

Lampiran 2. Pernyataan Kesiediaan Pembimbing

PERNYATAAN KESEDIAAN PEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama dan gelar : Surachmindari, S.ST., M.Pd.
2. NIP : 19560517 198103 2 001
3. Pangkat dan Golongan : Pembina I/ IV B
4. Jabatan : Dosen Kebidanan
5. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : Master Kesehatan
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
 - a. Rumah : Jl. Riau No. 50 Blitar
 - b. Telepon/HP : 08123478753
 - c. Alamat kantor : Jl. Besar Ijen Nomor 77 C Kota Malang
 - d. Telepon Kantor : (0341)566075

Dengan ini menyatakan (~~bersedia/tidak—bersedia~~*) menjadi pembimbing (Utama/~~Pendamping~~*) Skripsi bagi mahasiswa:

Nama : Natasya Cindy Saraswati

NIM : P17311173052

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Yoga terhadap

Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Usia 16-17 Tahun di SMAN 1

Cluring

*)Coret yang tidak dipilih

Malang, 12 Juli 2021

Surachmindari, S.ST., M.Pd.
NIP. 19560517 198103 2 001

PERNYATAAN KESEDIAAN PEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama dan gelar : Lisa Purbawaning Wulandari SKM,M.Kes
2. NIP : 198110202006042002
3. Pangkat dan Golongan : Penata / III.c
4. Jabatan : Dosen
5. Asal Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2 Kesehatan Reproduksi
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
 - e. Rumah : Jl. Ciliwung 1 no 26 |Malang
 - f. Telepon/HP : 081349399449
 - g. Alamat kantor : Jl. Besar Ijen Nomor 77 C Kota Malang
 - h. Telepon Kantor : (0341)566075

Dengan ini menyatakan (~~bersedia/tidak—bersedia~~*) menjadi pembimbing (~~Utama~~/Pendamping*) Skripsi bagi mahasiswa:

Nama : Natasya Cindy Saraswati
NIM : P17311173052
Judul Skripsi : Efektivitas Senam Yoga terhadap

Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Usia 16-17 Tahun di SMAN 1
Cluring

*)Coret yang tidak dipilih

Malang, 09 Juli 2021

Lisa Purbawaning .W,SKM,M.Kes
NIP. 19811020 200604 2 002

Lampiran 5 (Lembar Pengajuan Ujian Hasil)

PENGAJUAN UJIAN HASIL

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi penguji Ujian Sidang Laporan Hasil skripsi bagi mahasiswa :

Nama : Natasya Cindy Saraswati

NIM : P17311173052

Hari/Tanggal : Senin, 12 Juli 2021

Waktu : 11.00 WIB

Media : Zoom Meeting

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Usia 16-17 Tahun di SMAN 1 Cluring

Malang, 12 Juli 2021

Ketua Penguji

Penguji Anggota I

Penguji Anggota II

Ardi P. S.Kp., M.Kes

Surachmindari, S.ST., M.Pd

Lisa P. W., SKM., M.Kes

NIP. 196307011988031004

NIP. 195605171981032001

NIP. 198110202006042002

Lampiran 3. Lembar Konsultasi

Lembar Konsultasi

Pembimbing Utama				Pembimbing Pendamping			
Bim bing an Ke	Tgl	Saran	Tan da Tan gan	Bi mbi nga n Ke	Tgl	Saran	Tan da Tan gan
1.	17 Septem ber 2020/Via Whatsap p	Persiapan skripsi mencari masalahnya dan cari sumber jurnal sebanyak banyaknya. Roadmap saya remaja dan ibu	✗	1.	Kamis/8 Septem ber 2020/16.00 WIB/Via Zoom	Coba cari topik tentang sumber informasi terhadap masalah yang ada pada remaja	✗
2.	06 Novembe r 2020/Via Whatsap p	Mengkonfir masi mengenai topik yang akan diambil dan menyampai kan alur penelitian	✗	2.	Rabu/7 Oktober 2020/15.00 WIB/ Via Zoom	1. Meninjau ulang mengenai responden yang akan digunakan 2. Silahkan mencari sumber yang digunakan (buku maupun jurnal)	✗
3.	19 Novembe r 2020/Via Whatsap p dan Email	ACC Judul	✗	3.	Selasa/10 Novembe r 2020/13.00 WIB/Via Zoom	1. ACC topik 2. Mencari sumber dan cari rasionalisa si gerakan yoga	✗
4.	23 Desembe r 2021/Via Whatsap p dan Email	Konsultasi bab 1 Perbaiki rumusan masalah	✗	4.	Kamis/19 Novembe r 2020 /08.00 WIB/Via Zoom	ACC Judul	✗

5.	29 Desember 2020/Via Whatsap p dan Email	Perbaiki semua kata dysminore diganti dengan nyeri haid disesuaikan dengan judulnya		5.	Rabu/23 Desember 2020/Via Zoom	Konsultasi BAB 1, harus diurutkan masalah dari yang umum hingga khusus. Pada penelitian ini harus diadakan studi pendahuluan kepada responden. Tentukan Gerakan yoga yang akan digunakan. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan sampel one grup pre-test post test.	
6.	01 Januari 2021/Via Email	ACC bab 1					
7.	16 Februari 2021/Via Whatsap p dan Email	1. Remaja yang mana fokuskan, perbaiki konsep remaja agar berkesinambungan antara judul dan teori 2. Cari teori mengenai menstruasi terlebih dahulu. Pada nyeri haid tambahkan remaja karena topik yang diambil nyeri haid pada remaja. 3. Perbaiki mengenai kerangka konsep.					
				6.	Rabu/06 Januari 2021/08.45 WIB/Via Whatsapp	Konsultasi kuisisioner yang digunakan untuk studi pendahuluan	
				7.	Selasa/02 Maret 2021/09.00 WIB/Via Zoom	Konsultasi BAB 2,3 1. Pada bab 2 harus urut mulai dari remaja dikarenakan responden yang digunakan remaja, selanjutny	

