****

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS**

**DISMINORE DI DESA BEJI KABUPATEN BATANG**

**RIDYA LISTIANA**

**2008072**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**FAKULTAS KEPERAWATAN, BISNIS DAN TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

**TAHUN 2021**

****

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS**

**DISMINORE DI DESA BEJI KABUPATEN BATANG**

**RIDYA LISTIANA**

**2008072**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**FAKULTAS KEPERAWATAN, BISNIS DAN TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

**TAHUN 2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Karya Ilmiah Akhir Ners oleh Ridya Listiana (2008072) dengan judul

**PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS**

**DISMINORE DI DESA BEJI KABUPATEN BATANG**

telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

Semarang, Agustus 2021

Pembimbing

Ns. Priharyanti Wulandari, M.Kep, Sp.Kep.Mat

**HALAMAN PENGESAHAN**

Karya ilmiah akhir ners oleh Ridya Listiana dengan “ *Penerapan Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore Di Desa Beji Kabupaten Batang*” telah diseminarkan di depan pembimbing pada tanggal September 2021

Dewan Pembimbing

( )

Ns. Priharyanti Wulandari, M.Kep, Sp.Kep.Mat

Mengetahui,

Ketua Program Studi profesi ners

Universitas Widya Husada Semarang

Ns. Niken Sukesi, S.Kep.,M.Kep

**KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore Di Desa Beji Kabupaten Batang “. Ini dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan KIAN ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Dr. Ari Dina Permana Citra S.KM.,M.Kes Selaku Dekan Fakultas Keperawatan Bisnis dan Teknologi Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ns. Niken Sukesi, S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns. Priharyanti Wulandari, M.Kep, Sp.Kep.Mat selaku Pembimbing dan Penguji terimakasih atas bimbingan, kritik dan sarannya serta motivasinya sehingga penulisan karya tulis ilmiah ini dapat selesai dengan baik.
4. Seluruh dosen program Program Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
5. Bapak, Ibu, dan adik tercinta yang selalu memberikan doa yang tak henti, kasih sayang yang luar biasa, semangat, dukungan moril dan material serta motivasi sehingga KIAN ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Semua teman – teman seperjuanganku dan semua pihak yang terlibat dan turut andil dalam memberikan masukan serta semangat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi sempurnanya KIAN ini. Semoga KIAN ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya

Semarang, September 2021

Penulis

**DAFTAR ISI**

**HALAMAN JUDUL i**

**HALAMAN PERSETUJUAN ii**

**HALAMAN PENGESAHAN iii**

**KATA PENGANTAR iv**

**DAFTAR ISI vi**

**DAFTAR TABEL viii**

**DAFTAR GAMBAR ix**

**DAFTAR LAMPIRAN x**

**ABSTRAK xi**

***ABSTRACT* xii**

**BAB 1 PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang 1
2. Rumusan Masalah 4
3. Tujuan Umum 5
4. Tujuan Umum 5
5. Tujuan Khusus 5
6. Manfaat Studi Kasus 5
7. Bagi Institusi Pendidikan 5
8. Bagi Responden 5
9. Bagi Peneliti 6
10. Bagi Peneliti Selanjutnya 6

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

1. Konsep Remaja 7
2. Pengertian Remaja 7
3. Tahap Perkembangan Remaja 7
4. Disminore 8
5. Definisi Disminore 8
6. Etiologi 9
7. Manifestasi Klinis 10
8. Patofisologi 11
9. Pemeriksaan Penunjang 13
10. Komplikasi 13
11. Penatalaksanaan 13
12. Nyeri 16
13. Definisi Nyeri 16
14. Penyebab Nyeri 16
15. Sifat – Sifat Nyeri 17
16. Fisiologi Nyeri 17
17. Klasifikasi Nyeri 18
18. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri 18
19. Indikator Nyeri 19
20. Intensitas Nyeri 20
21. Efek Membahayakan Nyeri 24
22. Penatalaksanaan Nyeri 24
23. Senam Yoga 25
24. Definisi Yoga 25
25. Macam – Macam Yoga 25
26. Mekanisme Yoga Untuk Mengurangi Nyeri 27
27. Manfaat Melakukan Yoga 28
28. Persiapan melakukan yoga 29
29. Gerakan Yoga Untuk Mengatasi Disminore 29
30. Kerangka Teori 33

**BAB III METODE STUDI KASUS**

1. Jenis dan rancangan penelitian 34
2. Subjek Dan Studi Kasus 34
3. Fokus Studi 35
4. Definisi Operasional 35
5. Instrumen Penelitian 36
6. Metode Pengumpulan Data 40
7. Lokasi Dan Waktu Studi Kasus 41
8. Analisa Univariat 41
9. Etika Studi Kasus 42
10. Jadwal 43

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Hasil Penelitian 44
2. Pembahasan 47
3. Keterbatasan Penelitian 51

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Kesimpulan 52
2. Saran 53

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**DAFTAR TABEL**

Nomor Judul Tabel Halaman

Tabel 3.1 Definisi Operasional 35

Tabel 3.2 Senam Yoga................................................................... .. 38

Tabel 4.1 Hasil Wawancara pre dan post 45

Tabel 4.2 Hasil Observasi pre dan post 46

**DAFTAR GAMBAR**

Nomor Judul Gambar Halaman

Tabel 2.1 Skala VAS 21

Tabel 2.2 Skala NRS 22

Tabel 2.3 Skala FPRS 23

Tabel 2.4 Gerakan Padmasana 30

Tabel 2.5 Gerakan Cobra Pase 30

Tabel 2.6 Gerakan pavasramu Ktasana 31

Tabel 2.7 Gerakan Jathara Parivartanasana 32

Tabel 2.8 Gerakan Savasana 32

Tabel 2.9 Kerangka Teori 33

**DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor Judul Lampiran

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 2 Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian

Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 5 SOP Yoga

Lampiran 6 Lembar Pengukuran Skala Nyeri Pre Test

Lampiran 7 Lembar Pengukuran Skala Nyeri Post Test

Lampiran 8 Lembar Konsultasi KIAN

Lampiran 9 Dokumentasi

**Program Studi Ners**

**Universitas Widya Husada**

**Semarang, Agustus 2021**

**ABSTRAK**

**Ridya Listiana**

**PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS DISMINORE DI DESA BEJI KABUPATEN BATANG**

viv + 54 Halaman + 4 Tabel + 9 Gambar

**Latar Belakang** : Disminore menyebabkan aktivitas sehari – hari terganggu, selain itu menganggu proses belajar mengajar dan kegiatan di sekolah bagi remaja. Banyak remaja yang mengalami disminore sehingga pada hari pertama menstruasi kegiatannya terganggu untuk mengurangi disminore dapat dilakukan senam yoga untuk menurunkan intensitas disminore sehingga remaja dapat beraktivitas. Alasan memilih senam yoga sebagai intervensi yaitu untuk mengurangi disminore pada remaja senam yoga memiliki gerakan yang simple dan dapat ditirukan oleh remaja sehingga remaja mampu memahami setiap gerakan yoga untuk mengurangi disminore.

**Tujuan :** Penelitian inibertujuan untuk mengetahui Penerapan Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore Di Desa Beji Kabupaten Batang

**Metode :** Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada remaja yang mengalami disminore mulai tanggal 4 agustus – 17 agustus 2021. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan pengukuran skala nyeri NRS untuk menilai intensitas nyeri sebelum dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga. Pemberian yoga dilakukan selama sehari sekali selama 3 hari dengan waktu 15 – 30 menit. Ada 4 responden dengan kriteria yaitu responden yang berusia 15 – 21, remaja yang bersedia menjadi responden, remaja yang mengalami disminore hari 1- 3, remaja putri yang mengalami disminore.

**Hasil :** Diketahui bahwa terdapat penurunan intensitas disminore sebelum dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga. Rata – rata penurunan intensitas disminore yaitu pada skala 2 – 3. Pada responden pertama mengalami penurunan dari skala 8 menjadi 3, responden kedua mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 2, responden ketiga mengalami penurunan dari skala 7 menjadi 1, responden keempat mengalami penurunan dari skala 8 menjadi

**Kesimpulan :** Penelitian ini terbukti penerapan senam yoga terhadap intensitas disminore di Desa Beji Kabupaten Batang

Kata Kunci :disminore*,* senam yoga

Daftar Pustaka : 31 Literatur (2011 – 2021

**Ners Study Program**

**University Widya Husada**

**Semarang, August 2021**

**Abstract**

**Ridya Listiana**

**APPLICATION OF YOGA TO THE INTENSITY OF DYSMINORE IN BEJI VILLAGE OF BATANG REGENCY**

**viv + 54 Pages + 4 Tables + 9 Images**

**Background :** Dysminore causes daily activities to be disrupted, in addition to disrupting the teaching and learning process and activities in schools for adolescents. Many teenagers experience dysminore so that on the first day of menstruation activities are disrupted to reduce dysminore can be done yoga to reduce the intensity of dysminore so that teenagers can move. The reason for choosing yoga as an intervention is to reduce dysminore in adolescents yoga has simple movements and can be imitated by teenagers so that teenagers are able to understand every yoga movement to reduce dysminore

**Purpose :** This study aims to find out the Application of Yoga Gymnastics To The Intensity of Dysminore In Beji Village of Batang Regency.

**Methods :** Research uses descriptive methods with a case approach in adolescents who experience dysminore from August 4 to August 17, 2021. The instruments used are observation sheets and measurements of the NRS pain scale to assess the intensity of pain before yoga and after yoga. Yoga is done once a day for 3 days with a time of 15-30 minutes. There are 4 respondents with criteria, namely respondents aged 15-21, teenagers who are willing to be respondents, teenagers who experience dysminore days 1-3, young women who experience dysminore.

**Result** : It is known that there is a decrease in the intensity of dysminore before yoga and after yoga. Average decrease in disminore intensity on a scale of 2 – 3. In first responders decreased from scale 8 to 3, second respondents decreased from scale 6 to 2, third respondents decreased from scale 7 to 1, fourth respondents decreased from scale 8 to 4.

**Conclusion :** This study proved the application of yoga to the intensity of dysminore in Beji Village of Batang Regency.

