

**HUBUNGAN YOGA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DAN  
KADAR HEMOGLOBIN PADA WANITA DI SANGGAR  
PRIMALARAS SURABAYA TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh :  
Nabilaturrahmah  
NPM : 15700067

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA  
SURABAYA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN YOGA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DAN  
KADAR HEMOGLOBIN PADA WANITA DI SANGGAR  
PRIMALARAS SURABAYA TAHUN 2018**

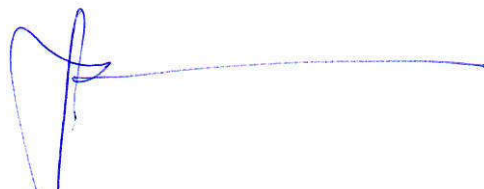
**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh :  
Nabilaturrahmah  
NPM : 15700067**

**Menyetujui untuk diuji**

**Pada tanggal : 17-10-2018**

**Pembimbing,**



**dr. Heru Setiawan, M. Imun**  
**NIP . 96263-ET**

# HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

### HUBUNGAN YOGA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA WANITA DI SANGGAR PRIMALARAS SURABAYA TAHUN 2018

Oleh :

**Nabilaturrahmah**

**NPM : 15700067**

Telah diuji pada

**Hari : Kamis**

**Tanggal : 29-11-2018**

dan dinyatakan lulus oleh :

**Pembimbing,**



**dr. Heru Setiawan, M.Imun**  
**NIP . 96263-ET**

**Penguji II,**



**Putu Oky Aritania, S.Si., M.Si.**  
**NIK . 11557-ET**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nabilaturrahmah

NPM : 15700067

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya;

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul “Hubungan Yoga dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Sanggar Prima Laras Surabaya Tahun 2018”, adalah benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 2 Agustus 2018  
Yang membuat pernyataan,



**Nabilaturrahmah**  
**NPM: 15700067**

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabilaturrahmah

N P M : 15700067

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul.

**“Hubungan Yoga dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Sanggar Prima Laras Surabaya Tahun 2018”,**

bersedia untuk diunggah dalam *e-repository* Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Surat Pernyataan Persetujuan ini digunakan sebagaimana diperlukan.

Surabaya, 10 Maret 2020  
Yang membuat pernyataan,



**Nabilaturrahmah**  
**NPM: 15700067**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul penelitian Hubungan Yoga dengan Siklus Menstruasi dan Kadar Hemoglobin Pada Wanita di Sanggar Primalaras Surabaya Tahun 2018 ini.

Adapun penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Dokter guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Dalam proses penyusunan Skripsi ini tentunya tidak lepas dari dorongan dan bantuan berbagai pihak, maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Sri Harmadji., dr.,Sp.THT-KL (K) selaku Rektor Universitas Wijaya Kusuma Surabaya
2. Bapak Prof. Soedarto, dr., DTM&H., PhD., Sp.Park selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
3. Bapak Heru Setiawan, dr., M.Imun, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah meluangkan waktu untuk mengarahkan dan membimbing penulis demi kelancaran penyusunan proposal Skripsi ini.

4. Ibu Putu Oky Aritania, S.Si.,M.Si selaku dosen penguji yang telah menyempatkan waktunya untuk menguji hasil kerja penulis serta memberikan revisi-revisi guna menyempurnakan Skripsi ini.
5. Segenap Tim Pelaksana Skripsi dan Sekretariat Skripsi/ Skripsi Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada Orang tua tersayang, Ayahanda H.Marzuki, Ibunda Hj. Hasanah Helmi, dr.Indah Wardani, Ali Akbar Marhabenni, Mardhitillah dan keluarga yang telah banyak memberikan dorongan semangat serta doa dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari hasil skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan penulisan berikutnya. Semoga penulisan Skripsi ini dapat berkontribusi bagi para pihak yang berkepentingan. Akhir kata penulis ucapkanmohon maaf dan terima kasih.