8.	22 Februari 2021/Via Whatsapp	<p>Pada bab 3 perjas jika penelitian dilakukan secara daring.</p> <p>Remaja yang mana awal tengah atau akhir fokuskan, pernyataan keaslian tulisan jangan sampai ada teori yang tidak sesuai. Perjas lagi mengenai pengisian kuisisioner oleh responden dilakukan dimana</p>				<p>a disusul dengan menstruasi, nyeri haid dan terapi yang diberikan (yoga)</p> <p>2. Pada bab 3, tidak usah dijabarkan mengenai isi pada bab 3. Jadi langsung sub bab saja. Pembinaan pada kerangka operasional ditambahkan Gerakan yoga yang digunakan</p>	
9.	23 Februari 2021/Via Email	<p>Masih perlu perbaikan karena masih ada yang tidak sesuai dengan judul mengenai umur masih ada yang tidak sesuai masih ada yang tidak sesuai antara bab 1 dengan bab 2.</p>				<p>Diurutkan apa saja yang akan diteliti. Cari teori mengenai uji komparasi yang digunakan. Pusatkan Teknik inklusi dan eksklusinya, dan cari teori mengenai pengambilan</p>	

		Perbaiki lagi jika sudah ada umur tidak perlu menggunakan istilah remaja tengah.				an sampel minimal.	
10.	06 Maret 2021/Via Email	ACC bab 1,2,3	✗	8.	Selasa/12 Maret 2021/15.00 WIB/Via Zoom	Perbaikan Daftar isi, daftar tabel, daftar gambar. Penulisan harap dirapikan ACC Bab 1,2,3	<u>Hasbi</u>
11.	22 Maret 2021/Via Whatsapp	Mengkonfirmasi ujian proposal dan mengirim berkas	✗	9.	22 Maret 2021/Via Whatsapp	Mengkonfirmasi ujian proposal	<u>Hasbi</u>
12.	23 Maret 2021/Via Whatsapp	Mengkonfirmasi hari ujian dan mengirim link zoom		10.	23 Maret 2021/Via Whatsapp	Mengkonfirmasi ujian proposal dan mengirim berkas	<u>Hasbi</u>
13.	24 Maret 2021/Via Whatsapp	Mengkonfirmasi hari ujian dan mengirim link zoom		11.	24 Maret 2021/Via Whatsapp	Mengkonfirmasi hari ujian dan mengirim link zoom	<u>Hasbi</u>
14.	01 April 2021/Via Email	Konsultasi hasil revisi ujian proposal		12.	30 Maret 2021/Via Whatsapp	Konsultasi pertimbangan pengambilan data secara kuratif	<u>Hasbi</u>
15.	19 April 2021/Via Whatsapp	Konsultasi ulang hasil revisi dosen penguji		13.	01 April 2021/Via Email	Konsultasi hasil revisi ujian proposal	<u>Hasbi</u>
16.	30 April 2021/Via	Konsultasi prosedur penelitian		14.	30 April 2021/Via Whatsapp	ACC proposal penelitian dan melanjutkan penelitian	

17.	Whatsapp 07 Mei 2021/Via Email	dan melanjutka n penelitian Melakukan penelitian					
18.	21 Mei 2021/Via Whatsapp	Konsul bab 4 dan 5		15.	07 Mei 2021/Via Whatsapp	Konsultasi penelitian. Dosen menyaranka n : Segera menghubung i responden, menyiapkan instrumen dan perizinan Melakukan penelitian	<i>Hasbi</i>
19.	02 Juli 2021/Via Whatsapp dan email	Revisi bab 4,5		16.	21 Mei 2021/Via Whatsapp	Konsul bab 4 dan 5	<i>Hasbi</i>
20.	05 Juli 2021/Via Email	Revisi sedikit bab 4 dan ACC Skripsi, segera menajukan ujian		17.	02 Juli 2021/Via Whatsapp	Revisi bab 4 : H0 dan H1 harus konsisten	<i>Hasbi</i>
21.	08 Juli 2021/ Via Email			18.	08 Juli 2021/Via zoom	formatnya dari awal sampai akhir, uji statistik spearman rank diganti menggunaka n paired simple t-test dan melakukan uji ulang, gambaran lokasi seharusnya lebih spesifik ke responden, pada pembahasan tambahkan jurnal pembanding, kesimpulan	<i>Hasbi</i>
22.							

				19.	09 Juli 2021/via whatsapp	seharusnya jawaban dari tujuan khusus, perbaikan cara penulisan skripsi. ACC Skripsi	
--	--	--	--	-----	---------------------------------	--	--

Handwritten signature

Lampiran 4. Lembar Izin Melakukan Studi Pendahuluan

1 dari 1

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
AN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

~ Kampus Pusat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
~ Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
~ Kampus II : Jl. A.Yani Sumberporong Lawang, Telp (0341) 427847
~ Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telp (0342) 801043
~ Kampus IV : Jl. KH Wahid Hasyim No. 64 B Kediri, Telp (0354) 773095
~ Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp (0355) 791293
~ Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusomo No. 82 A Ponorogo, Telp (0352) 461792
Website : [Http://www.poltekkes-malang.ac.id](http://www.poltekkes-malang.ac.id) Email : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : PP.04.03/4.0/0005/2021 Malang, 04 Januari 2021
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Pelaksanaan Studi Pendahuluan**

Kepada Yth :
Kepala SMAN 1 Cluring
di
Tempat

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu prasyarat kelulusan mahasiswa pada Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat agar dapatnya diijinkan untuk melaksanakan **Studi Pendahuluan** mahasiswa kami :

Nama : Natasya Cindy Saraswati
NIM : P17311173052
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang
Semester : VII (Tujuh)
Judul Penelitian : Efektivitas Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Di SMAN 1 Cluring

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya, disampaikan terima kasih.


Ketua Jurusan Kebidanan, *ME*
Herawati Mansur, SST, M.Pd, M.Psi
NIP. 196501101985032002

Tembusan disampaikan Kepada Yth :
1. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 5. Lembar Hasil Studi Pendahuluan

LEMBAR HASIL STUDI PENDAHULUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SURYADI, S.Pd., M.M.
NIP : 19790610 2005011 011
Jabatan : Waka Kurikulum

Menerangkan bahwa telah dilakukan studi pendahuluan oleh:

Nama : Natasya Cindy Saraswati
NIM : P17311173052
Judul : Efektivitas senam yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja di SMAN 1 Cluring

Dengan hasil studi pendahuluan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Cluring pada tanggal 26 Januari 2020 sampai dengan 08 Februari 2021 melalui google form dalam bentuk kuisioner didapatkan data bahwa siswi XI MIPA 1-5 yang mengalami nyeri haid sebesar 87,2% sedangkan yang tidak mengalami nyeri haid sebesar 12,8%.
2. Nyeri haid yang dialami rata-rata pada hari pertama hingga hari kedua saat menstruasi.
3. Penanganan yang diberikan untuk mengatasi nyeri berupa 2,7% mengompres menggunakan air hangat, 0,9% minum air hangat, 3,6% minum obat anti nyeri, 2,8% tidur, dan 90% siswi tidak memberikan penanganan terhadap nyeri yang dialami.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SURYADI, S. Pd., M. M
Jabatan : Waka Kurikulum
NIP : 19790610 2005011011
Alamat : Desa Siliragung, Kec. Siliragung

Dengan ini menyatakan bahwa nama sebagai berikut:

No	NAMA	NIM	FAKULTAS / JURUSAN	JUDUL PENELITIAN
1	Natasya Cindy Saraswati	P17311173052	Poltekkes Kemenkes Malang/Sarjana Terapan Kebidanan Malang	Efektivitas senam yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja di SMAN 1 Cluring

telah melaksanakan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Cluring pada tanggal 26 Januari 2020 sampai dengan 08 Februari 2021.