**Keywords :** Disminore, Yoga

**Bibliography :** 31 Literature (2011 – 2021)

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Menstruasi adalah perubahan fisiologi tubuh dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi itu sering diiringi dengan *disminorea* dikarenakan pada saat nyeri menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin ( Zat yang memnyebabkan otot rahim berkontraksi ). Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi dirasakan dapat berupa nyeri yang samar, tetapi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan membuat aktivitas terganggu rasa nyeri ini disebut dengan *disminorea* (Laila, 2011). Saat menstruasi banyak remaja yang mengalami masalah menstruasi diantaranya adalah nyeri haid atau disminorea. Nyeri pada waktu menstruasi ad yang ringan dan samar – samar, tetapi ada pula yang berat, bahlan beberapa wanita sampai pingsan karena tidak kuat menahannya. Sebagian dari mereka merasa terganggu oleh nyeri menstruasi. Dahulu disminorea disisihkan sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari tetapi sekarang dokter mengetahui bahwa disminorea merupakan kondisi medis yang nyata (Aulia, 2012).

Disminorea atau nyeri haid adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama ( Menarche ). Biasanya masa menstruasi pertama terjadi sekitar 12 atau 13 tahun, atau kadang – kadang lebih awal atau kemudian. Irreguler periade biasanya untuk pertama atau dua tahun (Proverawati A., 2012). Disminorea merupakan salah satu penyebabnya sering absen atau tidak masuk sekolah. Untuk mengatasi hal ini, seorang wanita harus memperhatikan jadwal menstruasi, hindari stres, berolahraga, makan makanan bergizi dan perhatikan nutrisi yang bisa membantu meredakan gejala atau sindrom menstruasi. Disminorea diklasifikasikan menjadi dua yaitu disminorea primer dan disminorea sekunder. Disminorea primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa ada kelainan. Sementara disminorea sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi (Pudjiastuti, 2012).

Menurut penelitian (Ningrum Nyna, 2017). yang berjudul Efektifitas Senam Disminore dan Yoga Untuk Mengurangi Disminore nyeri disminore yang terjadi pada remaja terbanyak pada rentang usia 11 – 20 tahun sebanyak 16 orang (50%) dari total responden. Dan untuk nyeri disminore pada remaja yaitu terbanyak 17 (53,13%) responden dengan intensitas nyeri yaitu 5-6 yang dianalisis sebelum dilakukan senam yoga.

Berbagai dampak yang disebakan karena mengalami disminore sehingga aktivitas sehari – hari terganggu, sebagai contoh proses belajar mereka disekolah terganggu dan mengakibatkan mereka tidak masuk sekolah. Selain itu kualitas hidup remaja menurun, seorang siswi yang mengalami disminorea tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajr mereka akan meurun karena disminorea yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Hal ini akan berdampak pada penurunan prestasi remaja disekolah karena ketidakhadirannya dalam proses pembelajaran (Ningsih, 2017).

Penanganan disminorea dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat – obatan dan dengan non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik ( *Exercise* ), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, melakukan aktifitas fisik seperti olahraga, bersepeda dan senam aerobik, akupressure(Judha, 2012).

Menurut (Wulandari, 2016) salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid adalah dengan yoga. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu membutuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Yoga merupakan satu teknik yang berfokus pada susunan otot mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh(Solehati, 2015). Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasi otot – otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal terebu menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme terganggu sehingga meningkatkan nyeri yang dirasakan. Teknik relaksasi dalam yoga juga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin dan enkefalin yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri (Siahaan, 2016). Selain itu gerakan yang rutin dalam yoga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat berkurang bahkan hilang (Wirawanda, 2014).

Dalam Penelitian yang dilakukan (Lestari, 2019) yang berjudul Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismonore Primer dalam penelitian tersebut remaja yang mengalami disminore setelah dilakukan senam yoga mengalami penurunan intensitas nyeri sebanyak 27 (92,9%) Responden dengan intensitas nyeri skala 3 sebanyak 15 (64,3%) responden. Senam yoga dapat menurunkan intensitas nyeri karena merilekskan otot – otot bagian pinggul sehingga nyeri dapat berkurang dan menstruasi lancar.

Berdasarkan wawancara dengan Nn F (15 Tahun ) dan Nn L ( 18 Tahun ) pada tanggal 4 Agustus 2021 Di desa beji rt 06 rw 02 Kec. Tulis Kab. Batang dengan disminorea mengatakan mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi, nyeri terasa sakit sekali, bahkan sampai pingsan dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari – hari, ketika hari pertama menstruasi lebih banya tiduran dikasur merasa pusing mual dan lemah. Maka dari itu berdasarkan latar belakang diatas peneliti perlu menyusun penerapan senam yoga terhadap intensitas nyeri haid (Disminorea).

1. **Rumusan Masalah**

Menstruasi adalah perubahan fisiologi tubuh dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi itu sering diiringi dengan *disminorea* dikarenakan pada saat nyeri menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin ( Zat yang memnyebabkan otot rahim berkontraksi ). Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi dirasakan dapat berupa nyeri yang samar, tetapi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan membuat aktivitas terganggu rasa nyeri ini disebut dengan *disminorea* (Laila, 2011).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu“Bagaimana Penerapan senam yoga terhadap intensitas nyeri haid (disminorea) ?

1. **Tujuan Studi Kasus**
2. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan senam yoga terhadap intensitas nyeri haid (disminorea).

1. Tujuan Khusus
2. Mendeskripsikan intensitas nyeri sebelum diberikan senam yoga
3. Mendeskripsikan intensitas nyeri sesudah diberikan senam yoga
4. Mengidentifikasi manfaat senam yoga terhadap intensitas nyeri haid (disminorea).
5. **Manfaat Studi Kasus**
6. Manfaat Bagi Instutusi Pendidikan

Menambah kepustakaan di Universitan Widya Husada Semarang khususnya tentang senam yoga dan sebagai masukan referensi mahasiswa dan dosen.

1. Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan penderita disminorea melakukan secara rutin pada saat menstruasi .

1. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti mampu membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid (disminorea) di Desa Beji Kab. Batang

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi terkait senam yoga terhadap intensitas nyeri haid (disminorea ) dengan menambahkan variabel lainnya.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

1. **KONSEP REMAJA**
   * 1. Pengertian

Remaja atau yang dikenal dengan istilah *adolescence* adalah masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa pada rentang usia 12 – 19 tahun yang diikuti dengan proses pematangan fisik dan psikologis (Sri Haryati, 2015).

* + 1. Tahap Perkembangan Remaja

Terdapat tiga tahapan perkembangan remaja menurut (Sarwono, 2016)yaitu :

* + 1. Tahap Perkembangan Remaja awal

Saat berumur 10 - 12 tahun, remaja mulai mengalami beberapa perubahan fisik dan masih merasa heran dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Pada tahap ini, mereka mulai tertarik pada hal baru dan juga lawan jenis.

* + 1. Tahap Perkembangan Remaja Madya

Pada usia 13 – 15 tahun, remaja mulai bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Dalam masa ini, mereka mulai memilih teman bermain yang kecenderungan memiliki sifat yang hampir sama dengan dirinya.

* + 1. Tahap Perkembangan Remaja Akhir

Remaja akhir (16 – 19 tahun) adalah proses masa transisi menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja mulai merasakan ingin mempunyai kebebasan dan hak untuk mengambil keputusannya sendiri.

1. **DISMINORE**
2. Definisi

Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri haid. Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang umum dialami oleh remaja dengan gejala utama termasuk nyeri dan mempengaruhi kehidupan dan kinerja sehari-hari. Dismenorea ditandai dengan nyeri panggul (kram) dimulai sesaat sebelum atau pada awal menstruasi dan berlangsung 1-2 hari. Sekitar 2-4 hari sebelum menstruasi dimulai, prostaglandin diproses dengan cepat di awal menstruasi dan bertindak sebagai kontraktor otot polos yang membantu dalam peluruhan endometrium. Terapi yang optimal dari gejala ini tergantung pada penyebab yang mendasari (Dewi, 2012).

Dismenorea dapat dibagi menjadi 2 kategori:

1. Dismenorea primer

Didefinisikan sebagai nyeri haid yang tidak berhubungan dengan patologi pelvis makroskopis (yaitu, terjadi karena tidak adanya penyakit panggul). Ini biasanya terjadi dalam 6 sampai 12 bulan setelah menarche atau setelah siklus ovulasi ditetapkan.

1. Dismenorea Sekunder

Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disertai kelainan anatomis genitalis Sedangkan tanda – tanda klinik dari dismenorea sekunder adalah endometriosis, radang pelvis,mioma uteri, dan kista ovarium . Umumnya, dismenorea sekunder terjadi berhari hari, kebanyakan terjadi pada perempuan yang lebih tua (30-40 th) walaupun ada juga yang mengalami dismenorea ini pada usia muda(Dewi, 2012).

1. Etilogi

Penyebab pasti dismenorea belum diketahui. Diduga faktor psikis sangat berperan terhadap timbulnya nyeri. Dismenorea primer umumnya dijumpai pada wanita dengan siklus haid berevolusi.

Penyebab tersering dismenorea sekunder adalah endometriosis dan infeksi kronik genitalia interna. Hingga baru-baru ini, dismenorea disisihkan sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari.

1. Dismenorea primer

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dismenore antara lain:

1. Faktor Kejiwaan

Dismenore primer banyak dialami oleh remaja yang sedang mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut, mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti dismenore.

1. Faktor endokrin

Pada umumnya hal ini dihubungkan dengan kontraksi usus yang tidak baik. Hal ini sangat erat kaitanya dengan pengaruh hormonal. Peningkatan produksi prostagladin akan menyebabkan terjadinya kontraksi uterus yang tidak terkordinasi sehingga menimbulkan nyeri.

1. Dysmenorrhea sekunder

Dalam dismenorea sekunder, etiologi yang mungkin terjadi adalah:

1. Faktor konstitusi

Seperti kista, tumor atau fibroid.

1. Anomali uterus konginental

Seperti : rahim yang terbalik.

