya reinkarnasi. Yoga ini akan membuat agar menjadi tidak egois, karena yakin bahwa perilaku saat ini akan berpengaruh pada kehidupan yang akan datang.

4. Raja Yoga

Raja Yoga adalah jenis yoga yang menitikberatkan pada teknik meditasi dan kontemplasi. Yoga ini akan mengarah pada cara penguasaan diri sekaligus menghargai diri sendiri dan sekitarnya. Raja yoga merupakan dasar yoga sutra. Yoga ini memulai langkahnya dari pengekangan diri (*yama*), pengamatan (*niyama*), sikap tubuh (*asana*), pengaturan nafas

(*pranayama*), penarikan objek-objeknya (*pratahara*), pemusatan perhatian (*dharana*), perenungan atau mediasi (*dhyana*) dan pemusatan yang sempurna (*Samadhi*).

#### 2.2.4 Urutan Gerakan Yoga

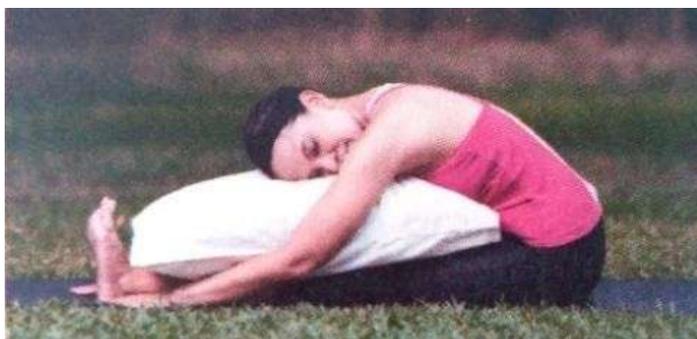
##### 1. *Balāsana*



Gambar 2.5 Gerakan Yoga Balāsana  
Sumber : Kedasyatan Terapi Yoga 2014

Berdiri diatas lutut. Satukan kedua jempol kaki dan biarkan jari-jari kaki rileks ke belakang. Buka lutut ke samping selebar sisi tubuh kemudian duduklah diatas tumit kaki. Pelan- pelan, turunkan perut, dada dan dahi diatas matras. Luruskan tangan kedepan dan rilekskan kedua tangan.

##### 2. *Paschimottāsana*



Gambar 2.6 Gerakan Yoga Paschimottāsana  
Sumber : Kedasyatan Terapi Yoga 2014

Duduk di matras dengan posisi kaki lurus ke depan. Tarik daging bokong ke belakang dengan tangan, sehingga tubuh merasa duduk pada tulang selangkangan, dan dorong tulang ekor ke belakang. Kencangkan dan luruskan kaki dengan menarik telapak kaki ke arah tulang kering. Tekan paha dan betis ke lantai. Turunkan tubuh dan dahi di atas bantal atau selimut di atas kaki. Palingkan wajah ke satu sisi agar tetap dapat bernafas. Letakkan tangan disamping kaki dan panjangkan ke depan.

### **3. *Adho Mukha Padmasana***



*Gambar 2.7 Gerakan Yoga Adho Mukha Padmasana*  
Sumber : Kedasyatan Terapi Yoga 2014

Dari posisi duduk teratai atau posisi duduk setengah teratai, letakkan bantal atau guling diatas kaki. Turunkan perut, dada dan dahi di atas bantal atau guling. Palingkan wajah ke salah satu sisi agar dapat tetap bernafas. Panjangkan tubuh dengan cara memanjangkan tangan ke depan.

#### 4. *Matsyana*



Gambar 2.8 Gerakan Yoga Matsyana  
Sumber : Kedasyatan Terapi Yoga 2014

Berbaring telentang dengan bokong masih menempel di matras dan punggung menempel di atas bantal atau guling di lantai. Letakkan mahkota kepala di lantai, sehingga posisi leher lebih tinggi dari kepala dan pandangan mata mengarah ke belakang. Rilekskan tangan dengan meluruskan tangan di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke atas.

#### 2.2.5 Mekanisme Yoga Bagi Tubuh

Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik, emosi serta menstimulasi pelepasan endorphin. Pelepasan endorphin dapat meningkatkan respon saraf parasimpatif yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta mengalirkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *dismenorea* (Ernawati, Hartini.,& Idris, 2015).

## **2.3 Konsep Terapi Musik Klasik**

### **2.3.1 Pengertian Terapi Musik Klasik**

Musik merupakan perwujudan dari seni tertentu seperti seni suara, seni tari, seni drama, baca puisi, dan gerak yang berirama. Sedangkan Terapi musik adalah suatu terapi kesehatan menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Suhartini, 2014).

Terapi musik adalah materi yang mampu mempengaruhi kondisi seseorang baik fisik maupun mental. Terapi musik merupakan suatu disiplin ilmu yang rasional yang memberi nilai tambah pada musik sebagai dimensi baru secara bersama dapat mempersatukan seni, ilmu pengetahuan dan emosi (Widodo, 2012).

### **2.3.2 Manfaat Terapi Musik Klasik**

Manfaat musik menurut Dayat Suryana (2012) adalah meningkatkan intelegensia refresing, menenangkan, menyegarkan, motivasi, sebagai terapi pada penderita gangguan jiwa. Selain itu terapi musik juga berguna untuk mengurangi perasaan dan pikiran yang kurang menyenangkan serta menimbulkan rasa aman dan mengurangi rasa cemas. Manfaat terapi musik antara lain :

1. Mampu menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan
2. Mempengaruhi pernafasan
3. Mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah manusia
4. Bisa mempengaruhi suhu tubuh manusia

5. Bisa menimbulkan rasa aman dan sejahtera
6. Bisa mempengaruhi rasa sakit.

Menurut Diyan (2013) Musik mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Efek *Mozart*, adalah salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan intelegensia seseorang.
2. *Refresing*, pada saat pikiran seseorang lagi kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali.
3. Motivasi, adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan "*feeling*" tertentu. Apabila ada motivasi, semangatpun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan.
4. Perkembangan Kepribadian. Kepribadian seseorang diketahui mempengaruhi dan dipengaruhi oleh jenis musik yang didengarnya selama masa perkembangan.
5. Terapi, berbagai penelitian dan literatur menerangkan tentang manfaat musik untuk kesehatan, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Beberapa gangguan atau penyakit yang dapat ditangani dengan musik antara lain : kanker, stroke, demensia dan bentuk gangguan intelegensia lain, penyakit jantung, nyeri, gangguan kemampuan belajar, dan bayi prematur.
6. Komunikasi, musik mampu menyampaikan berbagai pesan ke seluruh bangsa tanpa harus memahami bahasanya. Pada kesehatan mental,

terapi musik diketahui dapat memberi kekuatan komunikasi dan keterampilan fisik pada penggunanya.

### **2.3.3 Jenis – Jenis Terapi Musik Klasik**

Menurut Kate & Richard Murchi (2012) macam - macam musik klasik diantaranya sebagai berikut :

1. *Mozart*
2. *Beethoven*
3. *Philharmonic Orchestra*

Ada dua macam metode terapi musik, yaitu :

1. Terapi Musik Aktif.

Dalam terapi musik aktif pasien diajak bernyanyi, belajar main menggunakan alat musik, menirukan nada-nada, bahkan membuat lagu singkat. Untuk melakukan terapi musik aktif tentu saja dibutuhkan bimbingan seorang pakar terapi musik yang kompeten.

2. Terapi Musik Pasif.

Ini adalah terapi musik yang murah, mudah dan efektif. Pasien tinggal mendengarkan dan menghayati suatu alunan musik tertentu yang disesuaikan dengan masalahnya. Hal terpenting dalam terapi musik pasif adalah pemilihan jenis musik harus tepat dengan kebutuhan pasien. Oleh karena itu, ada banyak sekali jenis CD terapi musik yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan pasien.

### 2.3.4 Mekanisme Musik Bagi Tubuh

Setelah mendengarkan musik klasik implus atau rangsangan suara akan diterima oleh daun telinga pendengarnya. Kemudian telinga memulai proses mendengarkan. Secara fisiologi pendengaran merupakan proses dimana telinga menerima gelombang suara, membedakan frekuensi dan mengirim informasi kesusunan saraf pusat. Setiap bunyi yang dihasilkan oleh sumber bunyi atau getaran udara akan diterima oleh telinga. Getaran tersebut diubah menjadi implus mekanik ditelinga tengah dan diubah menjadi implus elektrik ditelinga dalam yang diteruskan melalui saraf pendengaran menuju ke korteks pendengaran diotak. Disamping menerima sinyal dari talamus (salah satu bagian otak yang berfungsi menerima pesan dari indra dan diteruskan kebagian otak lain). *Amigdala* juga menerima sinyal dari semua bagian *korteks limbik* (emosi /prilaku) seperti juga *neokorteks lobus temporal* (korteks atau lapisan otak yang hanya ada pada manusia) *parietal* (bagiaian otak tengah) dan *oksipital* (otak belakang) terutama diarea asosiasi auditorik dan area asosiasi visual.

Talamus juga menjalankan sinyal ke *neokorteks* (area otak yang berfungsi untuk berfikir atau mengolah data serta infomasi yang masuk ke otak). Di *neokorteks* sinyal disusun menjadi benda yang dipahami dan dipilah-pilah menurut maknanya, sehingga otak mengenali masing masing objek dan arti kehadirannya. Kemudian *amigdala* menjalankan sinyal ke hipokampus. Hipokampus sangat penting untuk membantu otak dalam menyimpan ingatan yang baru. Hal ini dimungkinkan karena hipokampus

merupakan salah satu dari sekian banyak jalur keluar penting yang berasal dari area “ganjaran” dan “hukuman”. Diantara motivasi-motivasi itu terdapat dorongan dalam otak untuk mengingat pengalaman-pengalaman, pikiran-pikiran yang menyenangkan, dan tidak menyenangkan. Walaupun demikian mendengarkan musik klasik tanpa mengetahui maknanya juga tetap bermanfaat apabila mendengarkan dengan keikhlasan dan kerendahan hati. Sebab musik klasik akan memberikan kesan positif pada hipokampus dan amigdala sehingga menimbulkan suasana hati yang positif. Selain dengan mendengarkan musik klasik kita juga dapat memperoleh manfaat dengan hanya mendengarkannya.

Hipotalamus juga dinamakan pusat stress otak karena fungsi gandanya dalam keadaan darurat. Fungsi pertamanya mengaktifkan cabang simpatis dan sistem otonom. Hipotalamus menghantarkan impuls saraf ke nukleus-nukleus dibatang otak yang mengendalikan fungsi sistem saraf otonom, saraf otonom bereaksi langsung pada otot polos dan organ internal yang menghasilkan beberapa perubahan tubuh seperti peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah (Primadita, 2014).

## **2.4 Konsep Remaja**

### **2.4.1 Pengertian Remaja**

Menurut Rumini & Sundari (2014) Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan

matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi (Yusuf, 2013) sedangkan menurut Dahro (2012) remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Jadi berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian jati diri seseorang dalam rentang masa kanak-kanak sampai masa dewasa.

#### **2.4.2 Penggolongan Remaja**

Menurut Dariyo dalam Suparyanto (2010) penggolongan remaja terbagi menjadi 3 tahap yaitu :

1. Remaja awal (usia 13-14 tahun)
2. Remaja tengah (usia 15-17 tahun)
3. Remaja akhir (usia 18-21 tahun)

#### **2.4.3 Ciri – Ciri Masa Remaja**

Menurut Kartono dalam Supriyanto (2010) cirri-ciri masa remaja adalah sebagai berikut :

1. Masa remaja sebagai periode peralihan.
2. Masa remaja sebagai periode perubahan.
3. Masa remaja sebagai usia bermasalah.
4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
5. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.
6. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik.
7. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

#### **2.4.4 Karakteristik Remaja**

Menurut Dirga Gunarsa (2011) pengertian remaja adalah tumbuh menjadi dewasa. Pengertian remaja sendiri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang :

1. Secara kronologis.

Remaja adalah individu yang berusia 11 atau 12 tahun sampai 20 atau 21 tahun.

2. Secara fisik.

Remaja ditandai oleh adanya perubahan penampilan fisik dan fungsi fisiologis terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.

3. Secara psikologis.

Remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, moral antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa.

#### **2.4.5 Faktor Perkembangan Remaja**

Menurut pandangan Gunasa dalam Supriyanto (2010) bahwa secara umum ada 2 faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja.