Demikian surat ini kami buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banyuwangi, Februari 2021
SMA Negeri 1 Cluring

SURYADI, S. Pd., M. M

Lampiran 6. Ethical Clearance



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
Reg.No.:196 / KEPK-POLKESMA/ 2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh Natasya Cindy Saraswati
The research protocol proposed by
Peneliti Utama
Principal In Investigator **Natasya Cindy Saraswati**

Nama Institusi Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan Judul
Efektivitas Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Usia 16-17 Tahun di SMAN 1 Cluring

The Effectiveness of Yoga Exercises on Reducing Menstrual Pain Intensity in Adolescents Aged 16-17 Years at SMAN 1 Cluring

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards. 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Juli 2021 sampai dengan 13 Juli 2022

This declaration of ethics applies during the period July 13, 2021 until July 13, 2022

Malang, 13 Juli 2021
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
NIP. 196312011987032002

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



- Kampus Pusat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang 65112 Telp (0341) 566075, 571380 Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jl. Srikeyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
- Kampus II : Jl. A.Yani Sumberporong Lawang, Telp (0341) 427847
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telp (0342) 801043
- Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri, Telp (0354) 773095
- Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp (0355) 791293
- Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusomo No. 82 A Ponorogo, Telp (0352) 461792
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email : direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : PP.04.03/4.0/1449/2021

Malang, 19 Mei 2021

Lampiran : -

Perihal : **Permohonan Pelaksanaan Penelitian**

Kepada Yth :
Kepala SMA Negeri 1 Cluring
di
Tempat

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu pemenuhan mata kuliah Skripsi pada Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat agar dapatnya diijinkan untuk melaksanakan **Penelitian** mahasiswa kami :

Nama : Natasya Cindy Saraswati
NIM : P17311173052
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang
Semester : VIII (Delapan)
Periode : 21 s/d 31 Mei 2021
Judul Penelitian : Efektivitas Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Usia 16-17 Tahun Di SMAN 1 Cluring

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya, disampaikan terima kasih.


An. Ketua Jurusan Kebidanan
Koor. Akademik,
Ari Kusmiwati, SST, M.Keb
NIP. 198106212005012001

Tembusan disampaikan Kepada Yth:

1. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA USIA 16-17 TAHUN DI SMAN 1 CLURING

Oleh:

Natasya Cindy Saraswati

Dengan Hormat,

Dalam rangka pelaksanaan tugas akhir yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, saya selaku mahasiswa bermaksud untuk melakukan penelitian tentang efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas XI MIPA di SMAN 1 Cluring. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid yang dialami oleh remaja.

Untuk keperluan tersebut, saya mohon kesediaan adik-adik siswi kelas X untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Data yang saya peroleh dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Banyuwangi, Mei 2021

Natasya Cindy Saraswati

Lampiran 9. Lembar PSP

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Saya adalah mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Usia 16-17 Tahun di SMAN 1 Cluring”
2. Tujuan dari penelitian ini adalah: Mengetahui efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja usia 16-17 tahun di SMAN 1 Cluring, yang bermanfaat untuk menjadikan senam yoga salah satu alternatif dalam mengatasi nyeri haid. Besar sampel sejumlah 30 siswi.
3. Prosedur pengambilan data dengan cara melakukan senam yoga selama sekitar 30-60 menit dan mengisi kuesioner dan membutuhkan waktu kurang lebih 5-10 menit untuk mengisi kuesioner yang berisi formulir *Face Pain Scale Revised* dengan skala 0-5. Kuesioner akan dibagikan dua kali yaitu sebelum melakukan senam yoga dan sesudah senam yoga. Pelaksanaan penelitian ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan berupa tersitanya waktu saudara, tetapi untuk sedikit mengatasi ketidaknyamanan tersebut, kami menyediakan souvenir untuk responden berupa handuk microfiber ukuran 35x75 cm yang akan diberikan setelah pelaksanaan senam yoga.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda dalam penelitian ini mungkin akan nampak secara langsung dan manfaatnya akan dapat dirasakan hingga seterusnya karena dapat mengatasi permasalahan nyeri haid.
5. Nama, jati diri serta data jawaban anda akan tetap dirahasiakan.
6. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali, untuk itu anda tidak dikenakan sangsi apapun.
7. Apabila anda memerlukan informasi, maupun bantuan, juga terdapat saran dan kritik terkait dengan penelitian ini, silahkan menghubungi Natasya Cindy Saraswati dengan nomor 085832738993 sebagai peneliti.

Peneliti,

Natasya Cindy Saraswati

Lampiran 10. Lembar Persetujuan menjadi Responden (*Informed Consent*)

SURAT PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Kelas :

Setelah mendapat keterangan dan penjelasan secara lengkap, serta memahaminya. Maka dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan saya menyatakan bersedia ikut serta menjadi responden pada penelitian dengan judul **“Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Usia 16-17 tahun di SMA Negeri 1 Cluring”**, dengan kondisi bahwa data yang diperoleh oleh peneliti dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Banyuwangi,2021

Yang membuat pernyataan

Lampiran 11. Instrumen Penelitian

A. Formulir/ Questionnaire/ Instrument yang di gunakan pada Penelitian

KUISIONER PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Nama :

Kelas :

Usia :

Tanggal Haid :

Nomer Hp :

