



**PENGARUH *REVOLVED PIGEON POSE WITH THREAD THE
NEEDLE* TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA
MAHASISWI S1 KEPERAWATAN UPN "VETERAN"
JAKARTA**

SKRIPSI

AGUSTINA DWI PANGESTI

2110711077

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**



**PENGARUH *REVOLVED PIGEON POSE WITH THREAD THE
NEEDLE* TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA
MAHASISWI S1 KEPERAWATAN UPN "VETERAN"
JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

AGUSTINA DWI PANGESTI

2110711077

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Agustina Dwi Pangesti

NIM : 2110711077

Tanggal : 7 Januari 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 7 Januari 2025

Yang menyatakan,



(Agustina Dwi Pangesti)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK PEKEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di Bawah ini:

Nama : Agustina Dwi Pangesti
NIM : 2110711077
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : “Pengaruh *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 7 Januari 2025

Yang Menyatakan,



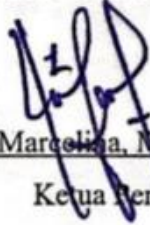
Agustina Dwi Pangesti

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Agustina Dwi Pangesti
NIM : 2110711077
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle*
Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi S1
Keperawatan Upn "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep., Mat.

Ketua Penguji



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep., Mat., Ph.D.

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Gamy Tri Utami., S.Kep., M.Kep.

Koordinator Program Studi Keperawatan
Program Sarjana



Ns. Dora Saadara, M.Kep.

Penguji II

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep., Mat., Ph.D.

Dean FKES UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 7 Januari 2025

**PENGARUH REVOLVED PIGEON POSE WITH THREAD THE
NEEDLE TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA
MAHASISWI S1 KEPERAWATAN UPN “VETERAN”
JAKARTA**

Agustina Dwi Pangesti

Abstrak

Dismenorea atau nyeri haid merupakan keluhan umum pada remaja putri, disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon seperti prostaglandin dan progesteron yang memicu kontraksi rahim. *Dismenore* dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap produktivitas dan kualitas hidup perempuan. Terdapat beberapa faktor resiko nyeri menstruasi salah satunya usia *menarche* dan lama menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle* terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian *Quasi Experiment Design* dengan metode *pre-test* dan *post-test with non-equivalent control group* ini menggunakan teknik *non-probability sampling* metode *purposive sampling*, melibatkan 66 subjek dengan keluhan nyeri menstruasi. Subjek dibagi menjadi kelompok intervensi (melakukan yoga *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle* hari 1-3 saat menstruasi) dan kelompok kontrol. Sebelum intervensi, tidak terdapat perbedaan signifikan pada rata-rata nyeri menstruasi antara kelompok intervensi dan kontrol (rerata p hari 1-3 = 0,214; $p > 0,05$). Namun, setelah intervensi, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (rerata p hari 1-3 = 0,002; $p < 0,05$). Peneliti menyimpulkan adanya pengaruh gerakan *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle* terhadap nyeri menstruasi. Responden perlu lebih aktif mencari informasi mengenai cara mengurangi nyeri menstruasi, khususnya menerapkan gerakan yoga *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle*. Peneliti merekomendasikan penelitian lanjutan mengenai pengaruh *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle* dengan responden yang lebih banyak lagi untuk meningkatkan akurasi data dan juga diharapkan dapat mengkombinasi gerakan *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle* dengan intervensi lainnya

Kata Kunci: Mahasiswa, Nyeri Menstruasi, *Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle*.

THE EFFECT OF REVOLVED PIGEON POSE WITH THREAD THE NEEDLE ON REDUCING MENSTRUAL PAIN IN UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS OF UPN “VETERAN” JAKARTA

Agustina Dwi Pangesti

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a prevalent complaint among adolescent girls, stemming from hormonal imbalances involving prostaglandins and progesterone, which induce uterine contractions. This condition can significantly impair women's productivity and quality of life. Established risk factors for menstrual pain include age at menarche and duration of menstruation. This study investigated the effect of the Revolved Pigeon Pose with Thread the Needle (yoga pose) on menstrual pain among undergraduate nursing students at UPN "Veteran" Jakarta. Employing a quasi-experimental, pre-test/post-test design with a non-equivalent control group, this study utilized non-probability purposive sampling, enrolling 66 participants reporting menstrual pain. Participants were assigned to either an intervention group (performing the Revolved Pigeon Pose with Thread the Needle on days 1–3 of menstruation) or a control group. Prior to the intervention, no statistically significant difference was observed in mean menstrual pain scores between the intervention and control groups (mean p-value for days 1–3 = 0.214; $p > 0.05$). However, a statistically significant difference emerged between the two groups following the intervention (mean p-value for days 1–3 = 0.002; $p < 0.05$). The researchers concluded that the Revolved Pigeon Pose with Thread the Needle has a beneficial effect on menstrual pain. Respondents should actively seek information on managing menstrual pain, particularly through the practice of this yoga pose. Further research with a larger sample size is recommended to enhance data accuracy and explore combining the Revolved Pigeon Pose with Thread the Needle with other interventions.