1. Faktor Endogen (*nature*)

Dalam pandangan ini dinyatakan bahwa perubahan – perubahan fisik maupun psikis dipengaruhi oleh faktor internal yang bersifat herediter yaitu yang diturunkan oleh orang tuanya.

## 2. Faktor Ekogen (*murture*)

Pandangan faktor exogen menyatakan bahwa perubahan dan perkembangan individu sangat dipengaruhi oleh faktor – faktor yang berasal dari luar diri individu itu sendiri. Faktor ini diantaranya berupa lingkungan fisik mapupun lingkungan sosial.

### **2.4.6 Perubahan Tubuh Selama Masa Remaja**

Menurut Kartono dalam Supriyanto (2010) perubahan tubuh selama masa remaja terdiri dari :

#### 1. Perubahan Internal.

##### a. Tinggi

Rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia 17 tahun dan 18 tahun, dan rata-rata anak laki-laki kira-kira setahun sesudahnya.

##### b. Berat

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.

##### c. Proporsi Tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik, missal badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu panjang.

d. Organ Seks.

Baik organ seks pria maupun organ seks wanita mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian.

e. Ciri-Ciri Seks Sekunder

Ciri-ciri seks sekunder yang utama berada pada tingkat perkembangan yang matang pada akhir masa remaja.

2. Perubahan Eksternal.

a. Sistem Pernafasan.

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampau berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan lebar, otot-otot perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih kuat, hati bertambah panjang.

b. Sistem Peredaran Darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja. Pada usia 17 tahun atau 18 tahun beratnya dua kali berat pada waktu lahir. Panjang tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sesudah matang.

c. Sistem Pernafasan.

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

d. Sistem Endokrin.

Kegiatan gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidakseimbangan, sementara dari seluruh sistem endokrin pada awal masa puber kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi meskipun belum mencapai ukuran matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

e. Jaringan Tubuh.

Perkembangan kerangka terhenti rata-rata pada usia 18 tahun. Jaringan selain tulang terus berkembang sampai mencapai ukuran matang khususnya bagi perkembangan otot.

## **2.5 Teori Keperawatan Adaptasi Callista Roy**

Merupakan model teori yang menguraikan bagaimana individu mampu meningkatkan kesehatannya dengan cara mempertahankan perilakunya secara adaptif serta mampu merubah perilaku yang mal adaptif. Dalam memahami konsep ini, Callista Roy mengemukakan konsep keperawatan dengan model adaptasi yang memiliki beberapa pandangan atau keyakinan serta nilai yang dimilikinya diantaranya :

1. Manusia sebagai makhluk biologi, psikologi, dan sosial yang selalu berinteraksi dengan lingkungan.
2. Untuk mencapai homeostatis atau terintegrasi, seseorang harus beradaptasi sesuai dengan perubahan yang terjadi.

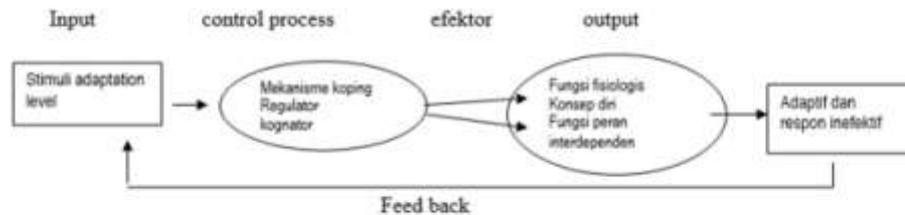
3. Terdapat 3 tingkatan adaptasi pada manusia yang dikemukakan oleh Roy, diantaranya :
  - a. Fokal stimulasi yaitu stimulus yang langsung beradaptasi dengan seseorang dan akan mempunyai pengaruh kuat terhadap seseorang individu
  - b. Kontekstual stimulus merupakan stimulus lain yang dialami seseorang, dan baik stimulus internal maupun eksternal, yang dapat mempengaruhi, kemudian dapat dilakukan observasi, diukur secara subjektif.
  - c. Residual stimulus merupakan stimulus lain yang merupakan ciri tambahan yang ada atau sesuai dengan situasi dalam proses penyesuaian dengan lingkungan yang sukar dilakukan observasi.
4. Sistem adaptasi memiliki empat model adaptasi diantaranya:
  - a. Fungsi fisiologis, komponen sistem adaptasi ini yang adaptasi fisiologis diantaranya oksigenasi, nutrisi, eliminasi, aktivitas dan istirahat, integrasi kulit, indera, cairan dan elektrolit, fungsi neurologis dan endokrin.
  - b. Konsep diri yang mempunyai pengertian bagaimana seseorang mengenal pola-pola interaksi sosial dalam berhubungan dengan orang lain
  - c. Fungsi peran merupakan proses penyesuaian yang berhubungan dengan bagaimana peran seseorang dalam mengenal pola-pola interaksi sosial dalam berhubungan dengan orang lain.

- d. Interdependent merupakan kemampuan seseorang mengenal pola-pola tentang kasih sayang, cinta yang dilakukana melalui hubungan secara interpersonal pada tingkat individu maupun kelompok.
5. Dalam proses penyesuaian diri individu harus meningkatkan energi agar mampu melaksanakan tujuan untuk kelangsungan kehidupan, perkembangan, reproduksi dan keunggulan sehingga proses ini memiliki tujuan untuk meningkatkan respon adaptif.

Terdapat dua respon adaptasi yang dinyatakan Roy yaitu :

- a. Respon yang adaptif dimana terminologinya adalah manusia dapat mencapai tujuan atau keseimbangan sistem tubuh manusia.
- b. Respon yang tidak adaptif dimana manusia tidak dapat mengontrol dari terminologi keseimbangan sistem tubuh manusia, atau tidak dapat mencapai tujuan yang akan diraih. Respon tersebut selain menjadi hasil dari proses adaptasi selanjutnya akan juga menjadi umpan balik terhadap stimuli adaptasi.

## SKEMA MODEL KONSEPTUAL



Gambar 2.9 Skema Model Konseptual Menurut Callista Roy  
 Sumber: [http://www.currentnursing.com/nursing\\_theory](http://www.currentnursing.com/nursing_theory)

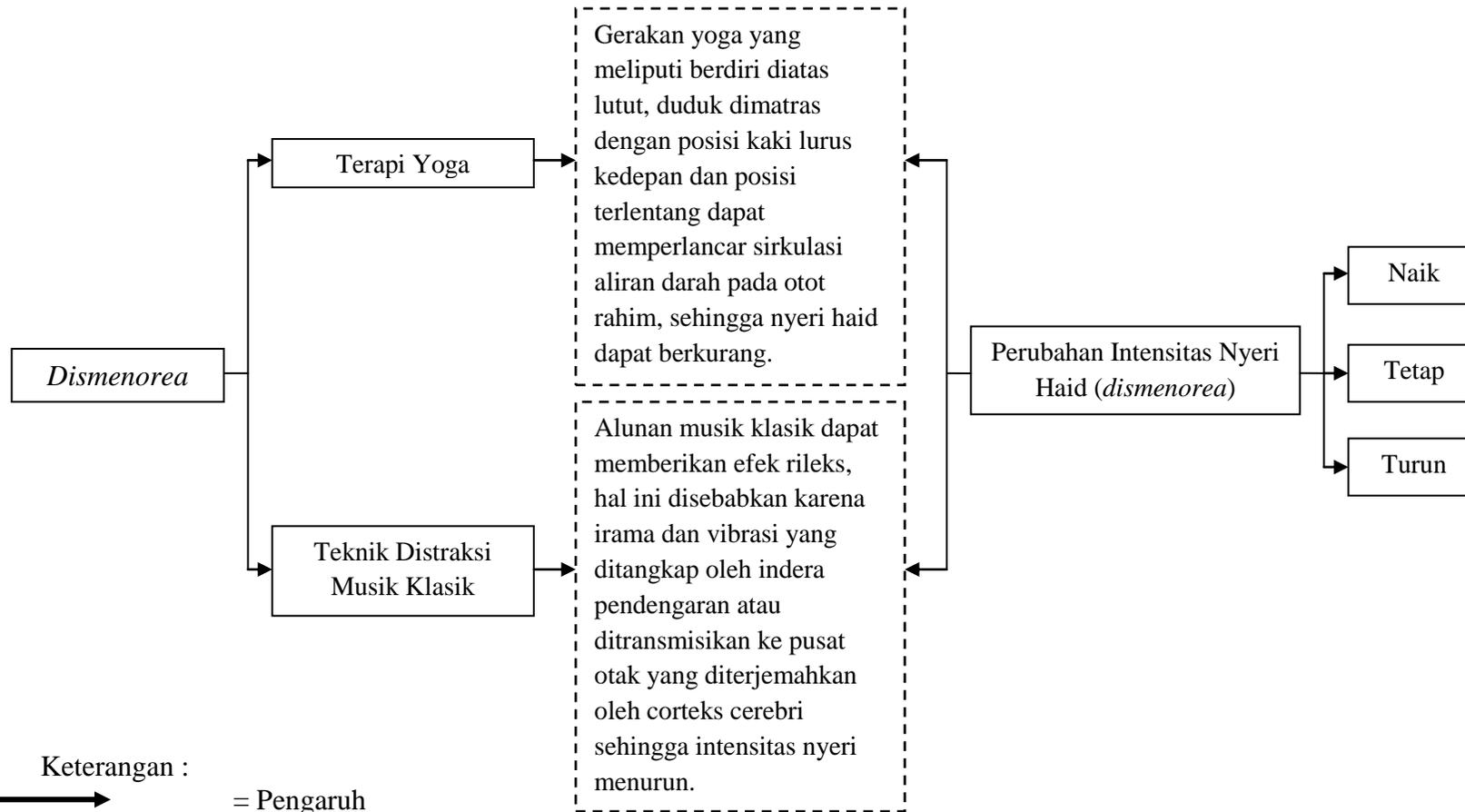
Proses keperawatan menggambarkan pandangan Roy tentang manusia sebagai sistem adaptif. Menurut Roy ada 6 (enam) tahap identifikasi dalam proses keperawatan yaitu: pengkajian perilaku, pengkajian stimulus, penentuan diagnosa keperawatan, penentuan tujuan, intervensi, dan evaluasi.

## **BAB 3**

### **KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESA PENELITIAN**

#### **3.1 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep-konsep atau variabel–variabel yang akan diamati (diukur) melalui penelitian yang dimaksud (Nursalam, 2012). Kerangka konsep menggunakan teori keperawatan adaptasi Calysta Roy.



Keterangan :

—————> = Pengaruh

————— = Variabel yang dilakukan

----- = Variabel yang tidak dilakukan

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Tentang Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Dan Teknik Distraksi Musik Klasik *Philharmonic Orchestra* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Kelas X Di MAN 2 Madiun.

### **Keterangan Kerangka Konseptual :**

Gambar diatas menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi *dismenorea* adalah usia *menarche*, lama menstruasi dan riwayat keluarga. Sedangkan faktor yang menyebabkan terjadinya *dismenorea* diantaranya hormon prostaglandin yang tinggi, pelebaran leher rahim saat keluarnya darah haid, rahim yang tidak berkembang secara optimal, postur tubuh yang kurang baik dan *endometriosis*. Penatalaksanaan nyeri haid (*dismenorea*) dapat dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan dengan farmakologi dengan pemberian obat analgesik, terapi hormonal dan terapi NSAID. Sedangkan non farmakologis dengan cara mesase kutaneus, terapi kompres hangat, relaksasi dengan yoga dan teknik distraksi seperti mendengarkan musik kesukaan. Dengan terapi yoga dan teknik distraksi dengan musik klasik dapat memberikan efek positif melalui mekanisme pengalihan perhatian nyeri, memberikan perasaan nyaman dan mampu mengeluarkan hormon *endoprin*. Sehingga hal tersebut dapat mengurangi atau menghilangkan nyeri haid (*dismenorea*).

### **3.2 Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian yang telah di rumuskan (Hidayat, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H<sub>a</sub> : Terdapat perbedaan efektivitas pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik (*philharmonic orchestra*) terhadap intensitas nyeri haid (*disminorea*) pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun.

## BAB 4 METODE PENELITIAN

### 4.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen Semu (*Quasi Experiment Design*) dengan rancangan *Pretest and Posttest Design*. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat, dimana pada desain ini terdapat 2 kelompok eksperimen dengan perlakuan berupa :

1. Pembagian lembar observasi skala nyeri sebelum dan sesudah terapi yoga.
2. Pembagian lembar observasi skala nyeri sebelum dan sesudah teknik distraksi (mendengarkan musik klasik *philharmonic orchestra*)

Tabel 4.1 Desain Penelitian Pra Eksperimen *Quasi Experiment Design*

	<i>Pretest</i>	<b>Perlakuan</b>	<i>Posttest</i>
<b>Terapi Yoga</b>	<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X<sub>1</sub></b>	<b>O<sub>2</sub></b>
<b>Musik Klasik</b>	<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X<sub>2</sub></b>	<b>O<sub>2</sub></b>

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pretest, mengukur skala nyeri sebelum diberikan perlakuan terapi yoga.

