

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyati, S. H. Y., Setyowati, H., Misnawati, & Fitrotin, E. L. (2023). Metode Yoga untuk Mengurangi Dismenorea pada Remaja Putri SMPN 10 PPU. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 66–73.
- Evana, M. (2024). *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 4 Malinau Kecamatan*.
- Fish, B. (2020). *Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Di Program Studi DIII Kebidanan*. 2507(February), 1–9.
- Hamella Clarasarie Putrie. (2014). Hubungan antara tingkat pengetahuan, usia. *Artikel Publikasi*.
http://eprints.ums.ac.id/30517/2/02._ARTIKEL_PUBLIKASI.pdf
- Influence, T. H. E., Yoga, O. F., On, E., Pain, M., & Young, I. N. (2018). Jurnal Kebidanan The Influence Of Yoga Exercis On Menstrual Pain In Young Masa remaja merupakan usia jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari . Dismenore setelah haid , yaitu jika ada penyakit atau rahim , kista atau polip serta. *Jurnal Kebidanan*, X(02), 103–115. <http://www.journal.stikeseub.ac.id>
- Kemendes Kesehatan Indonesia. (n.d.). *Kenali Penyebab Haid Berkepanjangan, PAFI Berikan Solusi Pengobatan*. Kompas. Retrieved May 21, 2025, from <https://www.alodokter.com/menstruasi-pertama-tidak-kunjung-datang-kenali-penyebabnya>
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Masthura, S. (2025). *Pengaruh Stres , Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. 6(1), 20–29.
- Ummah, M. S. (2019). Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol.11, Issue1).
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs-cieurbe-co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>
- Fauziah, S. (2021). *Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja*.

Huda, N., & Tanjung, W. W. (2021). Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada mahasiswa tingkat ii program studi kebidanan program diploma tiga sekolah tinggi ilmu kesehatan darmais padangsidimpuan. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Darmais Padangsidimpuan Program Studi*

Kebidanan Program Diploma Tiga, 21–26.

Karokaro, T. M., Zannah, M., & ... (2021). Pemberian Stretching Abdominal Dan Reflexology Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Anak Sma Pembangunan Nasional Pagar *Pengmas Kestra (Jpk ...)*, 1(2), 286–289. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i2.880>

Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian*

Kepada Masyarakat (PKM), 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>

Mila Dwi Jayanti, & Winarni Winarni. (2024). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 263–273. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1312>

Mursiti, T., Sundari, A., & Sapartinah, T. (2019). *Midwifery Care Journal* 32. 2011, 32–38.

Nurlaela, T. E. (2015). *Perbandingan Efektivitas Penggunaan Aloe Vera dengan Kompres Hangat Pada Penurunan Skala Nyeri Flebitis Akibat Pemasangan Infus (IV Line)*. 2006, 11–51.

Pengetahuan, H., Dengan, I. B. U., Kunjungan, M., Di, N., Mandiangin, P., Mandiangin, K., Sarolangun, K., Jambi, P., & Safitri, W. (2021). *Jurusan Kebidanan Medan Prodi D-Iv Kebidanan Tahun 2021 Prodi D-Iv Kebidanan Tahun 2021*.

Rany, H. (2022). Batasan Remaja. *Keperawatan*, 1–23.

Studi, P., Terapan, K., & Kesehatan, F. I. (2020). *Literatur Review Pengaruh Senam Ringan*.

Walk, dan M. (1995). Teori Gate Control. *GaMelzakte Control Theory*.

Fish, B. (2020). *PENGARUH DISMENORE TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWI DI PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN*. 2507(February), 1–9.

Hamella Clarasarie Putrie. (2014). Hubungan antara tingkat pengetahuan, usia.