**Tingkat Intensitas Nyeri (Sebelum Senam Yoga/Sesudah Senam Yoga)
(Beri tanda X pada Angka dibawah gambar)**



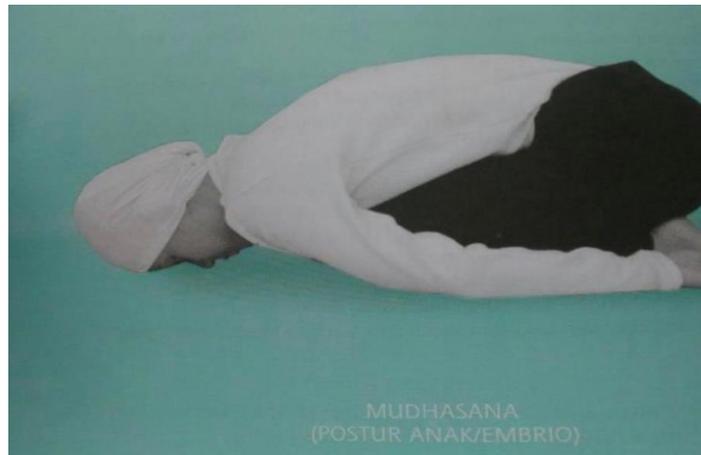
B. SOP Senam Yoga

SOP SENAM YOGA SAAT MENSTRUASI

	<p>STANDART OPERASIONAL PROSEDURE (SOP) SENAM YOGA SAAT MENSTRUASI</p>
<p>PENGERTIA N</p>	<p>Latihan yang terdiri dari gerakan fisik dan pernafasan dalam untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi.</p>
<p>ALAT YANG DIBUTUHKA N</p>	<p>1. Matras</p>
<p>PROSEDUR PELAKSANA AN</p>	<p>A. Tahap Persiapan Diri</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menyiapkan matras yoga yang nyaman2. Memakai pakaian yang nyaman untuk bergerak, tidak terlalu ketat dan kaku3. Jarak antara yoga dengan makan minimal 2 jam <p>B. Langkah-Langkah Melakukan Yoga</p> <ol style="list-style-type: none">1. Virasana Duduk di atas tumit dengan kedua lutut dilipat, kedua ibu jari kaki saling menempel, dan kedua lutut diregangkan lebih lebar sedikit dari pada panggul. Posisi kepala lurus menghadap depan. Lakukan gerakan ini selama 2 menit dengan hitungan per set 50 detik dan istirahat 10 detik per set.  <p>Gambar 2.7 Gerakan hatha yoga virasana (Sindhu, 2015)</p>

2. Mudhasana

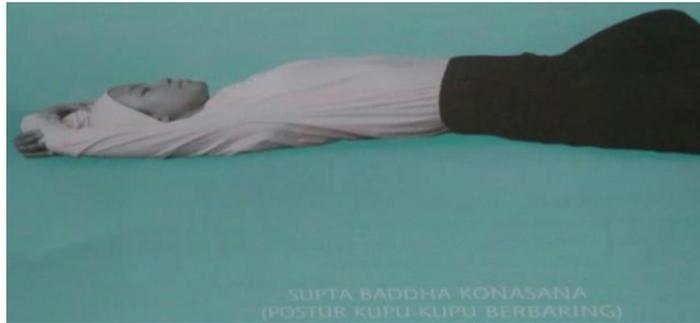
Duduk dalam postur duduk Virasana, kemudian buang napas perlahan sambil menggerakkan tubuh ke depan hingga kening menempel di alas. Kedua tangan diletakkan di kedua sisi tubuh. Relaks dan bernapas dalam. Tahan selama yang diinginkan. Sambil menarik napas, bawa kembali tubuh duduk tegak dalam posisi virasana dan saat menahan dalam posisi terakhir, usahakan agar selalu menempelkan bokong ke tumit. Lakukan gerakan ini selama 2 menit dengan hitungan per set 50 detik dan istirahat 10 detik per set.



Gambar 2.8 Gerakan hatha yoga mudhasana (Sindhu, 2015)

3. Supta baddha konsana

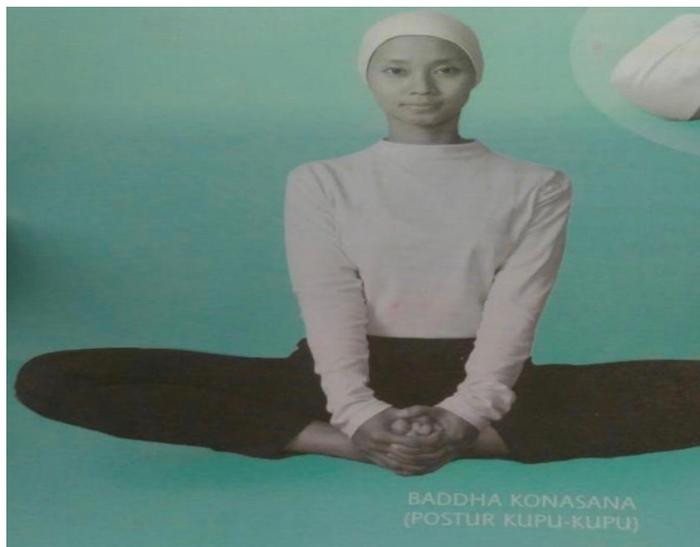
Duduk dalam postur duduk baddha konasana, kemudian letakkan tangan di belakang tubuh dan perlahan baringkan punggung ke alas. Kedua tangan ke samping tubuh atau di atas kepala saling memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam dan tahan selama yang diinginkan. Kemudian kedua siku disamping tubuh dan perlahan angkat kembali tubuh duduk tegak dalam baddha konasana. Lakukan gerakan ini selama 2 menit dengan hitungan per set 50 detik dan istirahat 10 detik per set.



Gambar 2.9 Gerakan hatha yoga Supta baddha konsana (Sindhu,2015)

4. Baddha konsana

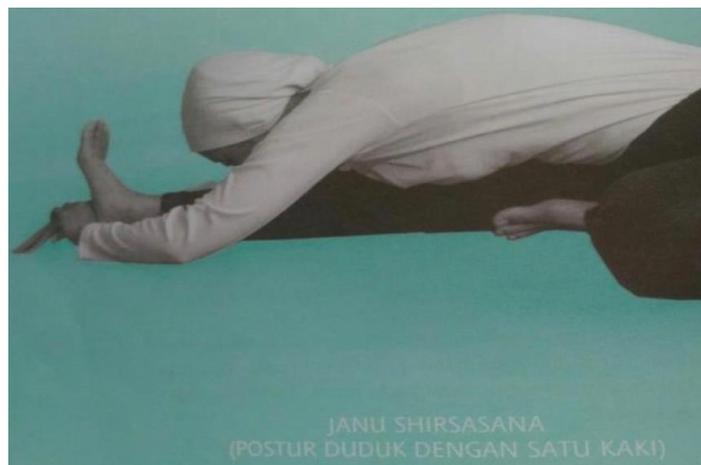
Duduk dengan kedua telapak kaki ditempelkan satu sama lain kemudian tangan menggenggam jari-jari kaki(atau pergelangan kaki). Tarik napas, rentangkan tulang punggung, dan buang napas sambil gerakkan tubuh ke depan(agak membungkuk) dan letakkan kening/wajah ke kaki. Tahan posisi selama 2 menit dengan hitungan per set 50 detik dan istirahat 10 detik per set sambil mengatur napas dalam.