O<sub>1</sub> : Pretest, mengukur skala nyeri sebelum diberikan perlakuan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra*.

X<sub>1</sub> : Memberikan perlakuan terapi yoga.

X<sub>2</sub> : Memberikan perlakuan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra*.

O<sub>2</sub> : Posttest, mengukur skala nyeri sesudah diberikan perlakuan terapi yoga.

O<sub>2</sub> : Posttest, mengukur skala nyeri sesudah diberikan perlakuan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra*.

## 4.2 Populasi dan Sampel

### 4.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terjadi atas objek/ subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Seluruh populasi pada penelitian ini adalah 180 remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun.

### 4.2.2 Sampel

Menurut Nursalam (2012) sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili populasinya. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun. Jumlah sampel minimal dalam penelitian ini dihitung dengan rumus besar sampel menggunakan rumus Federer ditentukan berdasarkan total kelompok (t) yang digunakan dalam penelitian sehingga  $t = 2$  kelompok (Suyanto, 2011) maka besar sampel yang digunakan :

$$(t - 1)(n - 1) \geq 15$$

$$(2 - 1)(n - 1) \geq 15$$

$$1 (n - 1) \geq 15$$

$$(n - 1) \geq 15/1$$

$$n - 1 \geq 15$$

$$n \geq 16$$

Keterangan :

$n$  = jumlah pengulangan

$t$  = jumlah pengelompokan

Sehingga dengan menggunakan rumus diatas maka besar sampel yang diperlukan untuk masing-masing kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah  $n = 16$  responden. Untuk menghindari *Drop out* dalam penelitian, maka perlakuan penambahan jumlah sampel agar besar sampel tetap terpenuhi dengan rumus berikut :

$$n' = n / 1 - f$$

$$n' = 16 / 1 - 0,1$$

$$= 16 / 0,9$$

$$= 17,7 \rightarrow 18 \text{ Responden}$$

Keterangan :

$n'$  = ukuran sampel mengantisipasi drop out

$n$  = ukuran sampel asli

$1 - f$  = perkiraan proporsi *Drop out*, yang diperkirakan 10% ( $f = 0,1$ )

Berdasarkan rumus tersebut, maka jumlah sampel akhir yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 36 responden.

### 4.2.3 Kriteria Sampel

#### 1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu

populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2012).

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

- a. Remaja putri yang bersedia menjadi responden/ menandatangani persetujuan.
- b. Remaja putri yang mengalami *dismenorea* pada hari pertama menstruasi dalam 2 bulan terakhir berturut-turut.
- c. Remaja putri yang siklus menstruasi teratur.
- d. Remaja putri yang mengeluh nyeri haid pada tingkat skala nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat (7-9) dan sangat berat (10).
- e. Remaja putri yang mengalami *dismenorea* dengan tidak disertai dengan gangguan kesehatan lain, seperti : Jantung, myoma, dan lain sebagainya.

## 2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi.

- a. Remaja putri yang mengalami *dismenorea* tidak hadir.
- b. Remaja putri yang sudah mendapat obat analgesik selama *dismenorea*.
- c. Remaja putri yang mengalami siklus haid tidak teratur.

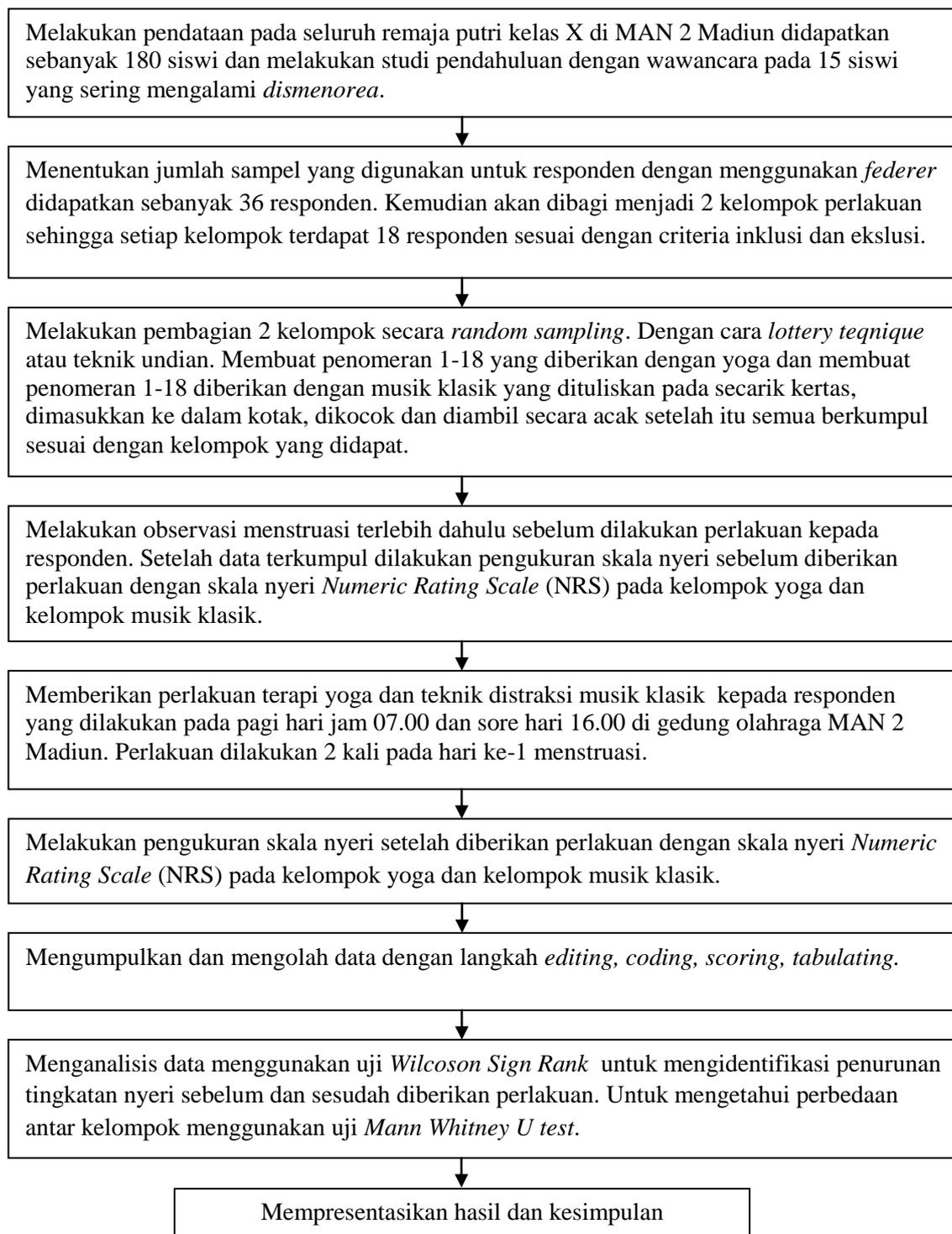
### 4.3 Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel

diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian) sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2012). Syarat-syarat menentukan sampel dengan *purposive sampling* :

1. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan.
2. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
3. Subyek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengambil ciri-ciri yang terdapat pada populasi.

#### 4.4 Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian

## 4.5 Variabel Penelitian dan Data Operasional

### 4.5.1 Identifikasi Variabel

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu (Notoadmodjo, 2012).

#### 1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* pada remaja putri yang mengalami *dismenorea* di MAN 2 Madiun.

#### 2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri yang mengalami *dismenorea* di MAN 2 Madiun.

### 4.5.2 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Pada definisi operasional dirumuskan untuk kepentingan akurasi, komunikasi dan replikasi (Nursalam, 2012).

Tabel 4.2 Definisi Operasional Efektivitas Pemberian Terapi Yoga dan Teknik Distraksi Musik Klasik (*Philharmonic Orchestra*) terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
1	2	3	4	5	6
Variabel Bebas - Terapi yoga pada remaja putri	Melakukan gerakan yoga sesuai dengan SOP. Dilakukan selama 30 menit pada remaja putri yang sedang <i>dismenorea</i> pada hari ke -1 dan ke -2 pada pagi hari jam 07.00 dan sore hari jam 16.00. Diamati perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Kegiatan di lakukan di MAN 2 Madiun.	Gerakan yoga yang dilakukan responden dengan posisi duduk dengan setengah badan membungkuk dan meletakkan bantal/guling dibawah perut.	SOP ( <i>Standart Operasional Prosedur</i> )	-	-
- Teknik distraksi musik klasik ( <i>philharmonic orchestra</i> )	Mendengarkan musik klasik jenis <i>philharmonic orchestra</i> dengan durasi selama 30 menit pada pagi hari jam 07.00 dan sore hari jam 16.00. dan diamati perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Kegiatan ini dilakukan di MAN 2 Madiun.	Musik klasik jenis <i>philharmonic orchestra</i> (Disney)	SOP ( <i>Standart Operasional Prosedur</i> )	-	-

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
1	2	3	4	5	6
Variabel Terikat - Nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) pada remaja putri.	Mengukur/ mengobservasi nyeri yang dirasakan remaja putri menjelang atau selama haid berlangsung.	Pernyataan verbal yang menyatakan penilaian nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ). a. 0 (tidak nyeri) b. 1-3 (nyeri ringan) Klien dapat berkomunikasi dengan baik. c. 4-6 (nyeri sedang) Klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukan lokasi nyeri. d. 7-9 (nyeri berat) Klien dapat mengontrol nyeri, memegang lokasi nyeri secara terus menerus, berbicara tidak begitu lancar. e. 10 (nyeri sangat berat) Klien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul.	Kuesioner (Skala Nyeri Numerik)	Ordinal	Scoring nyeri 1 = Nyeri ringan (1-3) 2 = Nyeri sedang (4-6) 3 = Nyeri berat (7-9) 4 = Nyeri sangat berat (10)

## 4.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (cermat, lengkap dan sistematis) sehingga mudah diolah. Jenis instrumen penelitian dapat berupa angket, check list, pedoman wawancara, pedoman pengamatan, alat pemeriksa laboratorium dan lain-lain (Saryono, 2014). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan angket berupa data demografi responden, SOP (*Standart Operasional Prosedur*) untuk terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik dan lembar penilaian untuk skala nyeri.

### 4.6.1 SOP (*Standart Operasional Prosedur*)

Suatu intrumen yang memuat tentang proses dan prosedur suatu kegiatan yang bersifat efektif dan efisien berdasarkan suatu standar yang sudah baku (Notoadmodjo, 2012). Peneliti memberikan perlakuan terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik kepada remaja putri yang mengalami *dismenorea*. Perlakuan terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik dilakukan selama 2 kali dan dilakukan secara sistematis dengan memberikan instruksi kepada remaja putri sesuai panduan dalam lembar SOP. Tujuan penggunaan instrumen ini adalah sebagai pedoman dalam pemberian perlakuan yaitu terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik pada remaja putri. Adapun prosedur terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik (SOP) yang dilakukan yaitu :

1. Terapi Yoga
  - a. Sebelum melakukan kegiatan persiapkan matras dan bantal/guling.
  - b. Klien dalam posisi duduk diatas matras, letakkan bantal/guling di bawah perut dan setengah membungkuk.
  - c. Melakukan terapi yoga selama 30 menit (dalam 4 pembagian gerakan)
  - d. Dilakukan pagi hari jam 07.00 dan sore hari jam 16.00
2. Teknik Distraksi Musik Klasik
  - a. Sebelum melakukan kegiatan persiapkan *smartphone*, headset dan musik klasik jenis *philarmonic orchestra* (Disney).
  - b. Klien dalam posisi duduk tenang.
  - c. Terapi musik dilakukan selama 30 menit.
  - d. Dilakukan pagi hari jam 07.00 dan sore hari jam 16.00

#### **4.6.2 Skala Penilaian Nyeri**

Menurut Saryono (2014) lembar observasi yang berisi skala nyeri 0–10, tidak nyeri skor 0, nyeri ringan (klien dapat berkomunikasi dengan baik) skor 1-3, nyeri sedang (klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikan nyeri, dapat mengikuti perintah dengan baik) skor 4-6, nyeri berat (klien dapat mengontrol nyeri, memegang lokasi nyeri secara terus menerus, berbicara tidak begitu lancar) skor 7-9, nyeri sangat berat (klien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi dan memukul) skor 10. Penilaian ini dilakukan melalui wawancara dengan lembar observasi penilaian skala nyeri kepada remaja putri mengenai skala nyeri

sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dan untuk mengetahui perubahan terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenorea*) selama proses terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik berlangsung.