Artikel

Publikasi.

http://eprints.ums.ac.id/30517/2/02._ARTIKEL_PUBLIKASI.pdf

Influence, T. H. E., Yoga, O. F., On, E., Pain, M., & Young, I. N. (2018). Jurnal Kebidanan THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISES ON MENSTRUAL PAIN IN

YOUNG Masa remaja merupakan usia jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari . Dismenore setelah haid , yaitu jika ada penyakit atau rahim , kista atau polip serta. *Jurnal Kebidanan*, X(02), 103–115. <http://www.journal.stikeseub.ac.id>

Kemendes Kesehatan Indonesia. (n.d.). *Kenali Penyebab Haid Berkepanjangan, PAFI Berikan Solusi Pengobatan*. Kompas. Retrieved May

21,2025, from <https://www.alodokter.com/menstruasi-pertama-tidak-kunjung-datang-kenali-penyebabnya?> Lail, N. H. (2019).

Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95.

<https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>

Masthura, S. (2025). *Pengaruh Stres , Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan*

Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. 6(1), 20–29.

Ummah, M. S. (2019). Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol.11,Issue1).

<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs>

<http://dx.doi.org/10.1016/j.regs>
co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484

_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X.

Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI), 2(1), 1–10.

<https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>

Fish, B. (2020). *pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswi di program studi diii kebidanan*. 2507(February), 1–9.

Hamella Clarasarie Putrie. (2014). Hubungan antara tingkat pengetahuan, usia.

Artikel

Publikasi.

http://eprints.ums.ac.id/30517/2/02._ARTIKEL_PUBLIKASI.pdf

Influence, T. H. E., Yoga, O. F., On, E., Pain, M., & Young, I. N. (2018). Jurnal Kebidanan

THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISES ON MENSTRUAL PAIN IN YOUNG

Masa remaja merupakan usia jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari . Dismenore setelah haid , yaitu jika ada penyakit atau rahim , kista atau polip serta. *Jurnal Kebidanan*, X(02),

103–115. <http://www.journal.stikeseub.ac.id>

Kemendes Indonesia. (n.d.). *Kenali Penyebab Haid Berkepanjangan, PAFI Berikan Solusi Pengobatan*. Kompas. Retrieved May 21, 2025, from <https://www.alodokter.com/menstruasi-pertama-tidak-kunjung-datang-kenali-penyebabnya?>

Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>

Masthura, S. (2025). *Pengaruh Stres , Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. 6(1), 20–29.

Ummah, M. S. (2019). Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol.11, Issue1). <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe>

co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARIWardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>

Kemendes Indonesia. (n.d.). *Kenali Penyebab Haid Berkepanjangan, PAFI Berikan Solusi Pengobatan*. Kompas. Retrieved May 21, 2025, from <https://www.alodokter.com/menstruasi-pertama-tidak-kunjung-datang-kenali-penyebabnya>.

Masthura, S. (2025). *Pengaruh Stres , Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. 6(1), 20–29.

L

A

M

P

I

R

A

N



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ +621 8369633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.03.04/F.XXII.10/9219/2024
Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

02 Maret 2025

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
di-
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : SENA KESIA ARITONANG

NIM : P07524421085

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore(Nyeri Haid) Pada Remaja Putri Tk 1 Sarjana Terapan dan Diploma Kebidanan di Asrama Jurusan Kebidanna Medan 2024

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan
Ketua

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

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.





**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

Jalan Jember Raya KM. 19F
Medan, Sumatera Utara 20137
Telp: 8366583
<http://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.161757/2025

16 April 2025

Perihal : Surat Balasan Izin Melaksanakan Survei Penelitian

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
di-
Tempat

Sehubungan dengan surat kami terdahulu Nomor PP.03.04/F.XXII.10/9219/2025 Tanggal 02 Maret 2025, maka bersama ini kami memberi izin kepada mahasiswa tersebut dibawah ini untuk melaksanakan survey penelitian kepada mahasiswa tersebut dibawah ini dan mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan penelitian atas nama:

Nama : Sena Kesia Aritonang
NIM : P07524421085
Judul Penelitian : "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore (Nyeri Haid) pada Remaja Putri Tk I Sarjana Terapan Kebidanan dan Diploma Kebidanan di Asrama Jurusan Kebidanan Medan 2024.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.