1. Endometriosis

Penyakit yang ditandai dengan adanya pertumbuhan jaringan endometrium di luar rongga rahim. Endometrium adalah jaringan yang membatasi bagian dalam rahim. Saat siklus mentruasi, lapisan endometrium ini akan bertambah sebagai persiapan terjadinya kehamilan. Bila kehamilan tidak terjadi, maka lapisan ini akan terlepas dan dikeluarkan sebagai menstruasi (Aulia, 2012).

1. Manifestasi Klinis
2. Dismenorea primer
3. Haid pertama berlangsung
4. Nyeri perut bagian bawah
5. Nyeri punggung
6. Nyeri paha
7. Sakit kepala
8. Diare
9. Mual dan muntah
10. Dismenorea sekunder
11. Terjadi selama sikuls pertama haid dan sampai berhari hari, yang merupakan indikasi adanya obstruksi kongenital. Dismenorea dimulai setelah berusia 25 tahun
12. Terdapat ketidak normalan pelvis kemungkinan adanya :
13. Endometriosis
14. Pelvic inflamatory disease
15. Pelvic adhesion (pelekatan pelvis)
16. Adenomyosi (Wulandari, 2016).
17. Patofisiologi
18. Dismenorea primer(*primary dysmenorrhea*)

Disebabkan karena kelebihan atau ketidak seimbangan dalam jumlah sekresi prostaglandin (PG) dari endometrium saat menstruasi, prostaglandin F2α (PGF2α) merupakan stimulan miometrium yang kuat dan vasokonstriktor pada endometrium. Selama peluruhan endometrium, sel-sel endometrium melepaskan PGF2α saat menstruasi dimulai. PGF2α merangsang kontraksi miometrium, iskemia dan sensitisasi ujung saraf.

Dismenorea terjadi karena kontraksi uterus yang berkepanjangan sehingga terjadi penurunan aliran darah ke miometrium. Kadar prostaglandin meningkat ditemukan di cairan endometrium wanita dengan dismenorea dan berhubungan lurus dengan derajat nyeri.

Peningkatan prostaglandin endometrium sebanyak 3 kali lipat terjadi dari fase folikuler ke fase luteal, dengan peningkatan lebih lanjut yang terjadi selama menstruasi. Peningkatan prostaglandin di endometrium setelah penurunan progesterone pada akhir fase luteal berakibat peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan. Leukotrien diketahui dapat meningkatkan sensitivitas serat nyeri di rahim. Sejumlah besar leukotrien telah ditemukan dalam endometrium wanita dengan dismenorea primer yang tidak merespon baik dengan pengobatan antagonis prostaglandin. Hormon hipofisis posterior vasopressin dapat terlibat dalam hipersensitivitas miometrium, berkurangnya aliran darah uterus, dan nyeri pada dismenorea primer. Peran Vasopresin dalam endometrium mungkin terkait dengan sintesis dan pelepasan prostaglandin. Vasokonstriksi menyebabkan iskemia dan telah diteliti bahwa neuron nyeri tipe C dirangsang oleh metabolit anaerob yang dihasilkan oleh endometrium iskemik dan dapat meningkatkan sensitivitas nyeri.

1. Dismenorea Sekunder (*secondery dysmenorrhea)*

Dapat terjadi kapan saja setelah menarche (haid pertama), namun paling sering muncul di usia 30-an atau 40-an, setelah tahun-tahun normal, siklus tanpa nyeri (*relatively painless cycles*). Peningkatan prostaglandin dapat berperan pada dismenorea sekunder, namun, secara pengertian penyebab yang umum termasuk: *endometriosis, leiomyomata* (fibroid), *adenomyosis, polip endometrium* dan *chronic pelvic inflammatory disease*(Hermawan, 2012).

1. Pemeriksaan Penunjang
   1. Pemeriksaan darah lengkap
   2. Urinalisis
   3. laparaskop(Hermawan, 2012).
2. Komplikasi
   1. Syok
   2. Penurunan kesadaran (Hermawan, 2012).
3. Penatalaksanaan
4. Disminorea Primer
5. Latihan
   1. Latihan moderat, seperti berjalan atau berenang
   2. Latihan menggoyangkan panggul
   3. Latihan dengan posisi lutut ditekukkan ke dada, berbaring terlentang atau miring
6. Panas
   1. Buli-buli atau botol air panas yang di letakkan pada punggung atau abdomen bagian bawah
   2. Mandi air hangat atau sauna
7. Hindari kafein yang dapat meningkatkan pelepasan prostagladin
8. Istirahat
9. Obat-obatan
   1. Kontrasepsi oral, Menghambar ovulasi sehingga meredakan gejala
   2. Mirena atau progestasert AKDR, Dapat mencegah kram
10. Disminorea sekunder
11. PRP
    1. PRP termasuk endometritis, salpoingitis, abses tuba ovarium, atau peritonitis panggul.
    2. Organisme yang kerap menjadi penyebab meliputi Neisseria Gonnorrhoea dan C. thrachomatis, seperti bakteri gram negative, anaerob, kelompok B streptokokus, dan mikoplasmata genital. Lakukan kultur dengan benar.
    3. Terapi anti biotic spectrum-luas harus di berikan segera saat diagnosis di tegakkan untuk mencegah kerusakan permanen (mis, adhesi, sterilitas). Rekomendasi dari center for disease control and prevention (CDC) adalah sebagai berikut :
12. Minum 400 mg oflaksasin per oral 2 kali/hari selama 14 hahri, di tambah 500 mg flagyl 2 kali/hari selama 14 hari.
13. Berikan 250mg seftriakson IM 2 g sefoksitin IM, dan 1g probenesid peroral di tambah 100 mg doksisiklin per oral , 2 kali/ hari selama 14 hari.
14. Untuk kasus yang serius konsultasikan dengan dokter spesialis mengenai kemungkinan pasien di rawat inap untuk di berikan antibiotic pe IV.
    1. Meskipun efek pelepasan AKDR pada respons pasien terhadap terapi masih belum di ketahui, pelepasan AKDR di anjurkan.
15. Endometriosis
    1. Diagnosis yang jelas perlu di tegakkan melalui laparoskopi
    2. Pasien mungkin di obati dengan pil KB, lupron, atau obat-obatan lain sesuai anjuran dokter.
16. Fibroid dan polip uterus
17. Polip serviks harus di angkat
18. Pasien yang mengalami fibroleomioma uterus simtomatik harus di rujuk ke dokter.
19. Prolaps uterus
20. Terapi definitive termasuk histerektomi
21. Sistokel dan inkonmtenensia strees urine yang terjadi bersamaan dapat di ringankan dengan beberapa cara berikut :

* Latihan kegel
  1. Peralatan pessary dan introl untuk reposisi dan mengangkat kandung kemih (Hermawan, 2012).

1. **NYERI**
   * 1. Definisi Nyeri

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subyektif. Perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya. Hanya pada orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya(Triyana, 2013). Sedangkan *International Association for the Study of Pain* (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai suatu sensori yang tidak menyenangkan dan pengalaman emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau jika dijelaskan dalam istilah seperti kerusakan. Meskipun terdapat banyak definisi tentang nyeri, satu yang paling relevan adalah nyeri merupakan “apa pun yang dialami individu sebagai nyeri adalah nyeri dan benar terjadi, dan kapan pun individu mengatakan nyeri artinya benar adanya”(Lemore, 2015).

* + 1. Penyebab Nyeri

Nyeri terjadi karena adanya stimulus nyeri berupa fisik (termal, mekanik, elektrik) dan kimia. Apabila ada kerusakan pada jaringan akibat adanya kontinuitas jaringan yang terputus, maka histamin, bradikinin, serotonin dan prostaglandin akan di produksi oleh tubuh. Zat-zat kimia akan menimbulkan rasa nyeri yang kemudian diteruskan ke *Central Nerve System* (CNS) dan di transmisikan pada serabut saraf tipe C yang menghasilkan sensasi nyeri seperti terbakar atau pada serabut saraf tipe A yang menghasilkan nyeri seperti tertusuk (Solehati, 2015).

* + 1. Sifat – Sifat Nyeri

Berikut adalah beberapa sifat dari nyeri(Triyana, 2013) :

1. Nyeri bersifat subyektif dan individual.
2. Nyeri tidak dapat di nilai secara obyektif seperti sinar X atau lab darah.
3. Perawat hanya dapat mengkaji nyeri pasien dengan melihat perubahan fisiologis tingkah laku dan dari pernyataan klien.
4. Hanya klien yang mengetahui saat nyeri timbul dan rasanya.
5. Persepsi yang salah tentang nyeri menyebabkan manajemen nyeri menjadi tidak optimal.
   * 1. Fisiologi Nyeri

Munculnya nyeri erat kaitannya dengan reseptor nyeri. Reseptor nyeri atau *nosireceptor* adalah organ tubuh yang berfungsi untuk menerima rangsang nyeri. Organ tubuh yang berperan yaitu ujung syaraf bebas dalam kulit yang merespons hanya terhadap stimulus kuat yang secara potensial dapat merusak. Reseptor dapat memberikan respons akibat adanya stimulus. Secara anatomis, reseptor nyeri tersebar pada kulit dan mukosa, khususnya pada persendian, dinding arteri, hati dan kandung empedu(Triyana, 2013).

* + 1. Klasifikasi Nyeri

Klasifikasi nyeri menurut(Solehati, 2015) adalah sebagai berikut :

1. Nyeri Akut

Nyeri akut didefinisikan sebagai suatu nyeri yang dapat dikenali penyebabnya, waktunya pendek (tidak melebihi 6 bulan) dan diikuti oleh peningkatan tegangan otot serta kecemasan.

1. Nyeri Kronis

Nyeri kronis didefinisikan sebagai suatu nyeri yang tidak dapat dikenali penyebabnya. Nyeri ini kerap kali berpengaruh pada gaya hidup klien. Nyeri kronis biasanya terjadi pada rentang waktu 3-6 bulan.

* + 1. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri

Rasa nyeri yang dialami seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya adalah sebagai berikut(Solehati, 2015) :

1. Usia

Persepsi nyeri dipengaruhi oleh usia, yaitu semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerapkali berkembang dengan bertambahnya usia.