#### **4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan di MAN 2 Madiun. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei-Agustus 2019.

#### **4.8 Prosedur Pengumpulan Data**

Langkah-langkah dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut :

##### **4.8.1 Tahap Awal**

1. Mengurus izin penelitian dengan membawa surat dari Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun kepada kepala sekolah MAN 2 Madiun.
2. Melakukan pendataan jumlah remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun.

##### **4.8.2 Tahap Pengambilan Data Awal**

Tahap pengambilan data awal menggunakan lembar pengukuran skala nyeri numerik pada perlakuan yang sama.

##### **4.8.3 Tahap Pelaksanaan Penelitian**

Tahap pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut :

1. Memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan, manfaat dan prosedur penelitian yang akan dilakukan.
2. Memberikan lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan bersedia menjadi responden penelitian dan meminta tanda tangan pada lembar persetujuan.

3. Mengisi lembar observasi menstruasi.
4. Membagi responden menjadi 2 kelompok yaitu kelompok terapi yoga dan kelompok teknik distraksi musik klasik dengan cara dilotre (setiap responden mengambil satu kertas) dan bergabung dengan kelompok masing-masing.
5. Pengumpulan data dan pengukuran skala nyeri dilakukan pada responden menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden.
6. Melakukan pengukuran skala nyeri pada responden sebelum dan sesudah diberikan terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik.
7. Melakukan pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik pada responden selama 30 menit dan dilakukan 2 kali pada pagi hari jam 07.00 dan sore hari jam 16.00 pada hari ke -1 dan hari ke -2 saat menstruasi.
8. Mengumpulkan kuesioner yang telah diisi oleh responden dan memeriksa kelengkapannya.
9. Peneliti melakukan pengumpulan, pengolahan dan analisa data.

#### **4.8.4 Tahap pengambilan Data Akhir**

Tahap pengambilan data akhir menggunakan lembar pengukuran skala nyeri numerik pada perlakuan yang sama.

#### **4.8.5 Tahap Penutup**

Pada tahap akhir ini melakukan pengolahan data, analisa dan membuat laporan hasil penelitian.

#### 4.9 Pengolahan Data

Pada tahap pengambilan data awal menggunakan observasi. Dalam penelitian ini pengolahan data dilakukan menggunakan software statistik.

Menurut Notoadmodjo (2012) pengolahan data :

##### 1. *Editing*

*Editing* adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan.

##### 2. *Coding*

*Coding* adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Pada penelitian ini hasil dari *coding* pemberian kode antara lain yaitu :

a. Usia	15 tahun	= kode 1
	16 tahun	= kode 2
	17 tahun	= kode 3
b. Siklus menstruasi	Teratur	= kode 1
	Tidak teratur	= kode 2
c. Lama siklus menstruasi	<28 hari	= kode 1
	28 hari	= kode 2
	> 28 hari	= kode 3
d. Lama menstruasi	2-3 hari	= kode 1
	5-7 hari	= kode 2
e. Hari datang nyeri haid	Hari ke-1	= kode 1
	Hari ke-2	= kode 2

### 3. *Scoring*

Penilaian data dengan memberikan skor pada pertanyaan yang berkaitan dengan jawaban atau tindakan responden. Hal ini bertujuan untuk memberikan nilai pada masing-masing jawaban untuk memudahkan perhitungan. Untuk skoring nyeri telah ditentukan berdasarkan instrumen pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu skor 1-10 dengan keterangan dimulai dari :

- a. *Dismenorea* ringan (1-3) = 1
- b. *Dismenorea* sedang (4-6) = 2
- c. *Dismenorea* berat (7-9) = 3
- d. *Dismenorea* sangat berat (10) = 4

### 4. *Tabulating*

Tabulating adalah membuat tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti. Tabel yang akan ditabulasi adalah tabel yang berisikan data yang sesuai dengan kebutuhan analisis.

## **4.10 Analisis Data**

### **4.10.1 Analisis univariat**

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dalam penelitian yaitu dengan melihat distribusi data pada semua variabel. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah variabel independen yaitu terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik dan variabel dependen intensitas nyeri haid (*dismenorea*). Analisis berupa data umum dan data khusus. Data umum meliputi usia, siklus menstruasi, lama menstruasi, hari datang nyeri haid (*dismenorea*). Sedangkan data khusus

yang dianalisis adalah skala nyeri. Analisa univariat adalah data yang diperoleh oleh hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan grafik (Saryono, 2014).

#### **4.10.2 Analisis Bivariat**

Analisis data secara statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui perubahan penurunan tingkatan skala nyeri haid pada kedua kelompok perlakuan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan tingkat kemaknaan  $> 0,05$ , sedangkan teknik analisis data untuk mengetahui perbedaan penurunan skala nyeri haid antara kelompok perlakuan menggunakan uji *Mann Whitney u test*.

#### **4.11 Etika Penelitian**

Menurut Notoadmodjo (2012) Dalam melakukan penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan etika penelitian dengan empat prinsip yang harus dipegang teguh dalam penelitian, yaitu :

1. Surat Persetujuan Penelitian (*Informed Consent*)

Responden membaca dan menyepakati maksud dari penelitian yang peneliti jelaskan dan yang tertulis pada formulir, mengisi formulir dan memberikan tanda tangan sebagai persetujuan untuk menjadi responden penelitian. Dalam penelitian ini ada juga yang tidak memberikan tanda tangan namun bersedia menjadi responden, sehingga peneliti menghormati kemauan dari responden.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, peneliti tidak mencantumkan nama lengkap responden pada lembar pengumpulan data. Peneliti memberikan informasi kepada responden untuk mencantumkan inisial nama saja.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Segala informasi yang didapat oleh peneliti baik dari responden langsung maupun dari hasil pengamatan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

4. Keadilan inklusivitas atau keterbukaan (*Respect for justice and inclusiveness*)

Prinsip keterbukaan dan adil dijaga oleh peneliti dengan kejujuran.

## **BAB 5**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini membahas hasil penelitian yang dilaksanakan pada tanggal Mei-Agustus 2019 di MAN 2 Madiun. Hasil penelitian diuraikan secara deskriptif sesuai dengan tujuan umum dan tujuan khusus pada penelitian. Penulisan hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 yaitu data umum dan data khusus. Data umum meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, siklus menstruasi, lama siklus menstruasi, lama menstruasi dan hari datangnya nyeri. Data khusus meliputi perubahan nyeri terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik, pengaruh pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik dan perbedaan efektivitas antara terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra*.

#### **5.1 Gambaran umum lokasi penelitian**

Penelitian ini dilakukan di MAN 2 Madiun yang terletak di Jl. Sumber Karya No.5 Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun. Secara umum keadaan lingkungan MAN 2 Madiun terlihat bersih dan tertata rapi. Di MAN 2 Madiun terdapat 3 kelas yaitu kelas X, XI dan XII yang terbagi menjadi 5 jurusan. Jumlah Keseluruhan siswa MAN 2 Madiun sebanyak 5319 siswa.

Selain itu, di MAN 2 Madiun Kecamatan Taman Kabupaten Madiun memiliki beberapa ruangan dan fasilitas seperti ruang kelas, ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang tata usaha, ruang komite, perpustakaan, gedung olahraga dan UKS (Unit Kesehatan Sekolah) yang di gunakan untuk siswa-siswi yang sakit. Ruang UKS dengan keadaan dilengkapi tempat tidur dan

obat-obatan. Di MAN 2 Madiun ini juga terdapat masjid, laboratorium komputer, laboratorium bahasa, kantin sekolah, koperasi siswa, lapangan, gudang dan kamar mandi sejumlah 5 yang terdiri dari 2 kamar mandi laki-laki, 2 kamar mandi perempuan dan 1 kamar mandi untuk karyawan.

Peneliti melakukan penelitian di gedung olahraga MAN 2 Madiun dengan keadaan bersih dan cukup luas untuk 36 responden.

## **5.2 Karakteristik responden**

Penelitian efektivitas pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun. Data ini menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia, siklus menstruasi, lama siklus menstruasi, lama menstruasi dan hari datang nyeri haid (*dismenorea*).

### **5.2.1 Data Umum**

Data karakteristik responden yang diperoleh melalui penyebaran angket mencakup usia, siklus menstruasi, lama siklus menstruasi, lama menstruasi dan hari datang nyeri haid (*dismenorea*).

#### **1. Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Usia.**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 36 responden remaja putri berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 5.1 :

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Usia Di MAN 2 Madiun.

Usia	Kelompok Terapi Yoga		Kelompok Musik Klasik	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
15 tahun	2	11,1	0	00,0
16 tahun	10	55,6	9	50,0
17 tahun	6	33,3	9	50,0
Total	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data umum responden, 2019

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat diketahui bahwa pada kedua kelompok perlakuan sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 10 anak (55,6%) pada kelompok terapi yoga dan 9 anak (50,0) pada kelompok musik klasik.

## 2. Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 36 responden remaja putri berdasarkan siklus menstruasi dapat dilihat pada tabel 5.2 :

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi Di MAN 2 Madiun.

Siklus menstruasi	Kelompok Terapi Yoga		Kelompok Musik Klasik	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Teratur	18	100,0	18	100,0
Tidak Teratur	0	00,0	0	00,0
Total	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data umum responden, 2019

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat diketahui bahwa pada kedua kelompok perlakuan sebanyak 36 anak (100,0%) memiliki siklus menstruasi teratur.

### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Siklus Menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 36 responden remaja putri berdasarkan lama siklus menstruasi dapat dilihat pada tabel 5.3 :

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi Di MAN 2 Madiun.

Lama Siklus Menstruasi	Kelompok Terapi Yoga		Kelompok Musik Klasik	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
< 28 hari	1	5,6	0	00,0
28 hari	15	83,3	13	72,2
> 28 hari	2	11,1	5	27,8
Total	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data umum responden, 2019

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat diketahui bahwa pada kedua kelompok perlakuan sebagian besar responden yang memiliki siklus menstruasi 28 hari sebanyak 15 anak (83,3%) pada kelompok terapi yoga dan 13 anak (72,2%) pada kelompok musik klasik.

### 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 36 responden remaja putri berdasarkan lama menstruasi dapat dilihat pada tabel 5.4 :

Tabel 5.4 Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Lama Menstruasi Di MAN 2 Madiun.

Lama Menstruasi	Kelompok Terapi Yoga		Kelompok Musik Klasik	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
2-4 hari	0	00,0	0	00,0
5-7 hari	18	100,0	18	100,0
Total	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data umum responden, 2019

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat diketahui bahwa pada kedua kelompok perlakuan seluruh responden sebanyak 36 anak (100%) mengalami lama menstruasi 5-7 hari.

## 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 36 responden remaja putri berdasarkan hari datang nyeri haid dapat dilihat pada tabel 5.5 :

Tabel 5.5 Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid Di MAN 2 Madiun.

Hari Datang Nyeri Haid	Kelompok Terapi Yoga		Kelompok Musik Klasik	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Hari Ke 1	10	55,6	11	61,1
Hari Ke 2	8	44,4	7	39,9
Total	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data umum responden, 2019

Berdasarkan tabel 5.5 diatas dapat diketahui bahwa pada kedua kelompok perlakuan sebagian besar responden yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) pada hari ke 1 sebanyak 10 anak (55,6%) pada kelompok terapi yoga dan 11 anak (61,1%) pada kelompok musik klasik.

### 5.2.2 Data Khusus

Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro wilk* data diketahui data tidak berdistribusi normal, sehingga dalam menganalisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri dan menggunakan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*).

### 1. Karakteristik Perubahan Intensitas Nyeri Haid (*dismenorea*) Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Yoga Pada Remaja Putri Di MAN 2 Madiun.

Tabel 5.6 Analisa Karakteristik Perubahan Intensitas Nyeri Haid (*dismenorea*) Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Yoga Pada Remaja Putri.

Terapi Yoga	TINGKATAN SKALA NYERI						P Value
	RINGAN		SEDANG		BERAT		
	F	%	F	%	F	%	
Pre Test	0	0,00	8	44,4	10	55,6	0,000
Post Test	15	83,3	3	16,7	0	0,00	

Sumber: Data Khusus Responden, 2019

Tabel 5.7 Nilai Hasil Pengukuran Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Yoga Pada Remaja Putri Pada Hari Ke-1 dan Hari Ke-2 Menstruasi.