Ariharta br Sembiring, SST, M.Kes
NIP: 197002151998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://web.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3




Nomor : PP.08.02/F.XXII.16/2369/2025
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian 20 Mei 2025

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
di-
Tempat



Sehubungan dengan surat kami terdahulu Nomor PP.03.04/F.XXII.10/1778/2025 Tanggal 17 April 2025, maka bersama ini kami memberi izin kepada mahasiswa tersebut dibawah ini untuk melaksanakan penelitian kepada mahasiswa tersebut dibawah ini dan mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan penelitian atas nama:

Nama : Sena Kesia Aritonang
NIM : P07524421085
Judul Penelitian : "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore (Nyeri Haid) pada Remaja Putri Tk I Sarjana Terapan Kebidanan dan Diploma Kebidanan di Asrama Jurusan Kebidanan Medan 2025.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.2215/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Sena Kesia Aritonang
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore(Nyeri Haid) Pada Remaja Putri Sarjana Terapan dan Diploma III di Asrama Jurusan Kebidanan Medan 2025"

"The Effect of Yoga on Reducing Dysmenorrhea (Menstrual Pain) in Female Adolescents with Applied Bachelor and Diploma III Degrees in the Midwifery Department Dormitory in Medan 2025"

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 01 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 01 Oktober 2026.

This declaration of ethics applies during the period October 01, 2025 until October 01, 2026.



October 01, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

00255/EA/2025/0159231271



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl.Jamin Ginting KM.13,5 Kel Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos:20136
Telepon :061-8368633 – Fax :061-8368644
Webside : [www :poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id), email : [poltekkes –medan@yahoo.com](mailto:poltekkes-medan@yahoo.com)



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI



Nama Mahasiswa : Sena Kesia Aritonang





NIM : P07524421085





: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore(Nyeri Haid) Pada Remaja Putri Tingkat 1 Sarjana Terapan Dan Diploma III Kebidanan Di Asrama Jurusan Kebidanan Medan Tahun 2025





Pembimbing Utama : Arihta br Sembiring, SST, M.Kes





Pembimbing Pendamping : Dr.Efendi Sianturi, SKM, M.Kes



No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
1	5 September 2024	Bimbingan Judul	Perbaikan Judul,dan mencari latar belakang yang sesuai dengan judul	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
2	11 September 2024	Bimbingan Judul	Perbaikan Judul	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes





No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
3	17 September 2024	Bimbingan Judul	ACC Judul	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
4	17 September 2024	Bimbingan Judul	Perbaikan Judul	 Dr.EfendiSianturi,SKM,M.Kes
5	24 September 2024	Perbaikan Judul	ACC Judul	 Dr.EfendiSianturi,SKM,M.Kes
6	10 Oktober 2024	Bimbingan Bab I	Perbaikann Bab I	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
7	14 Oktober 2024	Bimbingan Bab I Dan II	Perbaikann Bab I,II	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
8	10 Januari 2025	Bimbingan Bab I,II,III	Perbaikan Latar Belakang,Tujuan dan Landasan Teori	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
9	13 Januari2025	Bimbingan Bab I,II,II	ACC Ujian Proposal	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
10	10 Janurai 2025	Bimbingan Bab III	Perbaikan Bab III	 Dr.EfendiSianturi,SKM,M.Kes

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
11	13 Januari 2025	Bimbingan Bab III	ACC Ujian Proposal	 Dr.EfendiSianturi,SKM,M.Kes
12	10 Februari 2025	Bimbingan Proposal	Perbaikan Bab III	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes.
13	17 Februari 2025	Konsul Perbaikan	ACC Peneitian	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
14	17 Februari 2025	Konsul Perbaikan	Perbaikan Bab III	 Dr.EfendiSianturi,SKM,M.Kes