1. Ansietas

Ansietas mempunyai efek yang besar, baik pada kualitas maupun intensitas pengalaman nyeri. Klien yang gelisah lebih sensitif terhadap nyeri dan mengeluh nyeri lebih sering dibandingkan dengan klien lain.

1. Lingkungan

Lingkungan akan mempengaruhi persepsi nyeri. Lingkungan yang ribut dan terang dapat meningkatkan intensitas nyeri.

1. Keadaan umum

Kondisi fisik yang menurun, misalnya kelelahan dan kurangnya asupan nutrisi dapat meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan. Begitu juga rasa haus, dehidrasi dan lapar akan meningkatkan persepsi nyeri.

1. Arti nyeri

Nyeri memiliki arti yang berbeda bagi setiap orang. Nyeri memiliki fungsi proteksi yang penting dengan memberikan peringatan, bahwa ada kerusakan yang sedang terjadi. Arti nyeri meliputi : kerusakan, komplikasi, penyakit baru, berulangnya penyakit dan meningkatkan ketidakmampuan.

* + 1. Indikator Nyeri

Indikator perilaku nyeri menurut (Solehati, 2015) adalah sebagai berikut :

1. Vokalisasi

Vokalisasi merupakan cara berkomunikasi yang digunakan individu untuk mengekspresikan nyeri. Contoh vokalisasi yaitu meringis dan menangis.

1. Ekspresi Wajah

Ekspresi wajah yang dapat diamati ketika individu mengalami nyeri diantaranya adalah sebagai berikut : meringis, mengernyitkan dahi, menutup mata atau mulut dengan rapat dan mengigit bibir.

1. Gerakan Tubuh

Gerakan tubuh individu yang dapat menunjukkan karakteristik nyeri diantaranya adalah sebagai berikut : gelisah, gerakan ritmik atau menggosok bagian tubuh yang nyeri dan melindungi bagian tubuh yang mengalami nyeri.

1. Interaksi Sosial

Individu yang mengalami nyeri menunjukkan perubahan saat interaksi sosial. Perubahan tersebut antara lain : menghindari percakapan, perhatian menurun dan individu hanya fokus pada aktivitas untuk mengurangi nyeri.

* + 1. Intensitas Nyeri

Karakteristik paling subjektif pada nyeri adalah tingkat keparahan atau intensitas nyeri. Klien seringkali diminta untuk mendeskripsikan nyeri sebagai yang ringan, sedang atau parah . Alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah dengan memakai skala intensitas nyeri. Adapun skala intensitas nyeri yang dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. *Visual Analog Scale* (VAS)

Skala ini berbentuk garis horizontal sepanjang 10 cm. Ujung kiri skala mengidentifikasi tidak ada nyeri dan ujung kanan menandakan nyeri yang berat. Pada skala ini, garis dibuat memanjang tanpa ada suatu tanda angka, kecuali angka 0 dan angka 10.

Skala ini dapat dipersepsikan sebagai berikut :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 0 | = | tidak ada nyeri |
| 1 – 3 | = | sedikit nyeri |
| 3 – 7 | = | nyeri sedang |
| 7 – 9 | = | nyeri berat |
| 10 | = | nyeri yang paling hebat |
|  |  |  |

Gambar 2.1

Skala *Visual Analog Scale* (VAS)

0 10

Tidak ada nyeri Nyeri hebat

Sumber : (Solehati, 2015)

1. Skala Intensitas Nyeri Numerik / (NRS)

Skala ini berbentuk garis horizontal yang menunjukkan angka-angka dari 0-10, yaitu angka 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri yang paling hebat. Skala ini merupakan garis panjang berukuran 10 cm dengan setiap 1 cm di beri tanda. Tingkat angka yang ditunjukkan oleh responden dapat digunakan untuk mengkaji efektivitas dari intervensi pereda rasa nyeri . Selain itu, skala ini paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi (Solehati, 2015).

Skala ini dapat dipersepsikan sebagai berikut :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 0 | = | tidak ada nyeri |
| 1 – 2 | = | nyeri ringan |
| 3 – 4 | = | nyeri sedang |
| 5 – 6 | = | nyeri berat |
| 7 – 8 | = | nyeri sangat berat |
| 9 – 10 | = | nyeri buruk sampai tidak tertahankan |

Gambar 2.2

Skala *Numeric Rating Scale* (NRS)

0 1 2

3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak ada nyeri Nyeri buruk sampai

tidak tertahankan

Sumber : (Solehati, 2015)

1. Skala *Faces Pain Rating Scale* (FPRS)

FPRS merupakan skala nyeri dengan model gambar kartun. Biasanya digunakan untuk mengukur skala nyeri pada anak.

Adapun pendeskripsian skala tersebut adalah :

0 = tidak menyakitkan

1 = sedikit sakit

2 = lebih menyakitkan

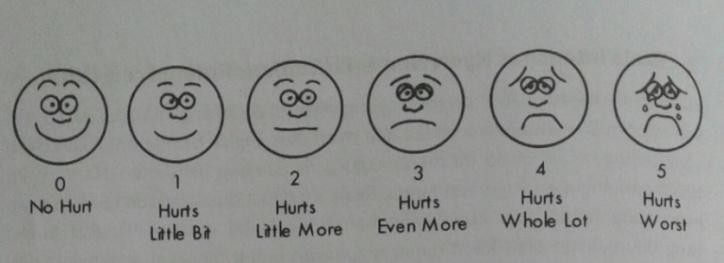
3 = lebih menyakitkan lagi

4 = jauh lebih menyakitkan lagi

5 = benar-benar menyakitkan

Gambar 2.3

Skala *Faces Pain Rating Scale* (FPRS)



Sumber : (Solehati, 2015).

* + 1. Efek Membahayakan Nyeri

Nyeri akut yang tidak segera diatasi secara adekuat tanpa melihat pola, sifat atau penyebab nyeri, mempunyai efek yang membahayakan. Selain merasakan ketidaknyamanan dan mengganggu, nyeri akut yang tidak reda dapat mempengaruhi sistem pulmonari, kardiovaskuler, gastrointestinal, endokrin dan imunologik. Sama halnya nyeri akut, nyeri kronis juga mempunyai efek merugikan. Selain itu nyeri yang terjadi dalam waktu yang lama sering mengakibatkan ketidakmampuan baik ketidakmampuan melanjutkan aktivitas maupun memenuhi kebutuhan pribadi Nyeri yang hebat dapat menyebabkan komplikasi seperti tromboemboli atau pneumonia. Nyeri mempengaruhi kemampuan klien untuk bernafas dalam dan bergerak (Solehati, 2015).

* + 1. Penatalaksanaan Nyeri

(Solehati, 2015) menyatakan strategi penatalaksanaan nyeri dibagi menjadi 2 yaitu : penatalaksanaan nyeri dengan pendekatan farmakologis dan pendekatan non farmakologis yaitu :

* + - 1. Pendekatan farmakologis

pemberian obat analgetik misalnya obat sedativa, narkotika, tranquilizer, asam mefenamat ibu profen, natrium diklofen, naproxen dan hipnotika yang diberikan secara sistemik.

* + - 1. pendekatan nonfarmakologis berupa pendekatan dengan modulasi psikologi nyeri seperti senam yoga, distraksi (membaca buku, melihat gambar), relaksasi, hipnoterapi, modulasi sensori seperti *massage*, akupuntur, akupressur dan musik.

1. **SENAM YOGA**
2. Definisi Yoga

Yoga adalah suatu disiplin ilmu dan seni tentang kehidupan yang menyatukan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan nafas, fikiran dan jiwa (Amalia, 2015). Yoga berasal dari bahasa Sansekerta *“yuj”* yang bearti *union* atau penyatuan. Penyatuan dalam hal ini bisa bearti menyatukan tiga hal yang penting dalam yoha, yaitu latihan fisik, pernafasan dan meditasi (Yuliana Rati, 2020). Yoga merupakan suatu tehnik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar dan mempertahankan postur tubuh(Solehati, 2015).

1. Macam – Macam Yoga

Macam-macam yoga menurut (Yuliana Rati, 2020) :

1. *Bhakti* yoga

*Bhakti* yoga adalah satu jenis yoga yang bermanfaat untuk melepaskan emosi dengan melakukan meditasi secara terus menerus.

1. *Kundalini* Yoga

*Kundalini* yoga menggabungkan gerakan-gerakan yang berulang. Latihan pernafasan, nyanyian puji-pujian serta meditasi.

1. *Jnana* Yoga

*Jnana* yoga adalah penyatuan melalui ilmu pengetahuan.

1. *Raja* Yoga

*Raja* yoga adalah penyatuan melalui penguasaan fikiran dan mental.

1. *Hatta* Yoga

*Hatta* yoga adalah istilah umum untuk menggambarkan asana (postur) yoga. Jenis yoga ini adalah jenis yoga yang benyak dipraktikkan karena hatta yoga di anggep yang paling legkap (asana, pranayama dan meditasi).

* 1. *Asana* (Postur tubuh)

*Asana* merupakan postur tubuh dalam yoga. *Asana* yoga mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan, sehingga tubuh bisa berangsur angsur pulih dari gangguan Postur-postur asana meliputi : Posisi menekuh tubuh ke belakang (Yuliana Rati, 2020).

* 1. *Pranayama*

*Pranayama* adalah latihan pernafasan dalam yoga. *Pranayama* berasal dari kata *“prama”* yang bearti nafas sedangkan *“ayama”* bearti panjang atau memanjang (Yuliana Rati, 2020). Pernafasan yang baik di dalam latihan yoga adalah dengan mengontrol nafas yang masuk melalui hidung dan kelar melalui mulut. Cara adalah dengan pada saat menarik nafas, perut akan terisi udara sehingga mengembang. Pada saat membuang nafas, udara akan keluar sehingga perut mengempis. Bernafaslah secara dalam dan pelan. Tarik nafas selama 5 detik dan buang nafas selama 5 detik detik pula. Lakukan secara rileks tanpa memaksa nafas (Amalia, 2015).

* 1. Meditasi

Meditasi dilakukan dengan memfokuskan pada apa yang terjadi di dalam tubuh. Meditasi dapat dilakukan dengan mengamati dan memperhatikan setiap hembusan nafas pada saat menarik maupun membuang nafas(Amalia, 2015).