Keywords: College Students, Menstrual Pain, Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi berjudul “Pengaruh *Revolved Pigeon Posse With Thread The Needle* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta” dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm (Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta), Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD (Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan), Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S (Kepala Jurusan Keperawatan), dan Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep (Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana). Penulis juga berterima kasih kepada Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD selaku dosen pembimbing atas arahan dan saran yang diberikan, serta kepada Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep.Mat dan Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku dosen penguji.

Skripsi ini merupakan buah dari usaha, dedikasi, dan proses pembelajaran yang panjang. Keberhasilan penyelesaiannya tidak lepas dari dukungan dan kerja keras yang tak terhingga dari kedua orang tua, nenek, dan kakek. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dorongan, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti yang telah mereka berikan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman yang telah berbagi pengalaman, diskusi, dan momen berharga selama masa perkuliahan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca demi penyempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 2 Januari 2025

Penulis



Agustina Dwi Pangesti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Konsep Dewasa Awal	5
II.2 Konsep Menstruasi.....	9
II.3 Konsep Nyeri Menstruasi	19
II.4 Gerakan <i>Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle</i>	25
II.5 Kerangka Teori	29
II.6 Tabel Penelitian Terdahulu	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
III.1 Kerangka Konsep.....	31
III.2 Hipotesis Penelitian	31
III.3 Definisi Operasional	32
III.4 Desain Penelitian	33
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	34
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
III.7 Instrumen Penelitian	36
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	37
III.9 Alur Penelitian	40
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas	41
III.11 Analisis Data.....	41
III.12 Etika Penelitian	45
BAB IV PEMBAHASAN.....	47
IV.1 Hasil Penelitian	47
IV.2 Pembahasan.....	56
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	61

BAB V PENUTUP.....	70
V.1 Kesimpulan	70
V.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	30
Tabel 2	Definisi Operasional.....	32
Tabel 3	Desain Penelitian.....	34
Tabel 4	Analisa Univariat.....	42
Tabel 5	Analisa Bivariat.....	44
Tabel 6	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Mahasiswi S1 Keperawatan UPNVJ Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> dan Lama Menstruasi (n=63).....	48
Tabel 7	Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	49
Tabel 8	Uji Normalitas Variabel Skala Nyeri Menstruasi <i>Pre-test dan Post-test</i>	50
Tabel 9	Pengaruh pemberian <i>Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle</i> Terhadap Kelompok Intervensi (n=33).....	52
Tabel 10	Pengaruh Tanpa <i>Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle</i> Terhadap Kelompok Kontrol (n=33)	53
Tabel 11	Perbedaan Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Intervensi (<i>Pre-test</i>) Terhadap Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	54
Tabel 12	Perbedaan Skala Nyeri Menstruasi Setelah Intervensi (<i>Post-test</i>) Terhadap Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Skala Ukur VDS.....	23
Gambar 2	Skala Ukur NRS.....	23
Gambar 3	Skala Ukur VAS.....	24
Gambar 4	Skala Ukur Intensitas Wajah.....	24
Gambar 5	Posisi <i>Pigeon Pose 1</i>	26
Gambar 6	Posisi <i>Pigeon Pose 2</i>	26
Gambar 7	Posisi <i>Pigeon Pose 3</i>	26
Gambar 8	Posisi <i>Thread The Needle 1</i>	27
Gambar 9	Posisi <i>Thread The Needle 2</i>	27
Gambar 10	Posisi <i>Thread The Needle 3</i>	27

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	29
Skema 2 Kerangka Konsep	31
Skema 3 Alur Penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 2 Permohonan Izin Etik Penelitian (*Ethical Clearance*)
- Lampiran 3 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 4 Persetujuan Penelitian (*Informed Consent*)
- Lampiran 5 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 7 Dokumentasi
- Lampiran 8 Persetujuan Etik Penelitian (*Ethical Approval*)
- Lampiran 9 *Time Schedule*
- Lampiran 10 *SOP Revolved Pigeon Pose With Thread The Needle*
- Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 12 Hasil Analisis Univariat
- Lampiran 13 Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 14 Lembar Bebas Plagiarisme
- Lampiran 15 Hasil Uji Turnitin