Intervensi Terapi Yoga					
Hari Datang Haid	Nyeri	Pre Test		Post Test	
		Level Nyeri	N	Level Nyeri	N
Hari 1		Nyeri Berat (7-9)	10	Nyeri Sedang (4-6)	10
		Nyeri Sedang (4-6)	8	Nyeri Ringan (1-3)	8
Hari 2		Nyeri Berat (7-9)	3	Nyeri Sedang (4-6)	3
		Nyeri Sedang (4-6)	15	Nyeri Ringan (1-3)	15

Sumber: Data Tabulasi Penilaian Skala Nyeri Responden, 2019

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui bahwa hari ke-1 perlakuan terapi yoga sudah menunjukkan perubahan intensitas nyeri haid, dari nyeri berat menjadi nyeri sedang dan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hal ini terjadi karena peneliti menganjurkan responden untuk tidak mengonsumsi obat pereda nyeri atau jamu-jamuan sebelum perlakuan bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif terapi yoga dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Dari hasil analisa pre test hari ke-1 dan post test hari ke-2 pada tabel 5.6 didapatkan hasil  $p\ value = 0,000$ , artinya ada perubahan tingkat skala nyeri yang signifikan pada terapi yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di MAN 2 Madiun.

## 2. Karakteristik Perubahan Intensitas Nyeri Haid (*dismenorea*) Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Distraksi Musik Klasik Pada Remaja Putri

Tabel 5.8 Analisa Karakteristik Perubahan Intensitas Nyeri Haid (*dismenorea*) Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Distraksi Musik Klasik Pada Remaja Putri.

Teknik Distraksi Musik Klasik	TINGKATAN SKALA NYERI						P Value
	RINGAN		SEDANG		BERAT		
	F	%	F	%	F	%	
Pre Test	0	0,00	14	77,8	4	22,2	0,000
Post Test	15	83,3	3	16,7	0	0,00	

Sumber: Data Khusus Responden, 2019

Tabel 5.9 Nilai Hasil Pengukuran Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Distraksi Musik Klasik Pada Remaja Putri Pada Hari Ke-1 dan Hari Ke-2 Menstruasi.

Hari Datang Nyeri Haid	Intervensi Teknik Distraksi Musik Klasik			
	Pre Test		Post Test	
	Level Nyeri	N	Level Nyeri	N
Hari 1	Nyeri Berat (7-9)	4	Nyeri Sedang (4-6)	4
	Nyeri Sedang (4-6)	18	Nyeri Ringan (1-3)	18
Hari 2	Nyeri Berat (7-9)	3	Nyeri Sedang (4-6)	3
	Nyeri Sedang (4-6)	15	Nyeri Ringan (1-3)	15

Sumber: Data Tabulasi Penilaian Skala Nyeri Responden, 2019

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui bahwa hari ke-1 perlakuan teknik distraksi musik klasik sudah menunjukkan perubahan intensitas nyeri haid, dari nyeri berat menjadi nyeri sedang dan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hal ini terjadi karena peneliti menganjurkan responden untuk tidak mengonsumsi obat pereda nyeri atau jamu-jamuan sebelum perlakuan bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif musik klasik dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Dari hasil analisa pre test hari ke-1 dan post test hari ke-2 pada tabel 5.6 didapatkan hasil  $p\ value = 0,000$ , artinya ada perubahan tingkat skala nyeri yang signifikan pada musik klasik terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di MAN 2 Madiun.

### 3. Perbedaan Efektivitas Antara Pemberian Terapi Yoga Dan Teknik Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*).

Dari hasil analisa perbedaan efektivitas antara pemberian terapi yoga dan teknik musik klasik *philharmonic oerchestra* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel 5.10 Perbedaan Efektivitas Antara Pemberian Terapi Yoga Dan Teknik Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Kelas X Di MAN 2 Madiun.

Kelompok	Mean Rank	Sum Of Rank	P Value
Terapi Yoga	21,50	387,00	0,036
Teknik Distraksi Musik Klasik	15,50	279,00	

Sumber : Data Primer diolah, 2019

Berdasarkan data diatas dengan menggunakan uji *Mann Whitney U-Test* didapatkan hasil terbesar dengan nilai mean rank 21,50 pada perlakuan terapi yoga sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi yoga lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) dari teknik distraksi dengan musik klasik. Dari hasil skor post test pada kedua kelompok perlakuan didapatkan bahwa nilai *p value (Asymp. Sig 2-tailed)* sebesar  $0,036 \leq 0,05$  sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan skala nyeri haid (*dismenorea*) pada kelompok yoga dan kelompok teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun.

### 5.3 Pembahasan

#### 5.3.1 Karakteristik Pengaruh Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Yoga Pada Remaja Putri.

Berdasarkan hasil analisa perubahan intensitas skala nyeri haid pada tabel 5.7 diketahui bahwa pada hari ke-1 sudah menunjukkan perubahan intensitas nyeri haid. Terlihat sebanyak 10 anak mengalami nyeri berat dan sebanyak 8 anak mengalami nyeri sedang. Setelah diberikan perlakuan terapi yoga sebanyak 10 anak mengeluhkan nyeri yang dirasakan berkurang menjadi nyeri sedang dan sebanyak 8 anak mengeluhkan nyeri berkurang menjadi nyeri ringan. Sedangkan pada hari ke-2 sebanyak 3 anak mengalami nyeri berat dan sebanyak 15 anak mengalami nyeri sedang. Setelah diberikan perlakuan terapi yoga sebanyak 3 anak mengeluhkan nyeri yang dirasakan berkurang menjadi nyeri sedang dan sebanyak 15 anak mengeluhkan nyeri berkurang menjadi nyeri ringan. Hal ini terjadi karena peneliti menganjurkan responden untuk tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri atau jamu-jamuan sebelum perlakuan terapi yoga bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif terapi yoga dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Pada hasil analisa penelitian pada tabel 5.6 ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri pre test hari ke-1 dan post test hari ke-2 dilakukannya terapi yoga dengan hasil *uji Wilcoxon* didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)*  $0,000 \leq 0,05$  yang berarti artinya ada perubahan tingkat skala nyeri yang signifikan pada terapi yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di MAN 2 Madiun

Hal ini sejalan dengan penelitian Puspita (2017) tentang penurunan nyeri saat *dismenorea* dengan senam *dismenorea* dan yoga didapatkan bahwa lebih efektif yoga dibanding senam *dismenorea* saat mengalami nyeri haid (*dismenorea*) dalam penurunan rasa nyeri haid (*dismenorea*).

Dari hasil analisa diatas dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri haid pada remaja putri antara lain faktor usia *menarche* yang terjadi lebih awal dari usia normal ( $\geq 12$  tahun) dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan dan juga masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa nyeri ketika menstruasi. Faktor lama menstruasi ( $>4-7$  hari) menyebabkan kontraksi otot uterus yang berlebihan dalam fase sekresi sehingga produksi hormon prostaglandin berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. Faktor hormon, menstruasi terkait erat dengan sistem hormon yang diatur otak tepatnya di kelenjar hipofisis. Sistem hormonal ini akan mengirim sinyal ke indung telur untuk memproduksi sel telur. Bila sistem pengaturan ini terganggu siklus menstruasi juga akan terganggu (Widyastuti, 2014). Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain stres yang menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, faktor aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat mempengaruhi kerja hipotalamus yang akan mempengaruhi hormon prostaglandin sehingga dapat membatasi siklus menstruasi. Riwayat keluarga juga bisa mempengaruhi nyeri haid karena riwayat kesehatan anggota keluarga sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan diri sendiri (Verawati, 2012).

Salah satu cara mengatasi nyeri haid selain dengan terapi farmakologi adalah dengan relaksasi terapi yoga.

Pemberian terapi yoga dapat memberikan efek relaksasi ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik, emosi serta menstimulasi pelepasan endorprin. Pelepasan endorphin dapat meningkatkan respon saraf parasimpatik yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta mengalirkan aliran darah uterus sehingga mengalami perubahan intensitas nyeri haid (Ernawati, Hartini & Idris, 2015).

Gerakan yoga bukan hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga dapat membantu meningkatkan asupan oksigen dalam tubuh dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Pada saat menarik nafas dalam udara masuk dan mengalir ke bagian paling atas dari paru-paru dan mencapai lobus atas tubuh kita (Dhaifakhurrahman, 2012)

Hal ini menunjukkan bahwa terapi yoga mempunyai pengaruh yang efektif dalam menurunkan *dismenorea*, karena pada saat melakukan terapi yoga responden mengikuti terapi yoga dengan serius dan melakukan gerakan senam yoga sesuai apa yang dinstruksikan dengan sikap yoga yang diinginkan.

Berdasarkan fakta dan teori diatas maka terlihat bahwa sebelum diberikan terapi yoga sebagian besar remaja putri mengeluhkan nyeri berat dan setelah diberikan terapi yoga pada pagi hari dan sore hari, nyeri yang dirasakan berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa terapi yoga berdampak positif dalam menurunkan nyeri haid.

Berdasarkan asumsi peneliti terapi yoga dapat dilakukan di rumah dengan menciptakan suasana yang tenang, rileks, aman dan menyenangkan sehingga membuat suasana menjadi nyaman sehingga dapat maksimal dalam menurunkan skala nyeri haid.

### **5.3.2 Karakteristik Pengaruh Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Distraksi Musik Klasik *Philharmonic Orchestra* Pada Remaja Putri.**

Berdasarkan hasil analisa perubahan intensitas skala nyeri haid pada tabel 5.7 diketahui bahwa pada hari ke-1 perlakuan terapi yoga sebanyak 10 remaja putri mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan perlakuan sebanyak 8 remaja putri mengalami penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri ringan. Sedangkan hari ke-2 perlakuan terapi yoga sebanyak 15 remaja putri mengalami nyeri sedang dan setelah dilakukan perlakuan terapi yoga sebanyak 15 remaja putri mengalami penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri ringan. Hal ini terjadi karena peneliti menganjurkan responden untuk tidak mengonsumsi obat pereda nyeri atau jamu-jamuan sebelum perlakuan teknik distraksi musik klasik bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif musik klasik dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Pada hasil analisa penelitian pada tabel 5.6 ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum perlakuan hari ke-1 dan sesudah perlakuan hari ke-2 dilakukannya terapi yoga dengan hasil *uji Wilcoxon* didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)*  $0,000 \leq 0,05$  yang berarti artinya ada perubahan tingkat skala nyeri yang signifikan pada teknik distraksi musik klasik terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di MAN 2 Madiun.

Hal ini sejalan dengan penelitian Azizah (2015) tentang penurunan nyeri saat *dismenorea* dengan teknik nafas dalam dan terapi musik dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri.

Salah satu cara mengatasi nyeri haid selain dengan terapi farmakologi adalah dengan teknik distraksi.

Teknik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain. Salah satu teknik distraksi yang efektif adalah musik (seperti dengan musik klasik atau musik kesukaan) karena dapat menunjukkan efek yang mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut nadi (Potter, 2012).

Musik klasik dapat membuat perasaan menjadi rileks. Perasaan rileks akan dialami oleh pasien ketika merasakan alunan musik, hal ini disebabkan karena irama dan vibrasi yang ditangkap oleh indera pendengaran akan ditransmisikan ke hipotalamus yang diterjemahkan oleh korteks cerebri sehingga nyeri menurun (Muttaqin, 2012). Manfaat dari musik klasik antara lain mampu mempengaruhi pernafasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah manusia, menimbulkan rasa aman dan sejahtera dan mempengaruhi rasa sakit atau nyeri (Dayat Suryana, 2012).

Berdasarkan fakta dan teori maka terlihat bahwa sebelum diberikan teknik distaksi musik klasik sebagian besar remaja putri mengeluhkan nyeri sedang dan setelah diberikan teknik distraksi musik klasik nyeri yang dirasakan berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa teknik distraksi musik

klasik dapat menurunkan rasa nyeri.

Berdasarkan asumsi peneliti disimpulkan bahwa teknik distraksi menggunakan musik klasik *philharmonic orchestra* membuat responden menjadi rileks ketika mendengarkan alunan musik dan irama yang tenang sehingga dapat mengalihkan nyeri yang dirasakan.