Gambar 2.10 Gerakan hatha yoga Baddha konsana (Sindhu, 2015)

5. Janu Shirsana

Duduk dalam postur duduk dandasana, tekuk lutut kanan dan tempelkan kaki kanan ke paha kiri bagian dalam atas (seperti dalam postur pohon) dan jaga agar punggung kaki dalam posisi tegak lurus terhadap tulang kering. Tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala dengan posisi punggung tegak. Buang napas dan bergerak dari arah pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, 18 telapak kaki, atau bawah lutut apabila tubuh belum terlalu lentur. Dekatkan wajah ke kaki dan usahakan agar punggung tidak membungkuk. Bernapas normal dan lakukan gerakan ini selama 2 menit dengan hitungan 50 detik di setiap kaki dan istirahat 10 detik per gerakan. Tarik napas dan kembali duduk tegak, kemudian ulangi dengan kaki lainnya.



Gambar 2.11 Gerakan hatha yoga Janu Shirsana (Sindhu, 2015)

6. Pachimottanasana

Duduk dalam postur dandasana, tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala dengan punggung, kepala dan leher tetap tegak. Buang napas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki, pegang pergelangan kaki, telapak kaki, atau bawah lutut apabila tubuh masih belum lentur atau genggam pergelangan tangan di balik telapak kaki (lakukan semampunya). Dekatkan wajah ke kaki, usahakan agar punggung tidak bungkuk dengan bernapas normal dan menahan napas selama 15-30 detik. Tarik

napas kembali duduk tegak dalam postur duduk dandasana. Lakukan gerakan ini selama 2 menit dengan hitungan per set 50 detik dan istirahat 10 detik per set.



Gambar 2.12 Gerakan hatha yoga Pachimottanasana (Sindhu, 2015)

7. Upavhisa Konasana

Duduk dalam postur dandasana, rentangkan kaki ke arah samping sejauh yang dapat dilakukan, usahakan agar lutut tidak tertekuk dan kaki bagian belakang menempel di alas. Sambil membuang napas, bergerak ke arah depan dan dekatkan (atau tempelkan) wajah pada alas, tangan terentang ke depan dan bernapas normal selama 15-30 detik. Lakukan gerakan ini selama 2 menit dengan hitungan per set 50 detik dan istirahat 10 detik per set.



Gambar 2.13 Gerakan hatha yoga Upavishta Konasana (Sindhu, 2015)

8. Bujangasana

Berbaringlah menelungkup dengan kaki merapat, kedua telapak tangan di samping dada dengan jari-jari tangan dibawah bahu, dan wajah menempel pada alas. Tarik napas, perlahan angkat wajah, dada, dan perut dari alas. Buka dada dengan menengadahkan, wajah menatap satu titik terjauh di atas kepala. Jaga agar kaki tetap rapat, dengan sedikit tertekuk, bahu tidak terangkat, otot bokong kuat, dan tubuh bagian bawah tidak terangkat. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik kebmudian buang napas dan perlahan turunkan tubuh kembali ke alas. Lakukan gerakan ini selama 2 menit dengan hitungan per set 50 detik dan istirahat 10 detik per set.



Gambar 2.14 Gerakan hatha yoga Bujangasana (Sindhu, 2015)

9. Marichyasana III

Duduk dalam postur dandasana, tekuk lutut kanan ke dada, letakkan telapak kaki kanan pada alas. Buang napas, gerakkan tubuh ke arah kaki kiriyang lurus dari pinggul. Rentangkan tangan kanan melingkari tangan kanan yang tertekuk dan dari kiri melingkar dari sisi lainnya. Tangan 21 kanan menggenggam pegelangan tangan kiri dengan kedua bahu sejajar. Tarik napas, tegakkan tubuh, buang napas, dan arahkan wajah ke arah bahu kanan

kemudian tahan selama 15-30 detik sambil berapas normal. Buang napas, kembali keposisi awal lakukan hal yang sama dengan sisi lainnya. Lakukan gerakan ini selama 2 menit dengan hitungan gerakan setiap kaki 50 detik dan istirahat 10 detik setiap bagian.



Gambar 2.15 Gerakan hatha yoga Marichyasana III (Sindhu, 2015)

10. Mudhasana

Duduk dalam postur duduk Virasana, kemudian buang napas perlahan sambil menggerakkan tubuh ke depan hingga kening menempel di alas. Kedua tangan diletakkan di kedua sisi tubuh. Relaks dan bernapas dalam. Tahan selama yang diinginkan. Sambil menarik napas, bawa kembali tubuh duduk tegak dalam posisi virasana dan saat menahan dalam posisi terakhir, usahakan agar selalu menempelkan bokong ke tumit. Lakukan gerakan ini selama 2 menit dengan hitungan per set 50 detik dan istirahat 10 detik per set.



Gambar 2.16 Gerakan hatha yoga mudhasana (Sindhu, 2015)

11. Viparita karani mudra

Duduk menyamping pada dinding, kemudian berputar dan arahkan bokong sedekat mungkin menempel pada dinding, kedua tangan menahan tubuh di belakang. Luruskan kaki dan perlahan turunkan punggung hingga berbaring di alas. Regangkan kaki sejajar dengan pinggul. Kedua tangan tergeletak di sisi tubuh atas disisi tubuh atau diatas kepala saling memeluk siku, rileks dan bernafas dalam. Lakukan selama yang diinginkan. Untuk kembali, perlahan tekuk lutut ke dada, dan berguling ke samping kanan. Lakukan gerakan ini selama 2 menit dengan hitungan per set 50 detik dan istirahat 10 detik per set.



