

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE (NYERI HAID) PADA REMAJA PUTRI TINGKAT
I SARJANA TERAPAN DAN DIPLOMA III KEBIDANAN DI
ASRAMA JURUSAN KEBIDANAN MEDAN 2025**



OLEH:

SENA KESIA ARITONANG
NIM: P07524421085

**KEMENKES KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Sena Kesia Aritonang
Nim : P07524421085
Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore (Nyeri Haid)
Pada Remaja Putri Tingkat I Sarjana Terapan dan Diploma III Kebidanan
Di Asrama Jurusan Kebidanan Medan Tahun 2025

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001



Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
NIP. 196607161998031003

Mengetahui ;

Ketua Jurusan Kebidanan Medan



Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini digunakan oleh :

Nama : Sena Kesia Aritonang
NIM : P07524421085
Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore (Nyeri Haid)
Pada Remaja Putri Tingkat I Sarjana Terapan dan Diploma III Kebidanan
Di Asrama Jurusan Kebidanan Medan Tahun 2025.

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji Dan Diterima Sebagai Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

Pada Tanggal

2025

DEWAN PENGUJI

1. Arihta br. Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

()

2. Dr. Efendi Sianturi, SST, M.Kes
NIP. 196607161998031003

()

3. Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH
NIP. 197704062002122003

()

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan Medan


Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkatnya serta karuniaNya akhirnya bisa terselesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore(Nyeri Haid) Pada Remaja Putri Tingkat I Sarjana Terapan Dan Diploma III Kebidanan di Asrama Jurusan Kebidanan Medan 2025”**.

Di penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bimbingan serta suport dalam banyak pihak, maka sebabnya dikesempatan tersebut penulis menyampaikannya rasa terima kasih yang tulus pada:

1. Tengku Sri Wahyuni, SSiT,.M.Keb selaku PLT direktur Poltekkes RI Medan
2. Arihta Br Sembiring,SST,M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes sebagai Kepala Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
4. Arihta Br Sembiring,SST,M.Kes yang sudah bersedia sabar serta meluangkan waktu serta kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi serta bersedia memberikan masukan, kritik, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr.Efendi Sianturi, SST, M.Kes sebagai Pembimbing II yang sudah bersedia, sabar serta banyak memberi bimbingan serta arahan dipenyusunan skripsi ini.
6. Dr. Dodoh Khodijah , SST, MPH sebagai dosen penguji yang sudah memberi kritik serta masukan kepenulisan skripsi
7. Kepada ketua jurusan kebidanan medan , selaku kepala jurusan kebidanan medan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan peneitian di asrama kebidanan medan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teristimewa kepada kedua orangtua saya tersayang alm.bapak Luter Aritonang(+) dan untuk mama saya tercinta Lisma Br Sihombing yang telah membesarkan, membimbing dan menuntun penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang dan yang selalu menjadi sumber inspirasi serta memberikan dukungan moral, materi serta doa dan kasih sayang.

9. Kepada Saudara – saudari saya, Abang saya Johan Aritonang, dan Kakak saya Wika Wiryanti Telaumbanua, yang selalu menjadi sumber inspirasi serta memberi semangat, Doa dan kasih sayang kepada penulis.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2021 yang telah bersama-sama menempuh program D-IV Kebidanan Medan serta seluruh pihak yang tidak dapat dicantumkan satu persatu namanya yang telah banyak memberikan bantuan serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu

Medan, 2025

Sena Kesia Aritonang

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* (NYERI HAIID) REMAJA PUTRI TINGKAT 1 SARJANA TERAPAN DAN DIPLOMA III KEBIDANAN DI ASRAMA JURUSAN KEBIDANAN MEDAN 2025

SENA KESIA ARITONANG

**Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan Prodi
Sarjana Terapan Kebidanan
Email : senaaritonang59@gmail.com**

ABSTRAK

Dismenore adalah keluhan yang sering dialami oleh remaja putri pada saat menstruasi tepatnya di bagian perut bawah. Gangguan tersebut menyebabkan seorang wanita tidak dapat melakukan pekerjaan sehari-hari. Data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea. Angka kejadian *dismenorea* pada remaja di Asia adalah 74.5%, sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Menurut data dari RISKESDAS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 angka kejadian *dismenore* 64,25% dari wanita subur dan 78,6% kelompok remaja. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan *Dismenore*(nyeri haid) pada remaja putri sarjana terapan dan diploma iii di asrama jurusan kebidanan medan 2025. Jenis penelitian yang digunakan *Pra-Eksperiment* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2025. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian sebanyak 66 orang. Data dianalisis menggunakan uji *T-Dependent Non Parametrik* yaitu uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian diperoleh perbedaan skala intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga, dan nilai uji *wilcoxon* diperoleh nilai $P = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan *Dismenore* pada remaja putri. Diharapkan ibu asrama melakukan kerjasama dengan institusi terkait atau tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai dismenore pada remaja putri, sehingga penelitian ini dapat dijadikan upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid atau dismenore.