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
15	17 Februari 2025	Konsul Perbaikan	ACC Penelitian	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u>
16	14 April 2025	Bimbingan Bab IV	Konsultasi dalam Melakukan Analisis univariat Dan Analisi Bivariat	 Arihtar Sembiring, SST, M.Kes
17	21 April 2025	Bimbingan Bab IV & V	Dalam Pembahasan dicantumkan Teori dalam Setiap Kategori, Kesimpulan harus sejalan dengan Pembahasan	 Arihtar Sembiring, SST, M.Kes
18	28 April 2025	Bimbingan Bab IV & V	ACC Maju Seminar Hasil	 Arihtar Sembiring, SST, M.Kes

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
19	21 April 2025	Bimbingan Bab IV & V	Konsultasi Hasil Penelitian	 Dr.EfendiSianturi,SKM,M.Kes
20	28 April 2025	Bimbingan Bab IV & V	Memperbaiki Uji Normalitas dan Uji Wilcoxon	 Dr.EfendiSianturi,SKM,M.Kes
21	30 April 2025	Bimbingan Bab IV & V	ACC Maju Seminar Hasil	 Dr.EfendiSianturi,SKM,M.Kes
22	15 Mei 2025	Revisi Bimbingan Seminar Hasil	Perbaikan Bab IV & V	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Hasil	Paraf
23	16 Mei 2025	Bimbingan Bab IV & V	ACC	 Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
24	15 Mei 2025	Perbaikan Bab IV & V	Perbaikan lembar Persetujuan	 Dr.EfendiSianturi,SKM,M.Kes
25	16 Mei 2025	Perbaikan lembar Persetujuan	ACC	 Dr.EfendiSianturi,SKM,M.Kes
26	26 Mei 2025	Revisi Bab IV& V	ACC	 <u>Dr. Dodoh Khodijah,SST, MPH</u>

Mengetahui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

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

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

Lampiran 6

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya sebagai mahasiswa Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan,

Nama : Sena Kesia Aritonang

NIM : P07524421085

Bermaksud melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore (nyeri haid)Pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Medan 2025”. Sehubungan dengan ini saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan. Kerahasiaan data saudara akan sangat saya jaga dan informasi yang saya dapatkan akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan saudara saya ucapkan terima kasih.

Medan,.....2025

Hormat Saya

Sena Kesia Aritonang

Lampiran 7

LEMBAR PERSEUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa :

Saya telah menyetujui untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa D4 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

Nama : Sena Kesia Aritonang

NIM : P07524421085

Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore (nyeri haid)Pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Medan 2025.

Sebelumnya saya telahdiberi penjelasan tentang tujuan penelitian ini dan informasi yang saya butuhkan. Jika saya tidak berkenan maka peneliti akan menghentikan pengumpulan data ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Dengan sadar dan sukarela serta tidak ada unsur paksaan dari siapapun dan pihak manapun saya menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Medan, Februari 2025

Peneliti

Responden yang Menyatakan

()

()

Lampiran 8

Akademik Turnitin

SENA KESIA ARITONANG

 CHECK 2 -- No Repository 029

Document Details

Submission ID

trn:oid::3117:530498528

Submission Date

Nov 20, 2025, 5:44 PM GMT+7

Download Date

Nov 20, 2025, 5:48 PM GMT+7

File Name

SENA KESIA ARITONANG.docx

File Size

170.6 KB

45 Pages

5,851 Words

45,847 Characters

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.


Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

13%  Internet sources

8%  Publications

14%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

- 13% Internet sources
- 8% Publications
- 14% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	2%
2	Publication	Tifany Aquilia Kusuma, Arlyana Hikmanti, Linda Yanti. "Penerapan Senam Disme...	1%
3	Internet	www.scribd.com	<1%
4	Internet	jurnal.unw.ac.id	<1%
5	Publication	Ridawati Sulaeman, Risma Yanti. "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres H...	<1%
6	Student papers	Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur on 2025-07-17	<1%
7	Internet	journal.um-surabaya.ac.id	<1%
8	Internet	text-id.123dok.com	<1%
9	Internet	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	<1%
10	Internet	repository.mitrahusada.ac.id	<1%
11	Publication	Indah puji Hayati, Tina Yuli Fatmawati, Andicha Gustra Jeki. "Hubungan Pengetah...	<1%