Gambar 2.17 Gerakan hatha yoga Viparita karani mudra (Sindhu, 2015)

12. Savasana

Savasana adalah teknik relaksasi yang di selenggarakan pada akhir kelas yoga. Ini merupakan

cara meditasi untuk mengumpulkan energi dan belajar bagaimana membiarkan tubuh dan pikiran dalam kondisi rileks. Savasana juga merilekskan sekujur tubuh dan memberinya waktu untuk memperbaiki sel-sel yang rusak. Hasilnya bisa memperlancar peredaran darah. Lakukan gerakan ini selama 5-10 menit sampai nafas kembali normal dan tubuh rileks.



Gambar 2.18 Gerakan hatha yoga savasana (Sindhu, 2015)

C. Evaluasi

1. Pastikan responden telah melakukan senam yoga
2. Minta responden untuk mengisi Kembali FPS-R

Lampiran 12. Surat Tanda Selesai Penelitian

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SURYADI, S.Pd., M.M.
NIP : 19790610 2005 011 011
Jabatan : Waka Kurikulum

Menerangkan bahwa telah dilakukan studi pendahuluan oleh:

Nama : Natasya Cindy Saraswati
NIM : P17311173052
Judul : Efektivitas Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Usia 16-17 Tahun di SMAN 1 Cluring

Dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Cluring pada tanggal 21 Mei 2021 sampai dengan 31 Mei 2021 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 17 tahun yaitu 21 responden (70%). Sisanya responden berumur 16 tahun dengan jumlah 9 responden (30%).
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Cluring pada tanggal 21 Mei 2021 sampai dengan 31 Mei 2021 dengan jumlah 30 responden, 12 responden mengalami sedikit lebih nyeri dan 11 responden sedikit nyeri. Hal ini menunjukkan pada skala nyeri haid mayoritas remaja di SMAN 1 Cluring adalah sedikit nyeri-sedikit lebih nyeri. Hanya sebagian kecil responden yang mengalami sangat nyeri yaitu 2 responden (6,7%) saja. Selebihnya mengalami skala nyeri kategori lebih nyeri yaitu 5 responden (16,7%). Setelah dilakukan Senam Yoga terjadi penurunan skala nyeri hingga menjadi kategori Tidak Nyeri sama sekali dengan jumlah 28 responden (93,3) dan 2 responden sisanya (6,7%) masih mengalami kategori sedikit nyeri.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Banyuwangi, Juni 2021



SURYADI, S.Pd., M.M.
NIP 197906102005011011

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SURYADI, S. Pd., M.M.
Jabatan : WAKA KURIKULUM
NIP : 19790610 2005 011011
Alamat : DESA SILIRAGUNG - BANYUWANGI

Dengan ini menyatakan bahwa nama sebagai berikut:

No	NAMA	NIM	FAKULTAS /JURUSAN	JUDUL PENELITIAN
1	Natasya Cindy Saraswati	P17311173052	Poltekkes Kemenkes Malang/Sarjana Terapan Kebidanan Malang	Efektivitas senam yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Usia 16-17 Tahun di SMAN 1 Cluring

telah melaksanakan penelitiandi SMA Negeri 1 Cluring pada tanggal 21 Mei2021 sampai dengan 31 Mei 2021.

Demikian surat ini kami buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banyuwangi, Juni 2021

SMA Negeri 1 Cluring


SURYADI, S Pd., M.M.
NIP 19790610 2005 011 011

Lampiran 13. Tabulasi Data

Tabulasi Data Pengukuran Nyeri sebelum dan sesudah Senam Yoga pada Siswi kelas XI Ipa 1-5
SMAN 1 Cluring

No	Nama	Usia	Kelas	Tanggal Haid	Nyeri Sebelum Yoga	Nyeri Sesudah Yoga
1.	Siti Rohmah	17 tahun	XI MIPA 1	20 MEI 2021	3	0
2.	Mareta Anggi Ayu S.	17 tahun	XI MIPA 3	20 MEI 2021	2	0
3.	Salsabila Nurina N.	17 tahun	XI MIPA 2	20 MEI 2021	1	0
4.	Ananda Atinca Putri	16 tahun	XI MIPA 2	20 MEI 2021	1	0
5.	Verda Firnanda	17 tahun	XI MIPA 3	21 MEI 2021	4	1
6.	Arini Azrin F.	16 tahun	XI MIPA 5	21 MEI 2021	2	0
7.	Desy Aulia Faricha	17 tahun	XI MIPA 5	21 MEI 2021	1	0
8.	Nadya Putri Lestari	17 tahun	XI MIPA 3	22 MEI 2021	4	1
9.	Nazilia Safitri Wulandari	17 tahun	XI MIPA 5	22 MEI 2021	2	0
10.	Hilma Suada	16 tahun	XI MIPA 3	22 MEI 2021	1	0
11.	Shela Nur Wahyuni	17 tahun	XI MIPA 4	23 MEI 2021	2	0
12.	Rista Agata Vury	16 tahun	XI MIPA 5	23 MEI 2021	2	0
13.	Dini Afy Rahmawati	17 tahun	XI MIPA 2	23 MEI 2021	2	0
14.	Anlita Ade Wardani	16 tahun	XI MIPA 2	24 MEI 2021	1	0
15.	Provita Dwi Irianti	17 tahun	XI MIPA 3	24 MEI 2021	3	0
16.	Wimanda Zahra M.A.	17 tahun	XI MIPA 2	24 MEI 2021	2	0
17.	Nur Afni Nabila	16 tahun	XI MIPA 3	24 MEI 2021	3	0
18.	Kennza Ashabi Nur S.	17 tahun	XI MIPA 4	25 MEI 2021	2	0
19.	Nadilla Yuli Nurcahyani	16 tahun	XI MIPA 5	25 MEI 2021	2	0
20.	Kharisma Choirunisa A.	17 tahun	XI MIPA 2	25 MEI 2021	3	0
21.	Lauren Stevi H.P.	17 tahun	XI MIPA 3	26 MEI 2021	2	0
22.	Ita Zubaidah	16 tahun	XI MIPA 2	26 MEI 2021	1	0
23.	Alfia Putri Puspitasari	17 tahun	XI MIPA 4	26 MEI 2021	2	0
24.	Putri Eka W	17 tahun	XI MIPA 5	27 MEI 2021	3	0
25.	Anisah Salwa Siregar	17 tahun	XI MIPA 5	27 MEI 2021	2	0
26.	Uvia Ardina Z.	17 tahun	XI MIPA 2	29 MEI 2021	2	0
27.	Nadia Khoirun Nisa	17 tahun	XI MIPA 5	29 MEI 2021	3	0
28.	Bayti Nur Layli	16 tahun	XI MIPA 4	30 MEI 2021	1	0
29.	Arinda	17 tahun	XI MIPA 2	31 MEI 2021	2	0
30.	Hera Putri Ramadhani	17 tahun	XI MIPA 4	31 MEI 2021	2	0

Lampiran 14. Olah Data SPSS

Data olah Mentah SPSS

The image displays two screenshots of the IBM SPSS Statistics Data Editor interface, showing the Variable View and Data View tabs.