### **5.3.3 Perbedaan Efektivitas Antara Pemberian Terapi Yoga Dan Teknik Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*).**

Berdasarkan hasil *Uji Mann Whitney U-Test* diperoleh hasil skor post pada kedua kelompok perlakuan dengan nilai  $p\ value = 0,036 \leq 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima artinya ada perbedaan yang bermakna antara hasil post test pada kedua kelompok perlakuan terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik. Dengan hasil analisa yang diperoleh nilai mean setelah diberikan terapi yoga adalah 21,50. Sedangkan nilai mean setelah diberikan teknik distraksi musik klasik adalah 18,50. Jadi terapi yoga lebih efektif dibandingkan dengan teknik distraksi musik klasik dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenorea*).

Pemberian terapi yoga dapat memberikan efek relaksasi ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik, emosi serta menstimulasi pelepasan endorprin. Pelepasan endorphin dapat meningkatkan respon saraf parasimpatik yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta mengalirkan aliran darah uterus sehingga mengalami perubahan intensitas nyeri haid (Ernawati, Hartini & Idris, 2015).

Salah satu penanganan nyeri haid secara non farmakologi yang dapat

dilakukan yaitu teknik distraksi dengan musik klasik. Musik klasik dapat membuat perasaan menjadi rileks. Perasaan rileks akan dialami oleh pasien ketika merasakan alunan musik, hal ini disebabkan karena irama dan vibrasi yang ditangkap oleh indera pendengaran akan ditransmisikan ke hipotalamus yang diterjemahkan oleh korteks cerebri sehingga nyeri menurun (Muttaqin, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan terkait dengan masalah nyeri haid diantaranya penelitian lain yang dilakukan oleh Vianti & Sari (2018) dengan judul penurunan nyeri saat *dismenorea* dengan senam yoga dan teknik distraksi (musik klasik mozart) di SMAN 4 Kota Pekalongan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata nyeri antara terapi yoga dan teknik distraksi (mendengarkan musik klasik) dengan sig ( $p = 0,024$ ) menyimpulkan bahwa senam yoga lebih efektif daripada teknik distraksi (mendengarkan musik klasik Mozart) dalam menurunkan nyeri saat menstruasi (*dismenorea*) pada siswi SMA N 4 Pekalongan.

Menurut asumsi peneliti, skala nyeri responden pada penelitian ini mengalami penurunan, baik responden yang diberikan terapi yoga ataupun teknik distraksi dengan musik klasik. Namun diantara kedua perlakuan yang lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) adalah terapi yoga. Teknik distraksi dengan musik klasik dengan alunan dan irama musik yang tenang dapat membantu mengalihkan perhatian responden terhadap rasa nyeri yang dirasakan. Selisih penurunan skala nyeri responden yang diberikan terapi yoga lebih besar dibandingkan dengan diberikan

teknik distraksi dengan musik klasik. Asumsi peneliti, hal ini dikarenakan responden saat diberikan teknik distraksi musik klasik mengaku kurang fokus dalam mendengarkan alunan musik klasik dikarenakan keadaan sekolah yang berisik dan banyak aktifitas siswa disekitar gedung olahraga.

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas Pemberian Terapi Yoga dan Teknik Distraksi Musik Klasik *philharmonic orchestra* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenora*) Pada Remaja Putri Kelas X Di MAN 2 Madiun”

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pengumpulan data, analisa dan pembahasan dapat disimpulkan :

1. Adanya pengaruh pemberian terapi yoga terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun.
2. Adanya pengaruh pemberian teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri kelas X di MAN 2 Madiun.
3. Adanya perbedaan efektivitas antara kedua kelompok perlakuan bahwa terapi yoga lebih efektif dibandingkan dengan teknik distraksi musik klasik *philharmonic orchestra* dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri kelas X di MAN Madiun.

## **6.2 Saran**

### **1. Bagi Remaja Putri**

Diharapkan dapat mempraktekkan terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik sebagai upaya penanganan dalam menurunkan *dismenorea*.

### **2. Bagi Instansi Tempat Penelitian**

Penelitian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik dapat dijadikan intervensi pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*). Hasil penelitian ini ternyata lebih efektif terapi yoga untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri MAN 2 Madiun

### **3. Bagi Intitusi Pendidikan**

Menjadi sumber referensi pemberian terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik *philamonic orchestra* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*).

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut seperti dengan menggunakan metode kesehatan yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D & Wulandari, A. 2012. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Dahro, A. 2012. *Buku Psikologi Kebidanan : Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- DepKes RI. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia 2013*. Jakarta: Depkes RI.
- Ernawati, Hartini & Idris, H. 2015. Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri di Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Semarang. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/54> diakses 26 Desember 2018. Jam 11.45.
- Gumangsari, Ni Made. 2016. *Angka Kejadian Nyeri Haid pada Remaja di Indonesia*. <https://info-sehat.com/category/remaja/>. diakses 26 Desember 2018. Jam 13.15 WIB.
- Gunarsa, S. 2011. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Hidayat, A.A. 2012. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kartono. 2010. *Psikologi Remaja (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: CV. Rajawali Expres.
- Kate, B & Murchi, R. 2012. *Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Kozier B & Gleniora, Erb. 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta : EGC.
- Lowdermilk, Perry & Cashion. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : PT. Salemba Emban Patria.
- Mansjoer. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta. EGC.
- Manuaba, Ida B.G. 2014. *Kapita Selektta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta : EGC.
- Muttaqin. 2012. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Pernafasan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Nursalam. 2012. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Primadita. 2014. Efektivitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stres. Skripsi. PSIK Universitas Diponegoro. [http://eprints.undip.ac.id/33143/2/ARTIKEL\\_efektivitas\\_intervensi\\_terapi\\_musik\\_klasik\\_terhadap\\_stres\\_mahasiswa\\_skripsi.pdf](http://eprints.undip.ac.id/33143/2/ARTIKEL_efektivitas_intervensi_terapi_musik_klasik_terhadap_stres_mahasiswa_skripsi.pdf) di akses 28 Desember 2018. Jam 11.15 WIB.
- Proverawati & Misaroh. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Reeder, S, Martin, J, Griffin, K. 2013. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Vianti, R.M & Sari, D.A. 2018. Penurunan nyeri saat dismenore dengan senam yoga dan teknik distraksi (Musik Klasik Mozart). Universitas Pekalongan Program Studi Ilmu Keperawatan. <https://jurnal.pekalongankota.go.id/index.php/litbang/article/view/62/60> diakses 28 Desember 2018. Jam 10.19 WIB.
- Saryono. 2014. *Syndrome Pre Menstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Smeltzer & Bare. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2)*. Jakarta : EGC.
- Suhartini. 2014. *Cerdas Anakmu dengan Musik*. Yogyakarta : Diva Press (Anggota IKAPI).
- Widyastuti. 2014. *Trend Disease*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Wijayanti. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta. PT : Salemba Medika.
- Winkosastro. 2014. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YBP-SP.
- Wratsongko & Budisulistyo. 2015. *Cara Cerdas untuk Sehat Senam Ergonomik & Pijat Getar saraf*. Jakarta : PT. Kawan Pustaka.
- Wirananda, Y. 2014. *Kedasyatan Terapi Yoga Untuk Semua Orang*. Jakarta : Padi.
- Yusuf, S. 2013. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

## Lampiran 1

## SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA AWAL



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN  
PRODI SI FARMASI**

Kampus : Jl. Taman Praja Kec. Taman Kota Madiun Telp /Fax. (0351) 491947  
AKREDITASI BAN PT NO.383/SK/BAN-PT/Akred/PT/V/2015  
website : [www.stikes-bhm.ac.id](http://www.stikes-bhm.ac.id)

Nomor : 120/ STIKES/ BHM / U / 0 / 2019  
Lampiran : -  
Perihal : *Izin Pengambilan Data Awal*

Kepada Yth :

Kepala Sekolah MAN NEGERI 2 MADIUN  
di -  
**Tempat**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Sebagai salah satu persyaratan Akademik untuk mendapat gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep), maka setiap mahasiswa Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang akan menyelesaikan studinya diharuskan menyusun sebuah Skripsi. Untuk tujuan tersebut diatas, kami mohon bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin pengambilan data awal sebagai kelengkapan data penelitian kepada :

Nama Mahasiswa	: Aulia Ervianti
NIM	: 201502005
Semester	: 8 (Delapan)
Data yg dibutuhkan	: Jumlah siswa putri kelas X
Judul	: Efektifitas terapi yoga dan teknik distraksi musik klasik ( <i>philharmonic orchestra</i> ) terhadap intensitas nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) pada remaja putri
Pembimbing	: Sesaria Betty M.,S.Kep.,Ns.,M.Kes Adhin AJ Kasanah.,S.Kep.,Ns.,M.kep

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Madiun, 28 Maret 2019  
Ketua



*Maaf*

**Zaenal Abidin, SKM, M.Kes (Epid)**  
NIDN. 0217097601

## Lampiran 2

## SURAT IZIN PENELITIAN



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN  
PRODI SI KEPERAWATAN**

Kampus : J. Taman Praja Kac. Taman Kota Madiun Telp./Fax. (0351) 491947  
AKREDITASI BAN-PT NO.383/SK/BAN-PT/Akred/PT/V/2015  
website : [www.stikes-bhm.ac.id](http://www.stikes-bhm.ac.id)

Nomor : 045 / STIKES / BHM / U / Q / 2019  
Lampiran : -  
Perihal : *Izin Penelitian*

Kepada Yth :  
**Kepala Sekolah MAN 2 Madiun**

di -  
**Tempat**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Sebagai salah satu persyaratan Akademik untuk mendapat gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep), maka setiap mahasiswa Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang akan menyelesaikan studinya diharuskan menyusun sebuah Skripsi. Untuk tujuan tersebut diatas, kami mohon bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada :

Nama Mahasiswa	: Aulia Ervianti
NIM	: 201502005
Judul	: Efektifitas Pemberian Terapi Yoga dan Teknik Distraksi Musik Klasik <i>Philarmonic Orchestra</i> Terhadap Intenitasi Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) Pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Madiun
Tempat Penelitian	: Madrasah Aliyah Negeri 2 Madiun
Lama Penelitian	: Bulan Januari - Juni 2019
Pembimbing	: 1. Seasaria Betty M, S.Kep., Ns., M.Kes 2. Adhin Al Kasanah, S.Kep.,Ns., M.Kep

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih,  
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Madiun, 28 Mei 2019  
Ketua  
  
**Jaenal Abidin, SKM, M.Kes (Kpid)**  
NIDN. 0217097601

## Lampiran 3

## SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA MADIUN**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 MADIUN**  
 Jalan Sumberkarya Nomor 05 Madiun 63139  
 Telepon (0351) 462869; Faksimili (0351) 462869  
 E-mail : [man2madiun@kemenag.go.id](mailto:man2madiun@kemenag.go.id) Website : <http://man2madiun.sch.id>

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
 Nomor **466** / Ma.13.28.02 / PP.00.6 / 08 / 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Ary Siswanto, M.Si  
 Nip : 196411201995031001  
 Jabatan : Kepala MAN 2 Kota Madiun  
 Pangkat/Golongan : Pembina – IV / a

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : AULIA ERVIANTI  
 NIM : 201502008  
 Program Studi : S1 Keperawatan  
 PT / Universitas : Universitas STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Telah selesai melaksanakan Penelitian di MAN 2 Kota Madiun dengan Judul :

Efektifitas Pemberian Terapi Yoga dan Teknik Distraksi Musik Klasik *Philharmonic Orchestra* Terhadap Interinitasi Nyeri Haid ( *Dismenorea* ) Pada Remaja Putri Klas X di MAN 2 Kota Madiun. Adapun kegiatan tersebut telah dilakukan pada bulan Januari- Juni 2019

Demikian agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Madiun, 15 Agustus 2019

Kepala  
  
 ARY SISWANTO

**Lampiran 4****LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada  
Yth. Calon Responden  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun,

Nama : Aulia Ervianti

NIM : 201502005

Bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Pemberian Terapi Yoga dan Teknik Distraksi Musik Klasik *philharmonic orchestra* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*dismenorea*) Pada Remaja Putri Kelas X Di MAN 2 Madiun”. Sehubungan dengan ini, saya mohon kesediaan saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan. Kerahasiaan data pribadi saudara akan kami jaga dan informasi yang akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian. Demikian permohonan saya atas perhatian dan kesediaan saudara yang saya ucapkan terimakasih.

Madiun, Juni 2019

Peneliti

Aulia Ervianti  
NIM. 201502005

**Lampiran 5****LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN***(Informed Consent)*

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : .....  
Umur : .....  
Alamat : .....