Surabaya, November 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Lembar Persetujuan .....	ii
Lembar Pengesahan .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Daftar Isi .....	vi
Daftar Tabel .....	viii
Daftar Gambar .....	ix
Daftar Lampiran .....	x
Daftar Singkatan.....	xi
Abstrak .....	xii
<i>Abstract</i> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Fisiologi Menstruasi.....	7
1. Definisi Menstruasi .....	7
2. Siklus Menstruasi.....	8
3. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.....	13
B. Haemoglobin dalam darah .....	17
1. Definisi Haemoglobin .....	17
2. Kadar hemoglobin.....	20
3. Metode Pengukuran Hemoglobin .....	21
4. Hal-hal yang mempengaruhi kadar hemoglobin.....	21
C. Kajian Teori Yoga.....	22
1. Definisi Yoga .....	22
2. Konsep Latihan Yoga .....	23
3. Teknik latihan Yoga .....	25
4. Pengaruh latihan Yoga terhadap kesehatan .....	28
5. Hubungan latihan Yoga dengan siklus menstruasi .....	28
6. Hubungan latihan Yoga dengan kadar hemoglobin.....	30
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Penjelasan Kerangka Konsep.....	33
C. Hipotesis .....	33



BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
1. Lokasi Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel Penelitian.....	35
D. Variabel Penelitian.....	37
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
F. Prosedur Penelitian .....	39
1. Alur Penelitian .....	39
2. Teknik Pengumpulan Data.....	39
3. Jadwal Penelitian .....	41
4. Teknik Pengolahan Data .....	41
G. Analisis Data.....	43
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Penelitian.....	44
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	44
1. Deskripsi Responden Penelitian .....	44
2. Deskripsi Variabel Penelitian .....	46
3. Analisis Statistik .....	49
BAB VI PEMBAHASAN	
Pembahasan .....	52
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN - LAMPIRAN .....	63

## DAFTAR TABEL

Tabel II.1	Level Kadar Hemoglobin Menurut WHO .....	20
Tabel II.2	Pedoman Kadar Hemoglobin Hemoglobin Normal Laboratorium Biomedika .....	21
Tabel II.3	Teknik Asanas Yoga dan Manfaatnya Bagi Tubuh.....	25
Tabel IV.1	Definisi Operasional .....	36
Tabel IV.2	Jadwal Penelitian .....	40
Tabel IV.3	Instrumen Penelitian .....	41
Tabel V.1	Deskripsi Responden Berdasarkan Usia .....	45
Tabel V.2	Frekuensi Rutinitas Latihan Yoga .....	46
Tabel V.3	Status Siklus Menstruasi Sebelum dan Sesudah Latihan Yoga Secara Rutin.....	46
Tabel V.4	Status Hemoglobin Responden Sebelum dan Sesudah Latihan Rutin Yoga .....	48
Tabel V.5	Hasil Uji Bertanda Peringkat <i>Wilcoxon</i> .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar III.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	32
Gambar IV.1 Alur Penelitian .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Pengantar Kesioner
2. *Informed Consent*
3. Surat Pernyataan Telah Melakukan *Informed Consent*
4. Keputusan Komisi Etik
5. Copy Kartu Bimbingan Skripsi
6. Instrumen Penelitian
7. Koding dan Tabulas
8. Input Data Penelitian
9. Output Statisistik Data Penelitian
10. Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

GnRH	=	<i>Gonadotropin Releasing Hormon</i>
LH	=	<i>Luteinizing Hormon</i>
FSH	=	<i>Folicle stimulating hormon</i>
Hb	=	<i>Haemoglobin</i>
HMB	=	<i>Hidroksimetilbilan</i>
PBG	=	<i>Porfobilinogen</i>
ALA	=	<i>Aminolevulinat</i>
WHO	=	<i>World Health Organization</i>
ICSH	=	<i>International Committee for Standardization in Hematology</i>
<i>pH</i>	=	Potential Hidrogen
AVP	=	<i>Arginine Vasopressin</i>
IMT	=	Indek Masa Tubuh
PCOS	=	<i>Polycistic ovarian syndrome</i>
WHO	=	<i>World Health Organization</i>