1. Mekanisme Yoga Untuk Mengurangi Nyeri

Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi untuk nyeri (Amalia, 2015). Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan *endorphin* dan *enkefalin* yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri. Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasolidatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Siahaan, 2016). Selain itu yoga dapat mengubah pola penerimaan sakit fase yang lebih menenangkan sehingga tubuh dapat berangsur- angsur pulih dari gangguan utamanya nyeri (Laila, 2011). Gerakan yang rutin dalam yoga juga dapat menghilang (Wirawanda, 2014). Frekuensi latian yoga dapat dilakukan sebanyak 3 kali selama 45 menit (Manurung, 2016).

1. Manfaat Melakukan Yoga

Manfaat melakukan yoga secara umum menurut (Wirawanda, 2014) :

1. Meningkatkan kekuatan

Gerakan-gerakan dalam yoga jika dilakukan secara rutin akan menguatkan tubuh. Bagian tubuh yang menguat adalah persediaan, otot dan tulang. Hal ini dapat terjadi karena banyak pose dalam yoga menuntut kekuatan. Misalnya, menahan tubuh pada pose yang sulit akan menjadikan tubuh lebih kuat daripada sebelumnya.

1. Meningkatkan kelenturan

Yoga meningkatkan kelenturan tubuh karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan, tekanan, nyeri dn kelelahan. Melakukan yoga dengan rutin akan membuat tubuh menjadi lebih lentur dan mudah untuk digerakkan

1. Mengurangi nyeri

Nyeri yang dirasakan dapat berkurang karena gerakan yoga yang di lakukan secara rutin akan membuat peredaran darah menjadi lancar. Dengan lancarnya peredaran darah tersebut menyebabkan nyeri yang mucul pada tubuh dapat menghilang.

1. Mengendalikan emosi

Melalui pernafasan yang dalam dan panjang dalam yoga dapat membantu kita menjadi rileks sehingga emosi dapat terkontrol atau terkendali.

1. Persiapan Melakukan Yoga

Secara umum persiapan sebelum melakukan sebelum melakukan yoga adalah sebagai berikut (Wirawanda, 2014):

1. Pilihlah waktu berlatih yoga yang nyaman, kapanpun selama kita bisa dan sempat. Yang terbaik adalah pada pagi hari sebelum memulai aktivitas dan pada malam hari setelah selesai melakukan aktivitas.
2. Pastikan tempat melakukan gerakan yoga nyaman dan segar.
3. Pakailah pakaian yang nyaman untuk bergerak (tidak ketat dan kaku).
4. Siapkan peralatan yang mungkin di butuhkan untuk melakukan yoga.
5. Jangan bicara saat melakukan yoga.
6. Lakukan yoga pada suasana yang tenang agar memudahkan rileksasi.
7. Gerakan Yoga Untuk Mengatasi Disminore

Gerakan yoga dapat mengurangi keluhan sakit nyeri menstruasi. Adapun langkah langkahnya adalah sebagai berikut (Wong, 2011):

1. *Padmasana*

Duduk dengan kaki bersila seperti orang bersemedi. Tutup kedua tangan. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : G*erakan* ini berguna untuk menenangkan pikiran, menguatkan otot kaki, membuka pinggul dan menghilangkan ketidaknyamanan saat menstruasi (Amalia, 2015).



Gambar 2.4 Gerakan *Padmasana*

Sumber : (Wong, 2011)

1. Cobra Pase

Tidurlah dalam posisi tengkurap dengan tangan kearah depan. Tekuklah kedua tangan ke samping dada. Angkat badan ke arah atas sampai otot perut terasa tertarik. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : Gerakan ini dapat memperkuat tangan, bahu, otot punggung bagian atas, meregangkan tubuh bagian depan, memijat tubuh bagian belakang dan memperkuat organ dalam bagian perut (Amalia, 2015)



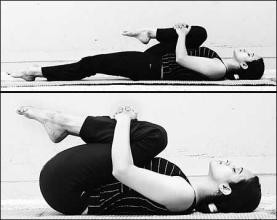
Gambar 2.5 Gerakan *Cobra Pose*

Sumber : (Wong, 2011).

1. *Pavanamuktasana*

Tidur dengan posisi terlentang (savasana). Tekuk salah satu kaki sambil di pegang oleh ke dua tangan. Boleh kepala maju dengan menyentuh lutut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan lakukan dalam 8 hitungan. Langkah selanjutnya adalah menaikkan kedua kaki ke arah perut tekuk kaki sampai ke perut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : Gerakan yoga ini berguna untuk menguatkan punggung dan otot perut, memperlancar peredaran darah di bagian pinggul dan dapat menghilangkan ketegangan di area punggung (Amalia, 2015)



Gambar 2.6 *Pavanamuktasana*

Sumber : (Wong, 2011)

1. *Jathara Parivartanasana*

Tidur dengan posisi terlentang (savasana). Miringkan kaki kanan ke arah kiri. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : gerakan ini bermanfaat untuk melepaskan ketegangan di daerah punggung bagian bawah dan menguatkan otot-otot bagian perut (Amalia, 2015)



Gambar 2.7 *Jathara Parivartanasana*

Sumber : (Wong, 2011)

1. *Savasana*

Berbaring dengan alas yang nyaman dan tidak terlalu keras. Letakkan kedua tangan disamping. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan- pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat : Gerakan yoga ini dapat menenangkan pikiran dan menyegarkan tubuh setelah melakukan serangkaian latian yoga (Amalia, 2015)



Gambar 2.8 *Savasana*

Sumber : (Wong, 2011)

1. **KERANGKA TEORI**

Penanganan Disminore

1. Farmakologi
2. Obat Sediva
3. tranquilizer
4. Asam Mefenamat
5. Ibu Profen
6. Naproxen
7. Non Farmakologi
8. Relaksasi Nafas dalam
9. Akupresure
10. Terapi Musik
11. Hipnoterapi
12. *Massage*
13. **Senam Yoga**

Gerakan Senam Yoga Untuk Mengurangi Disminore

1. *Padmasana*
2. Cobra Pase
3. *Pavanamuktasana*
4. *Jathara Parivartanasana*
5. *Savasana*

Disminore

1. Disminore ringan
2. Disminore Sedang
3. Disminore Berat

Gambar 2.9

Sumber : (Solehati, 2015), (Wong, 2011)

**BAB III**

**METODE STUDI KASUS**

1. **JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Notoatmodjo, 2012)

Penelitian studi kasus ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu (Notoatmodjo, 2012)

1. **SUBJEK DAN STUDI KASUS**

Subjek dalam studi kasus ini adalah empat klien dengan memenuhi Kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2012):

1. Remaja Putri yang mengalami disminore di Desa Beji RT 06 RW 02
2. Remaja putri yang mengalami disminore hari ke 1 – hari ke 3
3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian
4. Usia dari 15 – 21 tahun

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel(Notoatmodjo, 2012)*,* dalam penelitian ini kriteria eksklusi adalah :

1. Responden yang tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
2. Responden yang sakit
3. Responden yang tidak selesai dalam melakukan intervensi
4. Responden yang tidak hadir pada saat akan dilakukan intervensi
5. **FOKUS STUDI**

Penerapan senam yoga terhadap intensitas disminore

1. **DEFINISI OPERASIONAL**

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari suatu yang didefinisikan tersebut yaitu karakteristik yang dapat diamati (diukur) memungkinkan peneliti melakukan observasi atau pengukuran secara cermat atas fenomena (Nursalam, 2016)*.*

Definisi operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga akhirnya mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian(Nursalam, 2016)*.*

**Tabel 3.1**

**Definisi Operasional**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel  Penelitian | Definisi operasional | Alat ukur dan cara pengukuran | Hasil ukur | Skala |
| Variabel  independen  Senam Yoga    Variabel dependen  Intensitas Nyeri | *Yoga adalah suatu disiplin ilmu dan seni tentang kehidupan yang menyatukan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan nafas, fikiran dan jiwa (Amalia, 2015).*  *Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subyektif. Perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya. Hanya pada orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya* (*Triyana, 2013).* | SOP Senam Yoga  Skala NRS | 0 = Tidak ada nyeri  1-2 = Nyeri ringan  3-4 = Nyeri Sedang  5-6 = Nyeri Berat  7-8 = Nyeri sangat Berat  9-10 = Nyeri buruk sampai tidak tertahan |  |

1. **INSTRUMEN PENELITIAN**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengobservasi, mengukur dan menilai suatu fenomena(Nursalam, 2016)*.* Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi yaitu pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan secara lengsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti (Hidayat, 2012)*.*

1. Data demografi meliputi nama responden (inisial), jenis kelamin, umur, pekerjan serta pendidikan responden.
2. SOP Senam Yoga
   1. Pengertian

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

* 1. Manfaat
     1. Meningkatkan kekuatan
     2. Meningkatkan kelenturan
     3. Mengurangi nyeri
     4. Mengendalikan emosi
  2. Persiapan sebelum melakukan yoga
     1. Pilih waktu berlatih yoga yang nyaman, kapanpun selama kita bisa dan sempat.
     2. Pastikan tempat melakukan gerakan yoga nyaman dan segar.
     3. Pakailah pakaian yang nyaman untuk bergerak (tidak ketat dan kaku).
     4. Siapkan peralatan yang mungkin dibutuhkan untuk melakukan yoga.
     5. Jangan bicara saat melakukan yoga.
     6. Lakukan yoga pada suasana yang tenang agar memudahkan rileksasi.