Variable View Screenshot:

Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure	Role
1	Nama	String	8	0	Nama Responden	None	8	Left	Nominal	Input
2	Kelas	Numeric	8	0	Kelas	{1, 2, 3, 4, 5, 6}	8	Right	Ordinal	Input
3	Usia	Numeric	8	0	Usia	{1, 16}	8	Right	Nominal	Input
4	Pretest	Numeric	8	0	Tingkat Nyeri S...	{0, Tidak Ny...}	8	Right	Nominal	Input
5	Posttest	Numeric	8	0	Tingkat Nyeri S...	{0, Tidak Ny...}	8	Right	Nominal	Input
6	Efektivitas	Numeric	8	0	Efektivitas Sen...	{1, Dilakuka...}	8	Right	Nominal	Input

Data View Screenshot:

	Nama	Kelas	Usia	Pretest	Posttest	Efektivitas
1	Siti Roh	1	2	3	0	1
2	Mareta A	3	2	2	0	1
3	Salsabil	2	2	1	0	1
4	Ananda A	2	1	1	0	1
5	Verda Fi	3	2	4	1	1
6	Arii Az	5	1	2	0	1
7	Desy Aul	3	2	1	0	1
8	Nadya Pu	3	2	4	1	1
9	Nazilia	5	2	2	0	1
10	Hilma Su	3	1	1	0	1
11	Shela Nu	4	2	2	0	1
12	Rista Ag	5	1	2	0	1
13	Dini Afy	2	2	2	0	1
14	Anita A.	2	1	1	0	1
15	Provita	3	2	3	0	1
16	Wimanda	2	2	2	0	1
17	Eva Mit	2	1	3	0	1
18	Kanzza A	4	2	2	0	1
19	Salsabil	2	1	2	0	1
20	Jenny Au	5	2	3	0	1
21	Lauren S	3	2	2	0	1
22	Ita Zuba	2	1	1	0	1
23	Faqotul	1	2	2	0	1
24	Anita Ma	5	2	3	0	1
25	Septi Ar	3	2	2	0	1
26	Uria Ard	2	2	2	0	1
27	Nadia Kh	5	2	3	0	1
28	Bayti Nu	4	1	1	0	1
29	Aninda	2	2	2	0	1
30	Alfa Pu	4	2	2	0	1

Data Khusus

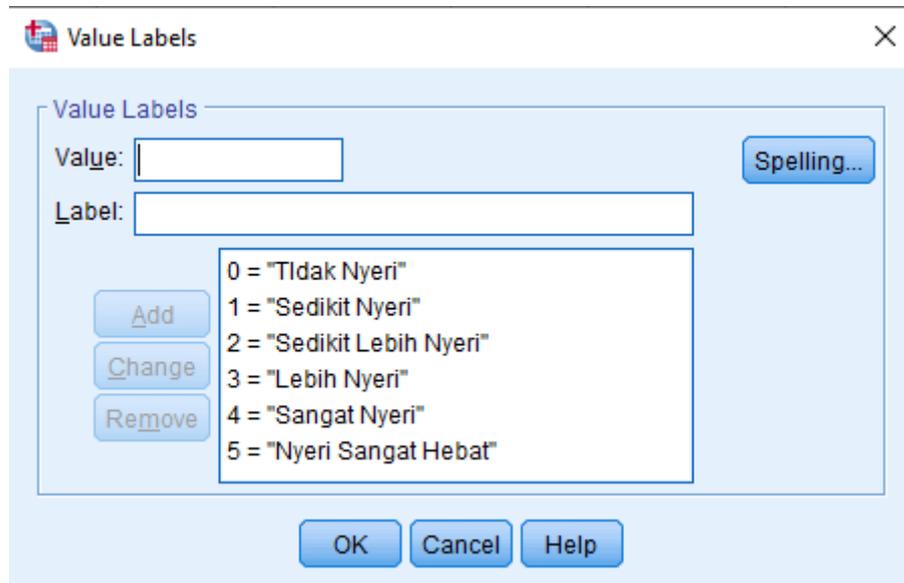
No.	Pengukuran Dismenore 1	Pengukuran Dismenore 1
1	3 (Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
2	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
3	1 (Sedikit Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
4	1 (Sedikit Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
5	4 (Sangat Nyeri)	1 (Sedikit Nyeri)
6	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
7	1 (Sedikit Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
8	4 (Sangat Nyeri)	1 (Sedikit Nyeri)
9	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
10	1 (Sedikit Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
11	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
12	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
13	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
14	1 (Sedikit Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
15	3 (Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
16	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
17	3 (Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
18	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
19	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
20	3 (Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
21	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
22	1 (Sedikit Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
23	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
24	3 (Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
25	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
26	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
27	3 (Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
28	1 (Sedikit Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
29	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)
30	2 (Sedikit Lebih Nyeri)	0 (Tidak Nyeri)