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat penelitian yang berjudul “Efektivitas Pemberian Terapi Yoga dan Teknik Distraksi Musik Klasik (*Philharmonic Orchestra*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Madiun”, maka dengan menandatangani atau memberikan cap ibu jari pada surat persetujuan ini, berarti saya menyatakan bersedia menjadi responden dengan catatan apabila sewaktu-waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan perjanjian peresetujuan ini.

Madiun, Juni 2019  
Responden

---

## Lampiran 6

### LEMBAR OBSERVASI MENSTRUASI

Efektivitas Pemberian Terapi Yoga dan Teknik Distraksi Musik Klasik (*Philharmonic Orchestra*) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Madiun

#### A. Petunjuk Pengisian Angket :

Berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai data diri anda pada data demografi.

#### B. Data Demografi

1. Inisial Responden : \_\_\_\_\_
2. Usia : 14 Tahun ( )  
15 Tahun ( )  
16 Tahun ( )
3. Siklus Menstruasi : Teratur ( )  
Tidak Teratur ( )
4. Lama Siklus Menstruasi : <28 Hari ( )  
28 Hari ( )  
> 28 Hari ( )
5. Lama Menstruasi : 2-4 Hari ( )  
5-7 Hari ( )
6. Hari Datang Nyeri Haid : Hari ke -1 ( )  
Hari ke -2 ( )

## Lampiran 7

	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</b> <b>TERAPI YOGA PADA <i>DISMENOREA</i></b>		
<b>Standar Operasional Prosedur</b>			
<b>Pengertian</b>	Terapi yoga merupakan Yoga adalah sebuah aktivitas fisik yang melibatkan meditasi dengan teknik peregangan, pernapasan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh untuk mencapai keselarasan dan harmoni antara emosi, jiwa, mental, spiritualitas, dan tubuh kita.		
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merilekskan tubuh, terutama bagian perut, panggul dan rahim.</li> <li>2. Menstabilkan dan mengembalikan keadaan fisik, psikologis dan emosi.</li> <li>3. Menjaga kesehatan organ reproduksi.</li> <li>4. Menyeimbangkan sistem hormon.</li> <li>5. Meringankan stress</li> <li>6. Menyembuhkan gangguan pada organ dalam perut.</li> <li>7. Meringankan nyeri menstruasi (<i>Dismenorhea</i>)</li> </ol> Meningkatkan fungsi organ bagian dalam perut.		
<b>Peralatan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balok/Bantal/Guling</li> <li>2. Matras</li> </ol>		
<b>Langkah</b>	<b>Uraian</b>		
	B. Tahap Persiapan Diri <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan matras yoga yang nyaman (dibuat khusus untuk latihan yoga).</li> <li>2. Menyiapkan alat bantu yoga</li> <li>3. Memakai pakaian yang nyaman untuk bergerak, tidak terlalu ketat dan kaku.</li> <li>4. Jarak antara makan dengan yoga minimal 2 jam</li> <li>5. Waktu yang baik melakukan yoga adalah di pagi hari sebelum melakukan aktifitas atau malam hari setelah aktivitas.</li> <li>6.</li> </ol>		

	<p>C. Langkah Kerja (Posisi Yoga)</p> <p>1. <i>Balāsana</i></p>  <p>Berdiri diatas lutut. Satukan kedua jempol kaki dan biarkan jari-jari kaki rileks ke belakang. Buka lutut ke samping selebar sisi tubuh kemudian duduklah diatas tumit kaki. Pelan- pelan, turunkan perut, dada dan dahi diatas matras. Luruskan tangan kedepan dan rilekskan kedua tangan.</p>		
	<p>2. <i>Paschimottāsana</i></p>  <p>Duduk di matras dengan posisi kaki lurus ke depan. Tarik daging bokong ke belakang dengan tangan, sehingga tubuh merasa duduk pada tulang selangkangan, dan dorong tulang ekor ke belakang. Kencangkan dan luruskan kai dengan menarik telapak kaki ke arah tulang kering. Tekan paha dan betis ke lantai. Turunkan tubuh dan dahi di atas bantal atau selimut di atas kaki. Palingkan wajah ke satu sisi agar tetap dapat bernafas. Letakkan tangan disamping kaki dan panjangkan ke depan.</p>		

	<p>3. <i>Adho Mukha Padmasana</i></p>  <p>Dari posisi duduk teratai atau posisi duduk setengah teratai, letakkan bantal atau guling diatas kaki. Turunkan perut, dada dan dahi di atas bantal atau guling. Palingkan wajah ke salah satu sisi agar dapat tetap bernafas. Panjangkan tubuh dengan cara memanjangkan tangan ke depan.</p>		
	<p>4. <i>Matsyana</i></p>  <p>Berbaring telentang dengan bokong masih menempel di matras dan punggung menempel di atas bantal atau guling di lantai. Letakkan mahkota kepala di lantai, sehingga posisi leher lebih tinggi dari kepala dan pandangan mata mengarah ke belakang. Rilekskan tangan dengan meluruskan tangan di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke atas.</p>		
<p><b>Catatan Penilaian</b></p>			

Keterangan :

L = Lulus

TL = Tidak Lulus

Dilakukan = 2

Tidak Dilakukan = 1

## Lampiran 8

	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</b> <b>TERAPI MUSIK KLASIK (<i>PHILARMONIC ORCHESTRA</i>)</b>		
<b>Standar Operasional Prosedur</b>			
<b>Pengertian</b>	Terapi musik adalah materi yang mampu mempengaruhi kondisi seseorang baik fisik maupun mental.		
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merilekskan tubuh, terutama bagian perut, panggul dan rahim.</li> <li>2. Menstabilkan dan mengembalikan keadaan fisik, psikologis dan emosi.</li> <li>3. Menjaga kesehatan organ reproduksi.</li> <li>4. Menyeimbangkan sistem hormon.</li> <li>5. Meringankan stress</li> <li>6. Menyembuhkan gangguan pada organ dalam perut.</li> <li>7. Meringankan nyeri menstruasi (<i>Dismenorrhea</i>)</li> </ol> Meningkatkan fungsi organ bagian dalam perut.		
<b>Peralatan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Musik klasik <i>philharmonic orchestra</i> (disney)</li> <li>2. Headset</li> </ol>		
<b>Langkah</b>	<b>Uraian</b>		
	A. Tahap Persiapan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan lingkungan yang nyaman dan tenang.</li> <li>2. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan.</li> </ol>		
	B. Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi duduk dengan tenang.</li> <li>2. Fokuskan diri saat menikmati musik klasik.</li> <li>3. Bayangkan anda sedang berada dirempat yang sejuk dan tenang. Lakukan sampai 30 menit.</li> <li>4. Setelah 30 menit buka mata dan ceritakan yang dirasakan.</li> </ol>		
<b>Catatan Penilaian</b>			

Keterangan :

L = Lulus

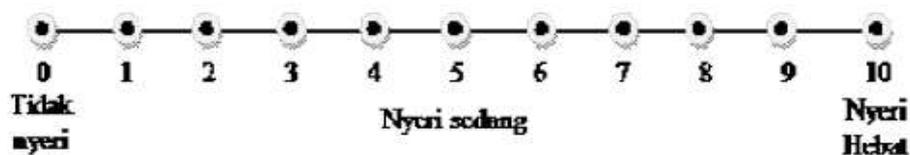
TL = Tidak Lulus

Dilakukan = 2

Tidak Dilakukan = 1



Posttest (Sesudah Perlakuan)



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan (Secara objektif pasien dapat berkomunikasi dengan baik)
- 4-6 : Nyeri sedang (Secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik)
- 7-9 : Nyeri berat (Secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi, nafas panjang dan distraksi.
- 10 : Nyeri sangat berat (Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul)

## Lampiran 10

### LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI ( PRETEST-POSTTEST TEKNIK DISTRAKSI MUSIK KLASIK )

#### I. Data Responden

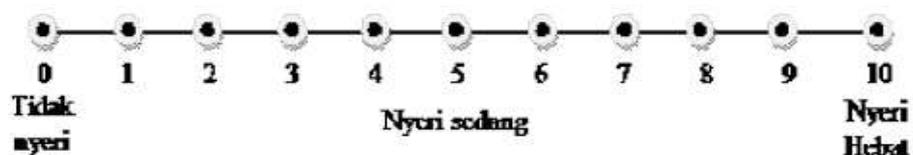
Inisial Responden :  
 Umur : Tahun  
 Lama rata-rata menstruasi : Hari  
 Siklus menstruasi :

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Iya	Tidak
1	Apakah nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) terjadi saat sebelum/saat haid?		
2	Apakah nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) bertahan/menetap selama 1-2 hari?		

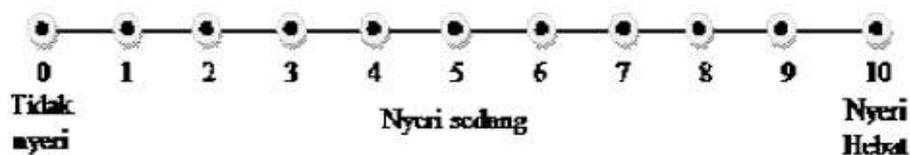
Petunjuk pengukuran nyeri :

Dibawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka-angka dari 0-10. Angka 0 menunjukkan “tidak ada nyeri” dan angka 10 menunjukkan “nyeri sangat berat tak tertahankan”. Lingkarilah satu titik sepanjang garis yang telah di beri nomor sesuai dengan nyeri yang dirasakan.

Pretest (Sebelum Perlakuan)



Posttest (Sesudah Perlakuan)



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan (Secara objektif pasien dapat berkomunikasi dengan baik)
- 4-6 : Nyeri sedang (Secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik)
- 7-9 : Nyeri berat (Secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi, nafas panjang dan distraksi.
- 10 : Nyeri sangat berat (Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul).

## Lampiran 11

### TABULASI DATA UMUM RESPONDEN

No	Inisial Responden	Usia	Coding	Siklus Menstruasi	Coding	Lama Siklus Menstruasi	Coding	Lama Menstruasi	Coding	Hari Datang Nyeri Haid	Coding
1	H	15 th	1	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
2	K	16th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
3	A	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
4	L	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
5	N	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
6	F	16 th	2	Teratur	1	>28 hari	3	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
7	H	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
8	S	15 th	1	Teratur	1	<28 hari	1	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
9	R	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
10	W	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
11	P	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
12	H	17 th	3	Teratur	1	>28 hari	3	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
13	S	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
14	N	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
15	M	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
16	A	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
17	C	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
18	M	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1

No	Inisial Responden	Usia	Coding	Siklus Menstruasi	Coding	Lama Siklus Menstruasi	Coding	Lama Menstruasi	Coding	Hari Datang Nyeri Haid	Coding
19	Y	17 th	3	Teratur	1	>28 hari	3	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
20	D	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
21	N	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
22	A	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
23	L	17 th	3	Teratur	1	>28 hari	3	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
24	F	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
25	A	16 th	2	Teratur	1	>28 hari	3	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
26	N	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
27	H	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
28	S	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
29	A	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
30	B	17 th	3	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
31	T	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
32	K	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2
33	E	16 th	2	Teratur	1	>28 hari	3	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
34	D	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
35	G	16 th	2	Teratur	1	>28 hari	3	5-7 Hari	2	Hari ke-1	1
36	A	16 th	2	Teratur	1	28 hari	2	5-7 Hari	2	Hari ke-2	2

**Keterangan :**

Usia	Siklus Menstruasi	Lama Siklus Menstruasi	Lama Menstruasi	Hari Datang Nyeri Haid
15 th = 1	Teratur = 1	<28 Hari = 1	2-4 Hari = 1	Hari Ke-1 = 1
16 th = 2	Tidak Teratur = 2	28 Hari = 2	5-7 Hari = 2	Hari Ke-2 = 2
17 th = 3		>28 Hari = 3		

Lampiran 12

**NILAI PENGUKURAN SKALA NYERI  
HARI KE -1 MENSTRUASI**

No	Terapi Yoga				Selisih Penurunan	Teknik Distraksi Musik Klasik				Selisih penurunan
	PRE Test (pagi)	POST Test (pagi)	PRE Test (sore)	POST Test (sore)		PRE Test (pagi)	POST Test (pagi)	PRE Test (sore)	POST Test (sore)	
1	7	5	7	5	2	6	3	6	3	3
2	5	3	5	3	2	4	2	4	2	2
3	8	5	8	5	3	8	5	8	5	3
4	4	2	4	2	2	5	2	5	2	3
5	8	4	8	4	4	7	6	7	6	1
6	8	6	8	6	2	4	3	4	3	1
7	6	3	6	3	3	5	2	5	2	3
8	7	5	7	5	2	4	2	4	2	2
9	5	2	5	2	3	8	4	8	4	4
10	8	6	8	6	2	4	3	4	3	1
11	9	6	9	6	3	6	3	6	3	3
12	6	3	6	3	3	4	2	4	2	2
13	7	4	7	4	3	5	3	5	3	2
14	8	4	8	4	4	8	6	8	6	2
15	9	5	9	5	4	5	3	5	3	2
16	6	2	6	2	4	6	2	6	2	4
17	5	3	5	3	2	4	2	4	2	2
18	6	2	6	2	4	5	3	5	3	2