Kata kunci : Senam Yoga, Dismenore, Remaja Putri

Sumber : 9 Buku + 20 Jurnal

THE EFFECT OF YOGA ON REDUCING DYSMENORRHEA (MENSTRUAL PAIN) IN TEENAGE GIRLS OF APPLIED BACHELOR PROGRAM AND ASSOCIATE DEGREE OF MIDWIFERY AT THE MIDWIFERY DEPARTMENT DORMITORY MEDAN 2025

SENA KESIA ARITONANG

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: senaaritonang59@gmail.com**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common complaint experienced by young women during menstruation, specifically in the lower abdomen. This disturbance can prevent women from performing daily activities. WHO data shows that 1,769,425 (90%) women experience dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in adolescents in Asia is 74.5%, while in Indonesia, it is 55%. According to data from RISKESDAS, Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2019, the incidence of dysmenorrhea is 64.25% in fertile women and 78.6% in the adolescent group. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on reducing dysmenorrhea (menstrual pain) in teenage girls of applied bachelor program and associate degree of midwifery at the midwifery department dormitory Medan 2025. This research used a Pre-Experiment design with a One-Group Pretest-Posttest Design. The study was conducted from May to June 2025. The sample consisted of 66 individuals who met the inclusion criteria. Data was analyzed using the Non-Parametric T-Dependent test, specifically the Wilcoxon test. The results showed a difference in the frequency distribution of dysmenorrhea (menstrual pain) before and after performing yoga. The Wilcoxon test yielded a P-value of $0.000 < 0.05$, indicating that yoga has an effect on reducing dysmenorrhea in teenage girls. It is hoped that dormitory mothers will collaborate with relevant institutions or health professionals to provide information about dysmenorrhea to young women, so that this research can be used as an effort to reduce the intensity of menstrual pain or dysmenorrhea.

Keywords: Yoga, Dysmenorrhea, Teenage girl

References : 9 Books + 20 Journals



DAFTAR ISI

	HAL
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Remaja	8
B. Nyeri	9
C. Nyeri Haid (Dismenore).....	13
D. Senam Yoga	16
E. Kerangka Teori.....	20
F. Kerangka Teori.....	20
G. Kerangka Konsep	21
H. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis dan Desain Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Operasional Variabel	25

F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	26
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	28
H. Prosedur Penelitian	29
I. Validitas dan Reabilitas	30
J. Pengolahan dan Analisis Data	30
K. Etika Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 Skala Intensitas Nyeri Numerik.....	11
Tabel 2.2 Waktu Penelitian	24
Tabel 3.3 Definisi Operasional	25
Tabel 4.1 Deskripsi Frekuensi Usia Menarch Remaja Putri	34
Tabel 4.2 Deskripsi Frekuensi Lama Menstruasi Remaja Putri.....	35
Tabel 4.3 Deskripsi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri.....	35
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) Remaja Putri Sebelum dan sesudah Senam Yoga	36
Tabel 4.5 Uji Normalitas Skala Nyeri Haid dengan Kolmogrov Smirnov	39
Tabel 4.6 Distribusi Tabel dan Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> Tingkat Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Intervensi	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Deskriptif Intensitas Nyeri Sederhana.....	10
Gambar 2.2 Skala Intensitas Nyeri Numerik	12
Gambar 2.3 Gambar Skala Nyeri Wong Baker	12
Gambar 2.9 Kerangka Teori	20
Gambar 2.10 Kerangka Konsep	21
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Tempat Penelitian.....	52
Lampiran 2 Surat Balasan Survey Awal.....	53
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	54
Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik	55
Lampiran 5 Kartu Bimbingan Skripsi	56
Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden	64
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>informed consent</i>).....	65
Lampiran 8 Hasil Turnitin	66
Lampiran 9 Standar Oprasional	74
Lampiran 10 Lembar Pengukuran Skala Nyeri <i>Post-Test</i>	76
Lampiran 11 Dokumentasi Senam Yoga.....	78
Lampiran 12 Lembar Output Statistic	79
Lampiran 13 Lembar Observasi	81
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup	85