Lampiran 15. Hasil Data SPSS

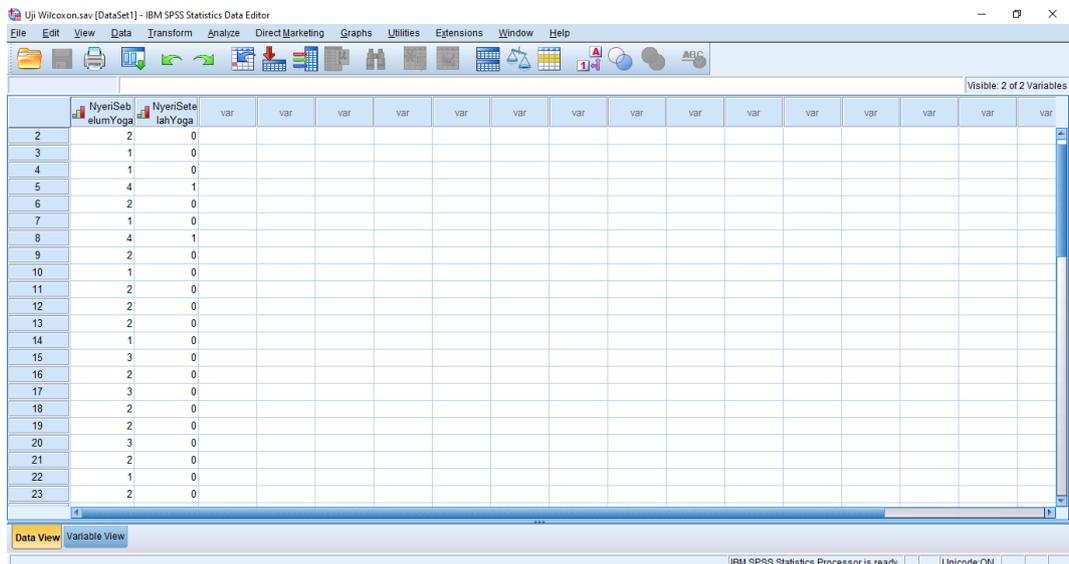
Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	9	30,0	30,0	30,0
	17	21	70,0	70,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	XI Ipa 1	2	6,7	6,7	6,7
	XI Ipa 2	10	33,3	33,3	40,0
	XI Ipa 3	8	26,7	26,7	66,7
	XI Ipa 4	4	13,3	13,3	80,0
	XI Ipa 5	6	20,0	20,0	100,0
	Total		30	100,0	100,0

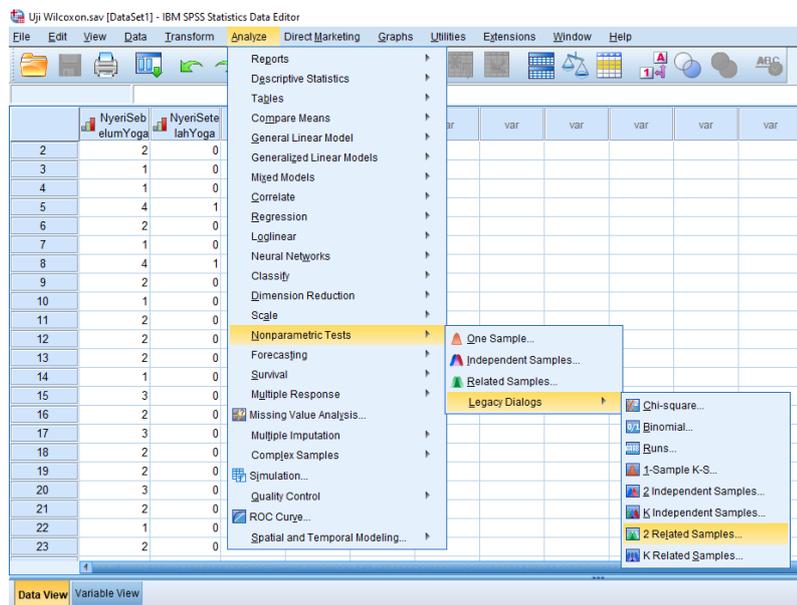
2. Pada kolom *Values* inputkan “data nyeri haid” seperti di bawah ini:



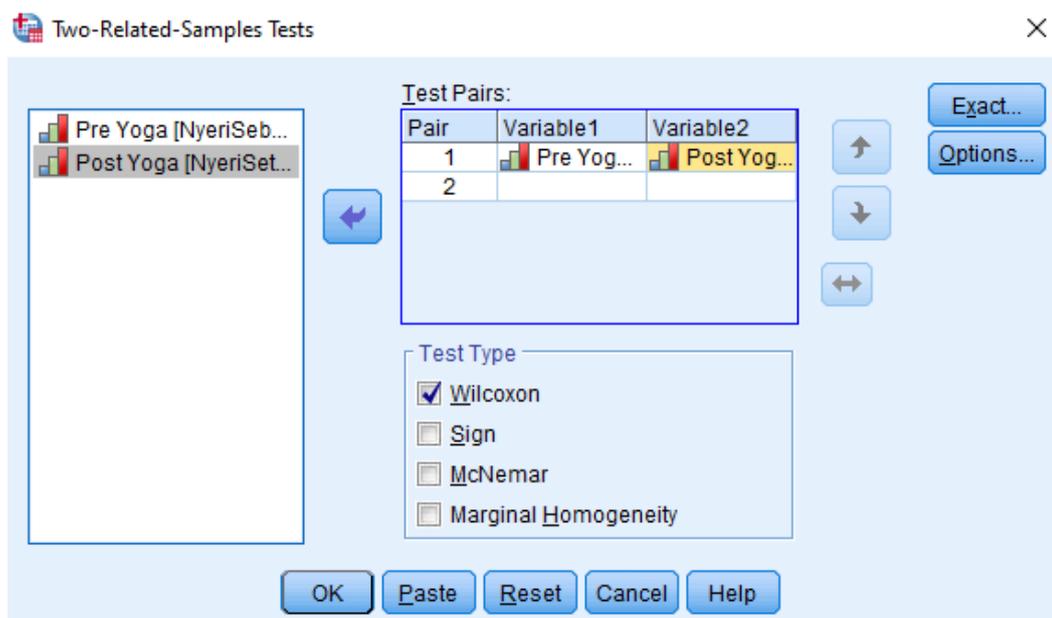
3. Langkah Selanjutnya klik *Data View* isikan data hasil penelitian, sehingga akan Nampak seperti di bawah ini



4. Langkah berikutnya klik menu *Analyze* lalu pilih *Nonparametric Test* kemudian pilih *Legacy Dialogs* lalu pilih *2 Related Samples*



5. Kemudian di layer akan muncul kotak dialog “*Two-Related Samples Test*”, selanjutnya masukkan variabel Pre Yoga dan Post Yoga ke kotak *Test Pairs* secara bersamaan, kemudian pada bagian “*Test Type*” centang pada pilihan *Wilcoxon*, lalu klik *Ok*.



6. Maka akan muncul output “*Wilcoxon Signed Ranks Test*” sebagai berikut:

The screenshot shows the IBM SPSS Statistics Viewer interface. The main window displays the following output:

NPar Tests
 [DataSet1] F:\Pekerjaan\Kindy\Uji Wilcoxon.sav

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Yoga - Pre Yoga	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. Post Yoga < Pre Yoga
 b. Post Yoga > Pre Yoga
 c. Post Yoga = Pre Yoga

Test Statistics^a

	Post Yoga - Pre Yoga
Z	-4.873 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on positive ranks.

Lampiran 16. Dokumentasi