Tabel 3.2 Senam Yoga

Sumber : (Wong, 2011)

|  |  |
| --- | --- |
| 1. *Padmasana*  Duduk dengan kaki bersila seperti orang bersemedi. Tutup kedua tangan. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. | Description: IMG-20170302-WA0009-1.jpg |
| 2. *Cobra pose*  Tidurlah dalam posisi tengkurap dengan tangan ke arah depan. Tekuklah kedua tangan ke samping dada. Angkat badan ke arah atas sampai otot perut terasa tertarik. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. | Description: Untitled.png |
| 3. *Pavanamuktasana*  Tidur dengan posisi terlentang (*savasana*). Tekuk salah satu satu kaki sambil di pegang oleh kedua tangan. Boleh kepala maju dengan menyentuh lutut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan. Lakukan dalam 8 hitungan. Ganti dengan posisi sebelahnya tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan- pelan lakukan dalam 8 hitungan. Langkah  selanjutnya adalah menaikkan kedua kaki ke | Description: Untitled 2.png |
| arah perut tekuk kaki sampai ke perut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. |  |
| 4. *Jathara Parivartanasana*  Tidur dengan posisi terlentang (*savasana*). Miringkan kaki kanan ke arah kiri. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan.  Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. | Description: Untitled 3.png |
| 5. *Savasana*  Berbaring dengan alas yang nyaman dan tidak terlalu keras. Letakkan kedua tangan di samping. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. | Description: IMG-20170302-WA0002-2.jpg |

1. **METODE PENGUMPULAN DATA**
2. Data primer

Data primer adalah data atau kesimpulan fakta yang secara langsung pada saat berlangsungnya penelitian. Data primer dalam penelitian ini adalah pengukuran intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu senam yoga. Peneliti mengawali dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden dan lembar hasil intensitas nyeri.

1. Data sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang tidak memberikan informasi secara langsung kepada pengumpul data. Sumber data sekunder ini dapat berupa hasil pengolahan lebih lanjut dari data primer yang disajikan dalam bentuk lain atau dari orang lain(Sugiyono, 2016)*.*

1. Tahap Pengambilan data

Pengambilan data sudah dilakukan setelah peneliti mendapatkan perstujuan dari ke empat pasien yang mengalami disminore dan bersedia menjadi subjek dalam studi kasus ini. Berikut adalah tahapan-tahapan pengambilan data pada studi kasus ini:

1. Persiapan

Persiapan yang dilakukan meliputi menyusun lembar observasi kepada empat pasien kelolaan, Ujian Implementasi , pengajuan judul studi kasus, dan Penyusunan BAB I sampai BAB V dan memulai dilaksanakan dalam waktu selama lima minggu.

1. Pengumpulan data
2. Peneliti melakukan screening pada pasien kelolaan yang sesuai dengan subjek penelitian sesuai kriteria inklusi.
3. Peneliti melakukan penelitian dengan melakukan intervensi selama 3 kali kunjungan pada setiap responden selama 3 hari berturut – turut . Intervensi tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah Dewi Khusnul pada tahun 2019.
4. Pengolahan data dengan cara membandingkan respon dari keempat pasien yang mengalami disminore.
5. **LOKASI DAN WAKTU STUDI KASUS**

Lokasi untuk studi kasus peneliti mengambil di Desa Beji RT 06 RW 02 Kab. Batang. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Agustus.

1. **ANALISIS UNIVARIAT**

Analisis univariat yaitu bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karekteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisi univariat tergantung dari jenis datanya(Notoatmodjo, 2012). Analisa ini digunakan untuk proporsi dari masing – masing variabel penelitian yaitu variabel independen dalam penelitian ini adalah senam yogadan dependennya intensitas disminore. Data dalam penelitian ini yaitu hasil pengukuran skala nyeri saat mengalami disminore sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga. Kemudian data yang berbentuk kategorik keduanya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi .

1. **ETIKA STUDI KASUS**

Etika penelitian mencangkup perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian serta sesuai yang dihasilkan oleh peneliti bagi masyarakat(Notoatmodjo, 2012)*.* Menurut(Nursalam, 2016) menyatakan sebelum melakukan penelitian ada 3 primsip utama dalam etik penelitian atau pengumpulan data yatitu prinsip manfaat, prinsip menghargai hak-hak subjek, dan prinsip keadilan. Dalam melakukan penelitian perlu mendapatkan adanya rekomendasi dari institusi atau pihak lain dengan permohonan ijin kepada institusi atau lembaga terkait tempat penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan barulah dapat melakukan penelitian dengan menekankan masalah etika yang meliputi (Nursalam, 2016):

1. *Informed consent*(lembar persetujuan menjadi responden)

Subjek harus mendapatkan informasi yang lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden. Pada *informedconsent* juga perlu dicantumkan bahwa data yang diperoleh akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu(Nursalam, 2016)*.Inform Consent* (persetujuan responden) sebelum pengambilan data atau wawancara dengan responden maka terlebih dahulu dimintakan persetujuan. Peneliti memberikan informasi tentang tujuan penelitian yang akan dilakukan dan sifat keikutan sertaan responden dalam kegiatan penelitian. Bagi yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian, diminta untuk mengisi dan menandatangai lembar persetujuan penelitian(Notoatmodjo, 2012)*.*

1. *Anomity* (tanpa nama)

Untuk menjawab identitas responden, penelitian tidak mencantumkan nama responden hanya menuliskan kode nama. Dalam penelitian peneliti tidak mencantumkan nama responden dalam lembar obsrvasi, hanya cukup menuliskan kode/inisial nama dari responden(Notoatmodjo, 2012)*.*

1. *Confidentially* (rahasia)

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan untuk ikut adanya tanpa nama *(anonymity)* dan rahasia *(confidentiality)*(Nursalam, 2016)

1. **JADWAL TERLAMPIR**

**BAB IV**

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di desa Beji RT 06 RW 02 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Agustus sampai 4 September 2021. Responden penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami disminore, remaja dengan rentang usia 15 – 21 tahun, dan bersedia menjadi responden selama ±3 hari.Terdapat 4 remaja putri yang mengalami disminore , tidak mengkonsumsi obat – obatan peredan nyeri serta bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian penerapan senam yoga dengan durasi 15-30 menit, dengan frekuensi sehari sekali selama 3 hari berturut – turut. Sedangkan untuk menilai intensitas nyeri disminore pada klien menggunakan instrumen skala nyeri NRS dan lembar observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam yoga terhadap intensitas disminore di desa Beji RT 06 RW 02 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang.

1. Hasil Wawancara dan Pemeriksaan pada Responden 1, 2, 3 dan Responden 4. Wawancara kepada responden dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Berikut hasil wawancara kepada responden selama dilakukan penelitian ini

**Tabel 4.1**

**Hasil wawancara pre dan post kepada responden 1, 2, 3 dan 4**

**di Desa Beji RT 02 RW 01 Kec. Tulis Kab. Batang**

**Pada tanggal 2 agustus 2021 s/d 4 september 2021**

**(n = 4)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama Responden | Data Fokus (Pre) | Data Fokus (Post) |
| Nn. F (15 tahun) | *“ saya merasa nyeri tak tertahan sampai mengganggu aktivitas sehari – hari, sehingga proses belajar saya terganggu. Biasanya jika hari pertama menstruasi saya hanya terbaring tidur di kasur sampai merasa lemas dan pusing. “* | *“ setelah saya diajarkan untuk melakukan senam yoga pada hari pertama menstruasi nyeri saya berkurang sedikit namun saya masih merasakan nyeri dan setelah dilakukan selama tiga hari berturut – turut nyeri saya hilang dari hari pertama nyeri dengan skala 8 setelah dilakukan senam yoga menjadi nyeri skala 3 .”* |
| Nn. M(19 tahun) | *“Saya mengalami nyeri disminore pada hari pertama saya menstruasi sampai saya mengalami pusing, mual dan rasa ingin muntah, serta nyeri hebat pada area pinggang sampai panggul selama sehari sehingga aktivitas saya terganggu.”* | *“Setelah saya diajarkan melakukan senam yoga nyeri saya berkurang dari hari pertama dengan skala nyeri 6 sebelum dilakukan senam disminore dan setelah dilakukan senam disminore nyeri saya menjadi skala 2.”* |
| Nn. R(16 Tahun) | *“ saya mengalami nyeri disminore pada hari pertama saya menstruasi sampai saya tidak dapat melakukan aktivitas sehari – hari dan hanya berbaring ditempat tidur. saya merasakan nyeri yang tidak tertahan sampai saya guling – guling di kasur untuk mencari posisi agar saya tidak merasakan nyeri haid. “* | *“setelah saya melakukan senam yoga nyeri yang saya alami berkurang dari hari pertama saya menstruasi saya mengalami nyeri dengan skala nyeri 7 dan setelah saya melakukan senam disminore nyeri saya berkurang menjadi nyeri skala 1. “* |
| Nn. L(21 Tahun) | *“ saya mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi nyeri terasa tak tertahan sehingga menganggu aktivitas sehari – hari. Pada hari pertama menstruasi saya hanya terbaring di tempat tidur tidak dapat melakukan aktivitas sehari – hari. “* | *“ setelah dilakukan senam yoga nyeri saya berkurang dari hari pertama skala nyeri 8 sebelum dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga menjadi skala nyeri 4. “* |

**Tabel 4.2**

**Hasil Observasi pre dan post kepada responden 1, 2, 3 dan 4**

**di Desa Beji RT 02 RW 01 Kec. Tulis Kab. Batang**

**Pada tanggal 4 agustus 2021 s/d 17 Agustus 2021**

**(n = 4)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nama | Hari 1 | | Hari 2 | | Hari 3 | |
| **Pre** | **Post** | **Pre** | **Post** | **Pre** | **Post** |
| Ny. F | **8** | **6** | **6** | **5** | **5** | **3** |
| Ny. M | **6** | **5** | **5** | **3** | **3** | **2** |
| Ny. R | **7** | **5** | **5** | **3** | **3** | **1** |
| Ny. L | **8** | **7** | **7** | **5** | **5** | **4** |

1. **PEMBAHASAN**

Analisa dari tabel 4.1 bahwa pemberian intervensi senam yoga pada remaja putri yang mngalami disminore mendapatkan hasil yaitu penurunan tingkat nyeri secara signifikan.