## ABSTRAK

**Nabilaturrahmah., 2018.** *Pengaruh Yoga Terhadap Siklus Menstruasi dan Kadar Hemoglobin Pada Wanita di Sanggar Primalaras Surabaya Tahun 2018.* Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.  
Pembimbing: dr. Heru Setiawan, M.Imun. Penguji: Putu OkyAritania, S.Si.,M.Si.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh yoga terhadap siklus menstruasi dan kadar hemoglobin dalam darah pada 40 sampel wanita di Sanggar Primalaras Surabaya. Data awal menunjukkan 62,5% sampel dengan siklus menstruasi normal dan 37,5% sampel mengalami gangguan siklus menstruasi. Untuk memperbaiki kondisi dilakukan program latihan yoga secara rutin yang dikelompokkan dengan latihan kurang 2 kali per minggu yang diikuti oleh 15 sampel dengan 30% sampel siklus dengan menstruasi normal dan 7,5% mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan 25% sampel dengan hemoglobin normal dan 12,5% sampel dengan hemoglobin tidak normal. Pada kelompok latihan lebih dari 2 kali per minggu diikuti oleh 25 sampel dengan 35% memiliki siklus menstruasi normal dan 12,5% sampel dengan gangguan siklus menstruasi, sedangkan 45% sampel dengan hemoglobin normal dan 17,5% dengan hemoglobin tidak normal. Melalui metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif observasional yang menggunakan uji statistik *crosstab analysis* dan *Wilcoxon Test* dengan membandingkan siklus menstruasi dan kadar hemoglobin awal responden sebelum dan sesudah latihan yoga secara rutin. Hasil penelitian setelah latihan rutin kurang dari 2 kali per minggu siklus menstruasi dan kadar hemoglobin semua sampel menjadi normal. Kelompok latihan rutin lebih dari 2 kali per minggu sampel yang mengalami gangguan siklus menstruasi turun menjadi 5% dan semua kadar hemoglobin menjadi normal. Nilai analisis statistik menunjukkan signifikasnsi  $0.001 < 0.05$  sehingga disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara yoga terhadap siklus menstruasi dan kadar hemoglobin dalam darah pada wanita di Sanggar Primalaras Surabaya Tahun 2018. Hasil merekomendasikan latihan yoga secara rutin sebagai terapi alternatif memperbaiki status siklus menstruasi dan kadar hemoglobin dalam darah.

**Kata kunci :** yoga, menstruasi, hemoglobin

## **ABSTRACT**

**Nabilaturrahmah., 2018.** *The Effect of Yoga on Menstrual Cycles and Hemoglobin Levels on Women in Primalaras Surabaya Studio in 2018. Final Project, Medical Education Study Program, Medical Faculty, Wijaya Kusuma University Surabaya. Advisor: dr. Heru Setiawan, M.Imun. Testers: Putu OkyAritania, S.Si., M.Sc.*

*This research aims to prove the effect of yoga on the menstrual cycle and hemoglobin levels in blood in 40 female samples at Sanggar Primalaras Surabaya. Preliminary showed 62.5% of the sample had a normal menstrual cycle and 37.5% of the sample had menstrual cycle disorders. To improve the condition, a routine yoga exercise program is performed which is grouped with exercises less than 2 times per week, followed by 15 samples with 30% sample cycles with normal menstruation and 7.5% experiencing menstrual cycle disorders, while 25% samples with normal hemoglobin and 12 , 5% of samples with abnormal hemoglobin. In the exercise group more than 2 times per week followed by 25 samples with 35% having normal menstrual cycles and 12.5% samples with menstrual cycle disorders, while 45% samples with normal hemoglobin and 17.5% with abnormal hemoglobin. Through descriptive analytic research methods with an observational quantitative approach used a statistical crosstab analysis and Wilcoxon test by comparing menstrual cycles and hemoglobin levels of the respondents before and after regular yoga practice. The results of the study after routine exercise less than 2 times per week of the menstrual cycle and hemoglobin levels in all samples became normal. The exercise group routinely more than 2 times per week samples that experienced menstrual cycle disorders fell to 5% and all hemoglobin levels became normal. Statistical analysis showed a significance value of  $0.001 < 0.05$  so that it was concluded that there was a significant relationship between yoga on the menstrual cycle and hemoglobin levels in blood in women at Sanggar Primalaras Surabaya in 2018. These results recommended that routine yoga practice as an alternative therapy improves the menstrual cycle status and levels hemoglobin in the blood.*

*Key words: yoga, menstruation, hemoglobin*