12	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II on 2025-10-29	<1%
13	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
14	Internet	core.ac.uk	<1%
15	Student papers	Tarumanagara University on 2025-03-09	<1%
16	Internet	journal.unpacti.ac.id	<1%
17	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
18	Internet	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id	<1%
19	Internet	repository.uds.ac.id	<1%
20	Internet	repository.unj.ac.id	<1%
21	Student papers	Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang on 2019-06-20	<1%
22	Internet	digilib.yarsi.ac.id	<1%
23	Internet	docplayer.info	<1%
24	Student papers	Universitas Diponegoro on 2021-01-10	<1%
25	Student papers	Universitas Sumatera Utara on 2022-06-28	<1%

26	Student papers	Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang on 2018-11-28	<1%
27	Publication	Sri Riliyantri, Agustin Agustin, Rezka Nurvinanda. "HUBUNGAN PENGETAHUAN D..."	<1%
28	Student papers	IAIN Syekh Nurjati Cirebon on 2024-12-13	<1%
29	Student papers	Sriwijaya University on 2022-12-15	<1%
30	Internet	adoc.pub	<1%
31	Internet	ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id	<1%
32	Internet	fkm.unsrat.ac.id	<1%
33	Internet	jurnal.stikeswilliambooth.ac.id	<1%
34	Internet	tintaqy.blogspot.com	<1%
35	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III on 2024-02-01	<1%
36	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V on 2025-01-23	<1%
37	Internet	digilib.unisayogya.ac.id	<1%
38	Internet	jurnal.ilmubersama.com	<1%
39	Internet	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	<1%

40	Internet	repo.stikesicme-jbg.ac.id	<1%
41	Internet	repository.stikesrspadgs.ac.id	<1%
42	Internet	repository.uinjkt.ac.id	<1%
43	Internet	repository.upnvj.ac.id	<1%
44	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-07-05	<1%
45	Student papers	Sriwijaya University on 2020-07-25	<1%
46	Student papers	Udayana University on 2016-06-17	<1%
47	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
48	Internet	wellness.journalpress.id	<1%
49	Internet	www.slideshare.net	<1%
50	Publication	Agus Sarwo Prayogi, Yeyen Yuliana, Ana Ratnawati. "Pengaruh TENS (transcutane...	<1%
51	Publication	Feigi Mokoginta, Fatma Jama, Nur Ilah Padhila. "Lilin Aromaterapi Lavender Dapa...	<1%
52	Student papers	Udayana University on 2018-06-05	<1%
53	Student papers	Universitas Airlangga on 2019-05-02	<1%

54	Student papers	Universitas Tadulako on 2023-08-14	<1%
55	Internet	digilib.itskesicme.ac.id	<1%
56	Internet	e-journal.unipma.ac.id	<1%
57	Internet	eprints.unpak.ac.id	<1%
58	Internet	es.scribd.com	<1%
59	Internet	id.123dok.com	<1%
60	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
61	Internet	lib.ibs.ac.id	<1%
62	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2024-07-23	<1%
63	Student papers	Universitas Nasional on 2021-02-04	<1%
64	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2024-09-23	<1%
65	Publication	Ulya Rohima Ammar. "The Risk Effect of Primary Dysmenorrhea on Women of Chi..."	<1%
66	Student papers	Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang on 2019-08-23	<1%
67	Student papers	Universitas Negeri Semarang - iTn on 2024-03-23	<1%

68	Student papers	
Universitas Respati Indonesia on 2020-09-14		<1%
<hr/>		
69	Student papers	
Universitas Sebelas Maret on 2018-12-31		<1%