Pada responden 1 diberikan intervensi pada tanggal 4 agustus 2021 pada pukul 13.00 WIB, responden 1 mengalami disminore hari pertama dengan tingkat nyeri yaitu 8. Peneliti memberikan senam yoga selama 15 – 30 menit, kemudian setelah dilakukan nyeri berkurang menjadi 6. Pada hari kedua tanggal 5 agustus 2021 tingkat nyeri responden yaitu 6 sebelum dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri klien berkurang menjadi skala 5. Pada hari ketiga tanggal 6 agustus 2021 tingkat nyeri responden sebelum dilakukan intervensi senam yoga yaitu 5 setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit intensitas nyeri berkurang menjadi 3.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arini, 2020) menyebutkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam yoga tingkat nyeri responden mengalami nyeri berat dengan intensitas nyeri 8 dan setelah dilakukan intervensi nyeri berkurang menjadi skala nyeri 5. pada penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam yoga intensitas nyeri berkurang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sari Kartika, 2018) menyebutkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam yoga intensitas nyeri responden yaitu 8 dan setelah dilakukan intervensi senam yoga intensitas nyeri berkurang menjadi skala 4. Hal ini dipengaruhi dengan ketepatan gerakan senam yang dilakukan oleh responden sehingga nyeri dapat berkurang.

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subyektif. Perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya. Hanya pada orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Triyana, 2013).

Pada responden 2 diberikan intervensi pada tanggal 6 agustus 2021 pada pukul 14.00 WIB, responden 2 mengalami disminore hari pertama dengan tingkat nyeri yaitu 6. Peneliti memberikan senam yoga selama 15 – 30 menit, kemudian setelah dilakukan nyeri berkurang menjadi 5. Pada hari kedua tanggal 7 agustus 2021 tingkat nyeri responden yaitu 5 sebelum dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri klien berkurang menjadi skala 3. Pada hari ketiga tanggal 8 agustus 2021 tingkat nyeri responden sebelum dilakukan intervensi senam yoga yaitu 3 setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit intensitas nyeri berkurang menjadi 2

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum Nyna, 2017) didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi senam yoga intensitas nyeri terbanyak yaitu nyeri sedang dengan skala nyeri 6 setelah dilakukan senam yoga intensitas nyeri mengalami penurunan yaitu skala 2. kepatuhan dalam melakukan senam yoga pada saat mengalami disminore mempengaruhi penurunan tingkat nyeri pada responden.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2019) menyebutkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam yoga responden mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 6 setelah dilakukan intervensi senam yoga nyeri berkurang menjadi skala 3. Pada penelitian ini tidak mengalami penurunan intensitas nyeri secara signifikan namun nyeri tetap berkurang setelah dilakukan intervensi senam yoga.

Yoga merupakan suatu tehnik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar dan mempertahankan postur tubuh(Solehati, 2015).

Pada responden 3 diberikan intervensi hari pertama pada tanggal 10 Agustus 2021 pada pukul 14.00 WIB, responden 3 mengalami disminore sampai mengganggu aktivitas sehari – harinya intensitas nyeri yang dialami responden yaitu skala 7 setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 15 – 30 menit intensitas nyeri berkurang menjadi skala 5. Pada hari kedua tanggal 11 Agustus 2021 intensitas nyeri responden sebelum dilakukan senam yoga yaitu skala 5 setelah dilakukan intervensi senam yoga nyeri berkurang menjadi skala 3. Pada hari ketiga tanggal 12 Agustus 2021 intensitas nyeri responden sebelum dilakukan senam yoga yaitu skala 3 setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri berkurang menjadi skala 1.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siahaan, 2016)menyebutkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam yoga sebagian responden mengalami nyeri sedang dengan intensitas nyeri skala 7 setelah dilakukan intervensi senam yoga nyeri mengalami penurunan menjadi skala 2. Senam yoga dapat mengendurkan otot – otot yang tegang sehingga intensitas nyeri dapat berkurang dan responden dapat melakukan aktivitas sehari – hari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Irhas, 2020) dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa intensitas nyeri yang dirasakan responden sebelum dilakukan intervensi senam yoga sebagian responden mengalami nyeri yaitu skala 6 setelah dilakukan intervensi senam yoga nyeri berkurang menjadi skala 1. Disminore mengakibatkan remaja putri terganggu dalam aktivitas belajar mengajar sehingga mempengaruhi nilai belajar para remaja putri.

Pada responden 4 diberikan intervensi hari pertama pada tanggal 15 Agustus 2021 pukul 13.00 WIB, responden 4 mengalami disminore dengan skala 8 setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri berkurang menjadi skala 7. Pada hari kedua tanggal 16 Agustus 2021 intensitas nyeri responden sebelum dilakukan senam yoga yaitu skala 7 setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri berkurang menjadi skala 5. Pada hari ketiga tanggal 17 Agustus 2021 intensitas nyeri responden sebelum dilakukan senam yoga yaitu skala 5 setelah dilakukan senam yoga selama 15 – 30 menit nyeri berkurang menjadi skala 4.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erna, 2017) dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa sebagian responden mengalami disminore dengan skala nyeri berat sebelum dilakukan intervensi senam disminore yaitu 8 setelah dilakukan intervensi senam yoga nyeri yang dialami responden mengalami penurunan yang signifikan yaitu skala 3. Senam yoga dapat merilekskan otot – otot dan sebagai relaksasi untuk mengurangi nyeri pada saat mengalami disminore sehingga responden lebih tenang dan dapat beraktivitas kembali.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lia, 2016) dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa sebagian responden mengalami disminore dengan skala nyeri berat sebelum dilakukan senam yoga yaitu skala nyeri 9 setelah dilakukan intervensi senam yoga pada responden nyeri mengalami penurunan yaitu skala 4. Banyak faktor yang menyebabkan disminore salah satunya responden mengalami stres berat sehingga mengubah tanggal menstruasi dan menyebabkan terjadinya disminore dengan intensitas nyeri berat.

Yoga adalah suatu disiplin ilmu dan seni tentang kehidupan yang menyatukan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan nafas, fikiran dan jiwa (Amalia, 2015).

1. **KETERBATASAN PENELITIAN**
2. Kesulitan dalam bertemu responden sehingga tiap responden berbeda – berda dalam waktu melakukan intervensi
3. Peneliti belum mampu secara maksimal dalam kontroling pada responden saat intervensi senam yoga

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penelitian dan pembahasan tentang penerpan senam yoga terhadap intensitas disminore di Desa Beji RT 06 RW 02 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang umum dialami oleh remaja dengan gejala utama termasuk nyeri dan mempengaruhi kehidupan dan kinerja sehari-hari.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi senam yoga sebagian responden mengalami skala berat dan skala sedang. Setelah dilakukan intervensi senam yoga responden mengalami penurunan intensitas nyeri 2 – 3 skala nyeri sehingga nyeri menjadi skala sedang dan skala ringan.
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil penerapan senam yoga terhadap intensitas disminore di Desa Beji RT 06 RW 02 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang mengalami penurunan. Senam yoga bermanfaat untuk menurunkan nyeri, mengendalikan emosi sehingga mengurangi stres yang dapat memperburuk disminore, merilekskan otot – otot yang tegang.
4. **SARAN**
5. Bagi remaja putri

Diharapkan setelah diberikan intervensi terapi nonfaramakologi : senam yoga remja putri dapat menambah pengetahuan serta dapat melakukan senam yoga secara mandiri untuk mengatasi disminore

1. Bagi Institusi

Agar menambah jumlah buku sumber khususnya materi tentang menstruasi, siklus menstruasi, dismenore, patofisiologi dari menstruasi dan dismenore untuk melengkapi referensi dalam penyusunan selanjutnya

1. Bagi Profesi Keperawatan

Agar menambah materi bagi profesi keperawatan terutama pada keperawatan maternitas dan dapat memberikan informasi kesehatan tentang penanganan disminore menggunakan pengobatan non farmakologis dan menambah informasi tentang pencegahan disminore melalui pendidikan kesehatan, penyuluhan dan demonstrasi.

1. Bagi penulis

Agar lebih meningkatkan dan mengembangkan lagi pengetahuan tentang menstruasi terutama dismenore sehingga kedepannya dapat memberikan asuhan yang komprehensif dan meningkatkan pelayanan berkualitas

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut seperti dengan menggunakan jenis pengobatan nonfarmakologis lainnya

**DAFTAR PUSTAKA**

Amalia. (2015). *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Panda Media.

Arini. (2020). Penerapan Senam Disminore untuk menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, *2*, 6. https://www.googlescholarsenamdisminore.com

Aulia. (2012). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Milestone.

Dewi. (2012). *Biologi Reproduksi*. Pustaka Rihana.

Erna, I. (2017). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Haid ( Disminore ) Pada Wanita Usia Produktif Di Rumah Sakit Wava Husada Kepajen Kabupaten Pemalang. *Jurnal Stikes Ken Dedes*, *3*, 2. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\_sdt=0%2C5&q=senam+yoga+terhadap+disminore&bt

Hermawan. (2012). Disminore. *Jurnal Kesehatan*, *2*, 1. http://ayupermatasarihermawan.com

Hidayat, A. . (2012). *Metode Penelitian Kesehatan Teknik Analisa Data*. Salemba.

Irhas, S. (2020). Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Disminore Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, *3*, 2. http://www.jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar/article/view/154

Judha, S. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri*. Nuha Medika.

Laila, N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Pintar Yogyakarta.

Lemore. (2015). *Dasar - Dasar Obsetri dan Ginekologi*. Hipokrates.

Lestari. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismonore Primer. *Jurnal Keperawatan*, *2*, 3. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\_

Lia, Y. (2016). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Disminore Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D III Kebidanan Stikes Respati Tasikmalaya. *Jurnal Bidkesmas*, *1*, 7. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\_sdt=0%2C5&q=

Manurung, M. . (2016). Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Disminorea Pada Remaja Program Studi Ilmu Keperawatan Riau. *Jurnal Bidang Ilmu Keperawatan*, *3*, 6. http://scholar.google.co.id/2.1258

Ningrum Nyna. (2017). Efektifitas senam disminore dan yoga untuk mengurangi disminore. *Global Health Sciene*, *2*, 4. https://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/160/64

Ningsih, R. (2017). Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Disminore di SMAN Kec. Curup. *Jurnal Keperawatan*, *1*, 1. http://www.lontar.ui.ac.id

Notoatmodjo. (2012). *Metodeologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Nursalam. (2016). *Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba.

Proverawati A. (2012). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.

Pudjiastuti. (2012). *Fase Penting Pada Wanita*. Gramedia.