**Keterangan :**

*Dismenorea* Ringan (1-3) = 1      *Dismenorea* Sedang (4-6) = 2

*Dismenorea* Berat (7-9) = 3      *Dismenorea* Sangat Berat (10) = 4

**Lampiran 13**

**NILAI PENGUKURAN SKALA NYERI**

**HARI KE -2 MENSTRUASI**

No	Terapi Yoga				Selisih Penurunan	Teknik Distraksi Musik Klasik				Selisih penurunan
	PRE Test (pagi)	POST Test (pagi)	PRE Test (sore)	POST Test (sore)		PRE Test (pagi)	POST Test (pagi)	PRE Test (sore)	POST Test (sore)	
1	6	3	6	3	3	4	2	4	2	2
2	5	2	5	2	3	5	3	5	3	2
3	7	4	7	4	3	5	2	5	2	3
4	4	2	4	2	2	6	3	6	3	3
5	6	2	6	2	4	7	5	7	5	2
6	8	4	8	4	4	5	2	5	2	3
7	4	3	4	3	1	4	3	4	3	1
8	4	2	4	2	2	6	2	6	2	4
9	6	2	6	2	4	7	4	7	4	3
10	5	2	5	2	3	5	3	5	3	2
11	5	2	5	2	3	4	2	4	2	2
12	4	3	4	3	1	5	2	5	2	3
13	5	3	5	3	2	6	3	6	3	3
14	7	4	7	4	3	8	5	8	5	3
15	6	3	6	3	3	5	3	5	3	2
16	4	3	4	3	1	4	2	4	2	2
17	4	2	4	2	2	6	3	6	3	3
18	5	3	5	3	2	4	2	4	2	2

**Keterangan :**

*Dismenorea* Ringan (1-3) = 1      *Dismenorea* Sedang (4-6) = 2

*Dismenorea* Berat (7-9) = 3      *Dismenorea* Sangat Berat (10) = 4

## Lampiran 14

### HASIL ANALISA DISTRIBUSI FREKUENSI RESPONDEN

#### 1. Berdasarkan Usia

##### Usia Kelompok Yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 Tahun	2	11.1	11.1	11.1
	16 Tahun	10	55.6	55.6	66.7
	17 Tahun	6	33.3	33.3	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

##### Usia Kelompok Musik Klasik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	9	50.0	50.0	50.0
	17 Tahun	9	50.0	50.0	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

#### 2. Berdasarkan Siklus Menstruasi

##### Siklus Menstruasi Kelompok Yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teratur	18	100.0	100.0	100.0

##### Siklus Menstruasi Kelompok Musik Klasik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teratur	18	100.0	100.0	100.0

#### 3. Berdasarkan Lama Siklus Mestruasi

##### Lama Siklus Menstruasi Kelompok Yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 28 Hari	1	5.6	5.6	5.6
	28 Hari	15	83.3	83.3	88.9
	> 28 Hari	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Lama Siklus Menstruasi Kelompok Musik Klasik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 28 Hari	13	72.2	72.2	72.2
> 28 Hari	5	27.8	27.8	100.0
Total	18	100.0	100.0	

**4. Berdasarkan Lama Menstruasi****Lama Menstruasi Kelompok Yoga**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5-7 Hari	18	100.0	100.0	100.0

**Lama Menstruasi Kelompok Musik Klasik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5-7 Hari	18	100.0	100.0	100.0

**5. Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid****Hari Datang Nyeri Haid Kelompok Yoga**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Hari Ke 1	10	55.6	55.6	55.6
Hari Ke 2	8	44.4	44.4	100.0
Total	18	100.0	100.0	

**Hari Datang Nyeri Haid Kelompok Musik Klasik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Hari Ke 1	10	55.6	55.6	55.6
Hari Ke 2	8	44.4	44.4	100.0
Total	18	100.0	100.0	

## Lampiran 15

### HASIL ANALISA SPSS

#### 1. UJI NORMALITAS

##### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre	.395	36	.000	.619	36	.000
post	.504	36	.000	.451	36	.000

a. Lilliefors Significance Correction

#### 2. DATA DISTRIBUSI FREKUENSI TERAPI YOGA DAN TEKNIK DISTRAKSI MUSIK KLASIK

Presentase Perlakuan Terapi Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*)

##### Statistics

		pre_yoga	post_yoga
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		2.56	1.17
Median		3.00	1.00
Std. Deviation		.511	.383
Minimum		2	1
Maximum		3	2
Sum		46	21

##### pre\_yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dismenorea sedang (4-6)	8	44.4	44.4	44.4
	dismenorea berat (7-9)	10	55.6	55.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

##### post\_yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dismenorea ringan (1-3)	15	83.3	83.3	83.3
	dismenorea sedang (4-6)	3	16.7	16.7	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Presentase Perlakuan Teknik Distraksi Musik Klasik Terhadap Intensitas

Nyeri Haid (*Dismenorea*)

**Statistics**

		pre_musik	post_musik
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		2.22	1.17
Median		2.00	1.00
Std. Deviation		.428	.383
Minimum		2	1
Maximum		3	2
Sum		40	21

**pre\_musik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dismenorea sedang (4-6)	14	77.8	77.8	77.8
	dismenorea berat (7-9)	4	22.2	22.2	100.0
Total		18	100.0	100.0	

**post\_musik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dismenorea ringan (1-3)	15	83.3	83.3	83.3
	dismenorea sedang (4-6)	3	16.7	16.7	100.0
Total		18	100.0	100.0	

## Lampiran 16

### HASIL UJI STATISTIK

#### 1. UJI WILCOXON RANK

Pengaruh Perubahan Sebelum dan Sesudah Perlakuan Terapi Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*dismenorea*) Pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Madiun

##### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre_yoga	18	2.56	.511	2	3
post_yoga	18	1.17	.383	1	2

##### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_yoga - pre_yoga	Negative Ranks	18 <sup>a</sup>	9.50	171.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	18		

a. post\_yoga < pre\_yoga

b. post\_yoga > pre\_yoga

c. post\_yoga = pre\_yoga

##### Test Statistics<sup>d</sup>

	post_yoga - pre_yoga	-
Z		-3.852 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Pengaruh Perubahan Sebelum dan Sesudah Perlakuan Teknik Distraksi Musik Klasik *philharmonic orchestra* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*dismenorea*) Pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Madiun

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre_musik	18	2.22	.428	2	3
post_musik	18	1.17	.383	1	2

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_musik - pre_musik	Negative Ranks	18 <sup>a</sup>	9.50	171.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	18		

a. post\_musik < pre\_musik

b. post\_musik > pre\_musik

c. post\_musik = pre\_musik

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	post_musik pre_musik	-
Z		-4.146 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## 2. UJI MANN WHITNEY U-TEST

Perbedaan Efektivitas Antara Pemberian Terapi Yoga Dan Teknik Distraksi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*dismenorea*)

### Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pre	Terapi Yoga	18	21.50	387.00
	Teknik Distraksi Musik Klasik	18	15.50	279.00
	Total	36		
post	Terapi Yoga	18	21.50	387.00
	Teknik Distraksi Musik Klasik	18	15.50	279.00
	Total	36		

### Test Statistics<sup>b</sup>

	pre	post
Mann-Whitney U	108.000	108.000
Wilcoxon W	279.000	279.000
Z	-2.023	-2.092
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043	0.36
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.091 <sup>a</sup>	.091 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

**Lampiran 17**

**JADWAL KEGIATAN PENELITIAN**

No	Kegiatan	Bulan								
		Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
1.	Pembuatan dan Bimbingan Judul									
2.	Pengambilan Data Awal									
3.	Penyusunan dan Bimbingan Proposal									
4.	Ujian Proposal									
5.	Revisi Proposal									
6.	Penatalaksanaan Intervensi									
7.	Penyusunan dan Bimbingan Hasil Penelitian									
8.	Ujian Skripsi									

Lampiran 18

DOKUMENTASI PENELITIAN



Lampiran 19

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa: **Aulia Ghoniati**  
 NPM: **20020020**  
 ANAM: **LEKTURAT/KEPERAWATAN TERAPI YOGA DAN TONIK SUMBUH**  
 PROGRAM STUDI: **KEPERAWATAN TERAPI YOGA DAN TONIK SUMBUH**  
 Nama Dosen Pembimbing 1: **Dr. Nur Hafid, S.Pd, M.Pd**  
 Nama Dosen Pembimbing 2: **Dr. Nur Hafid, S.Pd, M.Pd**

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**

\*\*\*\*\* PRODI S1 KEPERAWATAN \*\*\*\*\*

**PEMBIMBING 1**

NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd
1	1-1-2019		Hasil Jember	
2	8-1-2019	BAB I	Apresiasi, Semangat, dan kerja sama	
3	15-1-2019	BAB I, BAB II	Bab 1 dan 2 tentang peran perawat sebagai mitra dan partisipasi dengan klien, Perilaku Perawatan	
4	22-1-2019	BAB I A II	BAB II dan 3 tentang peran perawat sebagai mitra, dan konsep Model, Lanjut BAB II	

**PEMBIMBING 2**

NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd
1	30-1-2019	Bab 1 - 2	Prinsip kerja perawat, dan prosedur dan alat yang digunakan	
2	10-2-2019	Bab 5 - 10	Prinsip kerja perawat, Manajemen yang mencakup	
3	20-2-2019	Bab 10	Salah satu tindakan, Perilaku yang harus dilakukan	

NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd
1	16-4-2019	Bab 6 & Bab 10	Bab 6 dan 10, Perilaku coding, Model perawat sebagai mitra	
6	10-4-2019	Bab 10 & Bab 11	BAB 10 dan 11, Bab 10 - wawancara pasien pada tindakan, pelaksanaan prosedur, dan prosedur, Kapan melakukan tindakan yang ada di dalam rumah	
7	21-4-2019	Bab 11	Perilaku, Spinal Motion, Model Terapi, dan ACC, Gliser	

NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd
1	30-1-2019	Terdapat gambaran umum penelitian yang dilakukan (tempat dan waktunya), dan waktu yang harus dilakukan, dan waktu yang harus dilakukan, dan waktu yang harus dilakukan	Bab 10	
4	07 April 2019	Perilaku Perawatan, dan prosedur yang harus dilakukan, dan waktu yang harus dilakukan	Bab 10	
1	10 April 2019	Salah satu tindakan yang harus dilakukan, dan waktu yang harus dilakukan		
10	10 April 2019	Salah satu tindakan		

Kaprodi Keperawatan

Nama Mahasiswa : ANISA LINDIANTI  
 NIM : 20190402  
 Judul : STRUKTUR BEMBELAH TUBA? YAKI DAN TERIMA DITERIMA  
 MUDA BAKI BEMBELAH STRUKTUR BEMBELAH STRUKTUR BEMBELAH  
 PEMBIMBING 1 : LINDA SUTRI  
 PEMBIMBING 2 : LINDA SUTRI

PEMBIMBING 1				
NO	TANGGAL	TOPIK/BAB	HASIL KONSULTASI	TTD
1.	05 Agustus 2019	Bab 1 & 2 VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pada pembahasan hasil data hasil di berikan di jelaskan hasil yang terdapat dan di jelaskan mengapa terdapat tersebut</li> <li>- jelaskan juga hasil pada pembahasan data yang ada</li> <li>- di buat tabel hasil dan di jelaskan apa yang ada di tabel tersebut</li> <li>- TTD ditambahkan dan tabel tersebut ada barisannya</li> <li>- format hasil di di perbaiki agar yang lebih mudah di baca</li> <li>- jika ada</li> </ul>	

NO	TANGGAL	TOPIK/BAB	HASIL KONSULTASI	TTD
2	05 Agustus 2019	Bab 1 & 2 VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- format tabel TTD</li> <li>- hasil tabel</li> <li>- penjelasan pembahasan</li> <li>- penjelasan pembahasan</li> </ul>	
2	07 Agustus 2019		<ul style="list-style-type: none"> <li>- hasil pembahasan</li> <li>- hasil pembahasan</li> </ul>	