Lampiran 9

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PELAKSANAAN SENAM YOGA	
<p>A. Pengertian : Senam Yoga adalah teknik yang berfokus pada susunan otot, mekanism pernafasan, postur dan kesadaran tubuh yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi yang dilakukan selama 15 menit dengan hitungan yang berbeda-beda untuk setiap Gerakan.</p>	
<p>B. TUJUAN Tujuan Senam Yoga ini adalah mengurangi nyeri pada saat menstruasi yang dialami oleh remaja putri.</p>	
<p>C. ALAT DAN BAHAN 1. Video senam yoga 2. Matras (jika ada)</p>	
<p>D. PROSEDUR KERJA</p>	
1. Memilih tempat dan posisi senyaman mungkin	
2. Menggunakan pakaian yang nyaman untuk bergerak (tidak ketat dan kaku)	
3. Mengukur skala nyeri dengan mengisi lembar pengukuran skala nyeri numerik (pre-test)	
4. Menampilkan video senam yoga berdurasi 15 menit yang akan diikuti oleh responden (bisa menggunakan android/laptop)	
5. Melakukan Yoga selama 15 menit dan jangan berbicara saat melakukan senam yoga	
7. Mengukur skala nyeri kembali dengan mengisi lembar pengukuran skala nyeri numerik (post-test)	
8. Evaluasi respon responden setelah melakukan senam yoga	
9. Dokumentasi	

E. GERAKAN YOGA UNTUK SENAM YOGA	
<p>1. Child's Pose Berlututlah di lantai, rapatkan jari-jari anda dan duduklah di tumit anda, lalu pisahkan lutut selebar pinggul. Baringkan tubuh di antara paha seperti posisi sujud. Luruskan tangan ke bagian depan dan rileks. Lakukan pose ini selama 5 menit</p>	
<p>3. Cat and Cow Pose Letakkan telapak tangan dan lutut di lantai seperti posisi merangkak. Pastikan pergelangan tangan sejajar lurus di bawah bahu dan lutut terbuka sejajar pinggul serta ujung jari kaki menekan lantai. Lalu tarik napas dan tekuk punggung hingga seperti sapi. Tahan selama 5 detik kemudian keluarkan napas dan tekuk punggung ke atas seperti kucing, tahan selama 5 detik. Ulangi sebanyak 10 kali</p>	
<p>3. Cobra Pose Berbaringlah telungkup lalu tekuk tangan di sebelah dada sehingga kedua telapaknya bersentuhan dengan lantai. Tariklah bahu sedikit ke belakang dan kek bawah menjauhi telinga. Aktifkan otot perut dengan menarik pusar ke arah tulang punggung. Mulailah melakukan postur kobra dengan menjauhkan dada dari lantai menggunakan otot punggung dan perut untuk melengkungkan punggung ke belakang. Bertahanlah sambil bernapas panjang 4-5 putaran nafas atau sekitar 30 detik. Lakukan berulang sebanyak 5 kali.</p>	
<p>4. Butterfly Pose Duduklah dengan posisi kaki lurus ke arah depan, kemudian lipat ke dua kaki. Pertemuan telapak kaki kanan dan kiri. Letakkan tangan di bawah kaki, tarik kedua ujung kaki sedekat mungkin dengan selangkangan. Tarik nafas dalam-dalam dan tekan paha dan lutut ke lantai sambil menghembuskan nafas. Mulailah mengepakkan kedua kaki secara perlahan seperti sayap kupu-kupu dan tingkatkan kecepatan secara bertahap. Kepakkan sebanyak 15- 20 kali, lau kurangi kecepatan dan hentikan perlahan. Lakukan gerakan ini selama 6 menit</p>	

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI POST-TEST

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri tk 1 di Asrama Kebidanan Medan

Nama :

Usia :

Siklus haid :

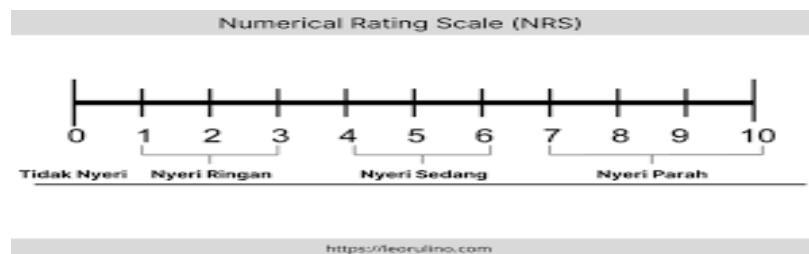
Lama haid :

Hari haid :

Pengukuran nyeri sesudah dilakukan yoga (*post-test*)

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 diberi nomor sesuai dengan nyeri yang saudara rasakan.