Sari Kartika. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, *10*, 2. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\_sdt=0%2C5&q=senam+yoga+terhadap+disminore&btnG=

Sarwono. (2016). *Perkembangan Remaja*. EGC.

Siahaan. (2016). Penurunan Tingkat Disminorea Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan UNPAS. *Jurnal Kesehatan*, *3*, 4. ttp://ejurnal.stikesrespati-tsm.ac.id/index.php/bidkes

Solehati, K. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Refika Aditama.

Sri Haryati. (2015). *Tumbuh Kembang Remaja*. EGC.

Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.

Triyana. (2013). *Buku Ajar Penatalaksanaan Nyeri*. EGC.

Wirawanda, Y. (2014). *Kedasyatan Terapi Yoga*. Padi.

Wong. (2011). *Acuyoga Kombinasi Akupresure*. Penebar Plus.

Wulandari, A. (2016). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Penerbit Andi.

Yuliana Rati. (2020). Efektifitas senam yoga terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasiswi di universitas pahlawan taunku tambusai. *Jurnal Ners*, *4*, 1. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1136/917

Lampiran 1 : Jadwal Pelaksanaan Studi Kasus

**JADWAL PELAKSANAAN STUDI KASUS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kegiatan** | **Bulan (Tahun 2021)** | | | | | | | |
| **Agustus** | | | | **September** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | Penyusunan KIAN |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Penyusunan Resume |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Pelaksanaan Penelitian |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Penyusunan Hasil |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ujian KIAN |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Perbaikan KIAN |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Pengumpulan KIAN |  |  |  |  |  |  |  |  |

Lampiran 2 : Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian

**PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN**

**(PSP)**

1. Kami adalah peneliti berasal dari institusi / jurusan / program studi ners Universitas Widya Husada Semarang dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk mengetahui penerapan senam yoga terhadap intensitas disminore di desa beji kabupaten batang yang dapat memberi manfaat berupa pengetahuan dan pengobatan secara non farmakologi pada responden penelitian ini akan berlangsung selama±12 hari.
3. Prosedure pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung kurang lebih 15-20 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan / pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada peneliti ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan / tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silakan menghubungi peneliti pada nomor HP: 085201530784

Peneliti

Ridya Listiana

Lampiran 3 : Permohonan Menjadi Responden

**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth:

Calon Responden Penelitian

Di

Tempat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini selaku mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang:

Nama : Ridya Listiana

NIM : 1908032

Akan melaksanakan penelitian dengan judul “Penerapan Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore”, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan senam yoga terhadap intensitas nyeri di Desa Beji Kabupaten Batang.

Penelitian ini tidak akan merugikan siapapun. Peneliti menjamin kerahasiaan hasil pengukuran dan identitas saudara. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat bebas, saudara bebas menentukan untuk ikut atau tidak tanpa adanya paksaan atau sanksi apapun. Untuk itu saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini, silahkan saudara menandatangani lembar persetujuan sebagai penyata bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian.

Atas perhatian dan kesediannya menjadi responden, saya sampaikan terimakasih.

Semarang,... Agustus 2021

Peneliti,

Ridya Listiana

2008072

Lampiran 4 : Persetujuan Menjadi Responden

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Berdasarkan penjelasan dan permintaan peneliti kepada saya:

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia dan setuju untuk dijadikan responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminore Di Desa Beji Kabupaten Batang”.

Semarang,... Agustus 2021

Responden,

(.................................)

# Lampiran 5

**STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) YOGA**

# Pengertian

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

# Manfaat

* 1. Meningkatkan kekuatan
  2. Meningkatkan kelenturan
  3. Mengurangi nyeri
  4. Mengendalikan emosi

# Persiapan sebelum melakukan yoga

* 1. Pilih waktu yga yang nyaman, kapanpun selama kita bisa dan sempat.
  2. Patikan tempat melakukan gerakan yoga nyaman dan segar.
  3. Pakailah pakaian yang nyaman untuk bergerak (tidak ketat dan kaku).
  4. Siapkan peralatan yang mungkin dibutuhkan untuk melakukan yoga.
  5. Jangan bicara saat melakukan yoga.
  6. Lakukan yoga pada suasana yang tenang agar memudahkan rileksasi.

# Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri haid (*dismenorea*)

|  |  |
| --- | --- |
| 1. *Padmasana*  Duduk dengan kaki bersila seperti orang bersemedi. Tutup kedua tangan. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini  sebanyak 3 kali. | Related image |
| 2. *Cobra pose*  Tidurlah dalam posisi tengkurap dengan tangan kearah depan. Tekuklah kedua tangan ke samping dada. Angkat badan ke arah atas sampai otot perut terasa tertarik. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan. Ulangi  gerakan ini sebanyak 3 kali. | Image result for gambar gerakan yoga cobra |
| 3.*Pavanamuktasana*  Tidur dengan posisi terlentang (savasana). Tekuk salah satu kaki sambil di pegang oleh ke dua tangan. Boleh kepala maju dengan menyentuh lutut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan lakukan dalam 8 hitungan. Langkah selanjutnya adalah menaikkan kedua kaki ke arah perut tekuk kaki sampai ke perut. Tarik nafas dalam- dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. | Image result for gambar gerakan yoga Pavanamuktasana |
| 4. *Jathara Parivartanasana*  Tidur dengan posisi terlentang (savasana). Miringkan kaki kanan ke arah kiri. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan- pelan, lakukan 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. | Related image |
| 5. *Savasana*  Berbaring dengan alas yang nyaman dan tidak terlalu keras. Letakkan kedua tangan disamping. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. | Image result for gambar gerakan yoga Savasana |

**Lampiran 6**

**LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI *POST TEST***

# Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di MTsN Sidorejo Kab.Madiun

Nama : (Inisial)

Usia :

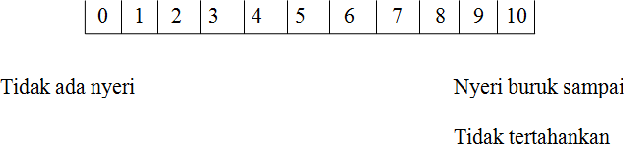
Usia awal haid :

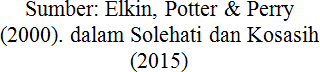
Lama Haid :

Hari Haid :

Pengukuran Nyeri Post test (setelah dilakukan yoga) Petunjuk :

Di bawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka angka dari 0-10, angka 0 menunjukkan “tidak ada nyeri” dan angka 10 menunjukkan “nyeri buruk sampai tidak tertahan”. Lingkarilah satu titik sepanjang garis yang telah di beri nomor sesuai dengan nyeri yang saudari rasakan.





Keterangan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nilai | 0 | : Tidak ada rasa nyeri / Normal |
| Nilai | 1 | : Nyeri hampir tidak terasa (Sangat ringan) |
| Nilai | 2 | : Tidak menyenangkan (Nyeri ringan) |
| Nilai | 3 | : Bisa di toleransi (Nyeri sangat terasa) |
| Nilai | 4 | : Menyedihkan (Kuat, nyeri yang dalam) |
| Nilai | 5 | : Sangat menyedihkan (Kuat, dalam, nyeri yang menusuk) |
| Nilai | 6 | : Intens (Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat |
|  |  | sehingga menyebakan tidak fokus dan kominikasi  terganggu) |
| Nilai | 7 | : Sangat Intens (nyeri yang menusuk begitu kuat) |
| Nulai | 8 | : Benar-benar mengerikan (Nyeri yang begitu kuat) |
| Nilai | 9 | : Nyeri tak tertahankan (Nyeri yang begitu kuat) |
| Nilai | 10 | : Nyeri buruk sampai tidak tertahankan |

# Lampiran 7

**LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI *PRE TEST***

# Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di MTsN Sidorejo Kab.Madiun

Nama : (Inisial)

Usia :

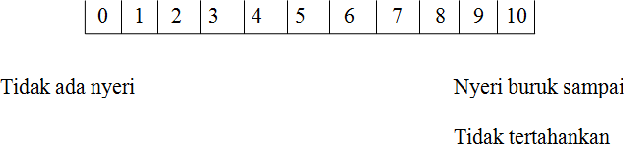
Usia awal haid :

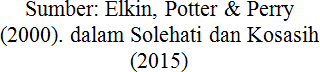
Lama Haid :

Hari Haid :

Pengukuran Nyeri Pre test (sebelum dilakukan yoga) Petunjuk :

Di bawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka-angka dari 0-10, angka 0 menunjukkan “tidak ada nyeri” dan angka 10 menunjukkan “nyeri buruk sampai tidak tertahan”. Lingkarilah satu titik sepanjang garis yang telah di beri nomor sesuai dengan nyeri yang saudari rasakan.





Keterangan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nilai | 0 | : Tidak ada rasa nyeri / Normal |
| Nilai | 1 | : Nyeri hampir tidak terasa (Sangat ringan) |
| Nilai | 2 | : Tidak menyenangkan (Nyeri ringan) |
| Nilai | 3 | : Bisa di toleransi (Nyeri sangat terasa) |
| Nilai | 4 | : Menyedihkan (Kuat, nyeri yang dalam) |
| Nilai | 5 | : Sangat menyedihkan (Kuat, dalam, nyeri yang menusuk) |
| Nilai | 6 | : Intens (Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat |
|  |  | sehingga menyebakan tidak fokus dan kominikasi  terganggu) |
| Nilai | 7 | : Sangat Intens (nyeri yang menusuk begitu kuat) |
| Nulai | 8 | : Benar-benar mengerikan (Nyeri yang begitu kuat) |
| Nilai | 9 | : Nyeri tak tertahankan (Nyeri yang begitu kuat) |
| Nilai | 10 | : Nyeri buruk sampai tidak tertahankan |

Lampiran 8 : Lembar Konsultasi KIAN

LEMBAR KONSULTASI KIAN

PRODI NERS UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG TAHUN 2020

Nama Mahasiswa :

NIM :

Pembimbing :

Judul KIAN :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | HARI / TGL | HASIL KONSULTASI | PARAF PEMBIMBING |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |
| 6. |  |  |  |

Lampiran 9 : Dokumentasi