Keterangan :

- Nilai 0= Tidak ada rasa nyeri/normal
- Nilai 1= Nyeri hampir tidak terasa (nyeri sangat ringan seperti digigit nyamuk)
- Nilai 2= Tidak menyenangkan (nyeri ringan, ada sensasi seperti dicubit namun tidak begitu sakit))
- Nilai 3= Bisa ditoleransi (nyeri sudah mulai terasa namun masih bisa ditoleransi, seperti disuntik)
- Nilai 4= Menyedihkan (nyeri cukup mengganggu, seperti sakit gigi atau disengat lebah)
- Nilai 5= Sangat menyedihkan (nyeri benar-benar mengganggu seperti pergelangan kaki yang terkilir)
- Nilai 6 = Intens (nyeri sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan)

- Nilai 7 = Sangat intens (nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga mengakibatkan penderita tidak bisa melakukan aktivitas)
- Nilai 8 = Benar-benar mengerikan (nyeri yang mengakibatkan penderita tidak dapat berfikir jernih bahkan terjadi perubahan perilaku)
- Nilai 9 = Nyeri tak tertahankan (nyeri yang mengakibatkan penderita menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri yang dirasakan)
- Nilai 10 = Nyeri buruk sampai tidak tertahankan (nyeri dapat menyebabkan penderita tak sadarkan diri/pingsan)

Lampiran 11

Dokumentasi



Lampiran 12

Output Statistik

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1-3=Nyeri Ringan	13	19.7	19.7	19.7
4-6=Nyeri Sedang	28	42.4	42.4	62.1
7-10=Nyeri Parah/Berat	25	37.9	37.9	100.0
Total	66	100.0	100.0	

postes

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0=Tidak nyeri	18	27.3	27.3	27.3
1-3=Nyeri Ringan	41	62.1	62.1	89.4
4-6=Nyeri Sedang	7	10.6	10.6	100.0
Total	66	100.0	100.0	

Umur

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <12	31	47.0	47.0	47.0
≥12	35	53.0	53.0	100.0
Total	66	100.0	100.0	

Siklus Haid

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Teratur	51	77.3	77.3	77.3
Tidak Teratur	15	22.7	22.7	100.0
Total	66	100.0	100.0	

Lama Haid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	≤ 7	21	31.8	31.8	31.8
	>7	45	68.2	68.2	100.0
Total		66	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretes	.244	66	<,001	.797	66	<,001
postes	.337	66	<,001	.758	66	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postes - pretes	Negative Ranks	63 ^a	32.00	2016.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	3 ^c		
	Total	66		

a. postes < pretes

b. postes > pretes

c. postes = pretes

Test Statistics^a

		postes - pretes
Z		-7.149 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		<,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

LEMBAR OBSERVASI**PENILAIAN SKALA NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA)**

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore(Nyeri Haid) Remaja Putri Tk1 Sarjana Terapan Dan Diploma III Kebidanan di Asrama Jurusan Kebidanan Medan 2025

PETUNJUK PENILAIAN :**SKALA NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA) :**

Nilai 0 tidak nyeri, nilai 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, 10 nyeri sangat berat.

No	Nama Responden	Usia	Lama Menstruasi	Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea)	
				Pre-test	Post-test
1	Nn.N	15	>7 Hari	2	2
2	Nn.N	15	≤7 Hari	4	2
3	Nn. K	15	≤7 Hari	2	1
4	Nn.A	14	≤7 Hari	4	1
5	Nn.S	16	> 7 Hari	4	2
6	Nn.W	14	> 7 Hari	2	1
7	Nn.K	14	> 7 Hari	4	2
8	Nn.A	12	>7 Hari	2	1
9	Nn.A	13	≤7 Hari	4	2

10	Nn.N	14	≤ 7 Hari	2	1
11	Nn.I	14	≤ 7 Hari	4	1
12	Nn.N	12	> 7 Hari	2	1
13	Nn.S	16	> 7 Hari	4	2
14	Nn.D	15	> 7 Hari	2	1
15	Nn.S	12	> 7 Hari	4	2
16	Nn.A	12	> 7 Hari	2	2
17	Nn.I	12	> 7 Hari	2	1
18	Nn.N	15	> 7 Hari	4	2
19	Nn.I	16	> 7 Hari	2	1
20	Nn.D	12	> 7 Hari	4	1
21	Nn.A	13	≤ 7 Hari	2	1
22	Nn.L	15	> 7 Hari	4	2
23	Nn.R	16	> 7 Hari	2	1
24	Nn.K	12	> 7 Hari	4	2
25	Nn.T	12	> 7 Hari	4	1
26	Nn.D	13	≤ 7 Hari	4	2
27	Nn.S	14	> 7 Hari	4	1
28	Nn.Z	12	> 7 Hari	3	2
29	Nn.A	16	≤ 7 Hari	3	1
30	Nn.V	14	≤ 7 Hari	3	2

31	Nn.I	15	>7 Hari	3	1
32	Nn.J	12	>7 Hari	3	2
33	Nn.E	13	>7 Hari	3	1
34	Nn.N	12	>7 Hari	3	1
35	Nn.L	14	>7 Hari	3	2
36	Nn.S	12	>7 Hari	4	2
37	Nn.	15	≤ 7 Hari	3	2
38	Nn.C	11	>7 Hari	4	3
39	Nn.A	12	≤ 7 Hari	3	2
40	Nn.N	13	>7 Hari	4	2
41	Nn.R	15	≤ 7 Hari	4	3
42	Nn.A	15	>7 Hari	3	2
43	Nn.N	13	>7 Hari	3	1
44	Nn.L	14	>7 Hari	3	1
45	Nn.Y	12	≤ 7 Hari	3	2
46	Nn.C	12	≤ 7 Hari	4	2
47	Nn.I	12	>7 Hari	3	2
48	Nn.A	13	>7 Hari	4	3
49	Nn.M	12	≤ 7 Hari	3	2
50	Nn.E	14	>7 Hari	3	1
51	Nn.N	12	>7 Hari	4	3

52	Nn.D	15	>7 Hari	4	2
53	Nn.D	13	>7 Hari	4	2
54	Nn.E	14	>7 Hari	4	2
55	Nn.J	12	≤ 7 Hari	4	2
56	Nn.G	14	≤ 7 Hari	4	2
57	Nn.L	13	>7 Hari	3	2
58	Nn.M	15	>7 Hari	3	2
59	Nn.N	13	>7 Hari	3	2
60	Nn.U	12	>7 Hari	4	2
61	Nn.E	12	>7 Hari	4	2
62	Nn.W	15	>7 Hari	3	2
63	Nn.F	12	≤ 7 Hari	4	3
64	Nn.T	15	≤ 7 Hari	4	2
65	Nn.O	14	≤ 7 Hari	4	2
66	Nn.P	12	>7 Hari	4	3

Lampiran 14

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Sena Kesia Aritonang
2. Tempat, Tanggal Lahir : Berampu, 10 Mei 2003
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat : Berampu, Kecamatan Berampu, Kabupaten Dairi, Sumatera Utara
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Status : Belum Menikah
7. Agama : Kristen Protestan
8. Nomor HP : 081265995214
9. Email : Senaaritonang59@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1.	TK YBTI Berampu	2008	2009
2.	SD Negeri 030303 Berampu	2009	2015
3.	SMP Negeri 5 Sumbul Berampu	2015	2018
4.	SMAK Cahaya Negeri Sidikalang	2018	2021
5.	Poltekkes Kemenkes Medan	2021	2025