SKRIPSI

EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DIGEREJA GPdI IMANUELSIANTAR KECAMATAN PEMATANG BANDAR KERASAAN 1

RIBKA KAREN HAPUKH BATUARA
P07124425163

PEMBIMBING

Pembimbing I : Jujuren Br Sitepu, SST, M.Kes
Pembimbing II : Yulina D.H, S.Kep, Ners, M.Biomed

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2026

SKRIPSI

EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DIGEREJA GPdI IMANUEL SIANTAR KECAMATAN PEMATANG BANDAR KERASAAN 1

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi
Dan Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)
Pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan

RIBKA KAREN HAPUKH BATUARA
P07124425163

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DIGEREJA GPdI IMANUEL SIANTAR KECAMATAN PEMATANG BANDAR KERASAAN 1

Diusulkan Oleh

RIBKA KAREN HAPUKH BATUARA

P07124425163

Telah disetujui di Medan

Pada tanggal.....2026

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping,
Jujuren Br Sitepu, SST, M.Kes	Yulina D.H, S.Kep, Ners, M.Biomed
NIP. 196312111995032002	NIP. 197807012000032001

Ketua Jurusan Kebidanan Medan

Arihta Br. Sembiring,SST,M.Kes

NIP. 197002131998032001

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DIGEREJA GPdI IMANUEL SIANTAR KECAMATAN PEMATANG BANDAR KERASAAN 1

Diusulkan Oleh

RIBKA KAREN HAPUKH BATUARA

P07124425163

Telah disetujui di Medan

Pada tanggal.....2026

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping,
Jujuren Br Sitepu, SST, M.Kes	**Yulina D.H, S.Kep, Ners, M.Biomed**
NIP. 196312111995032002	**NIP. 197807012000032001**

Ketua Jurusan Kebidanan Medan

Arihta Br. Sembiring,SST,M.Kes

NIP. 197002131998032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya :

Nama	: Ribka Karen Hapukh Batuara
NIM	: P07124425163
Program Studi	: Sarjana Terapan
Kebidanan Jurusan	: Kebidanan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes RI Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah skripsi saya yang berjudul :

EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DIGEREJA GPdI IMANUEL SIANTAR KECAMATAN PEMATANG BANDAR KERASAAN 1

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan , 2026

Penulis

Ribka Karen Hapukh Batuara

P07124425163



BIODATA PENULIS

Nama : Ribka Karen Hapukh Batuara
Tempat/Tgl lahir : Kp. Baru , 20 Oktober 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Kp. Baru , Kerasaan 1
Nomor Hp : 08988734610

RIWAYAT PENDIDIKAN

NO	PENDIDIKAN	TEMPAT	TAHUN LULUS
1	TK	TK KASIH BAPA MEDAN	2009
2	SD	SD NEGERI 091635 PEMATANG BANDAR	2015
3	SMP	SMP NEGERI 1 PERDAGANGAN	2018
4	SMA	SMA NEGERI 1 PERDAGANGAN	2021
5	D-III	POLTEKKES KEMENKES MEDAN	2025

ABSTRAK

EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DIGEREJA GPdI IMANUEL SIANTAR KECAMATAN PEMATANG BANDAR KERASAAN 1

RIBKA KAREN HAPUKH BATUARA

Poltekkes Kemenkes Medan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Email : ribkakarenbatuara@gmail.com

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah senam yoga balasana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam yoga balasana terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Gereja GPdI Imanuel Kerasaan 1 Kecamatan Pematang Bandar Tahun 2026.Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Pre-Experimental menggunakan rancangan One Group Pre-Test–Post-Test Design. Sampel penelitian berjumlah 30 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian senam yoga balasana, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi sebagian besar responden mengalami tidak nyeri dan tidak ditemukan lagi responden dengan nyeri berat. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -4,803$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam yoga balasana terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Disimpulkan bahwa senam yoga efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri. Oleh karena itu, senam yoga dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan ekonomis untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi serta meningkatkan kualitas hidup remaja putri.

Kata kunci: senam yoga balasana, dismenore, remaja putri.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF YOGA EXERCISE ON THE REDUCTION OF DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENT GIRLS AT GPdI IMANUEL CHURCH SIANTAR, PEMATANG BANDAR DISTRICT, KERASAAN 1

RIBKA KAREN HAPUKH BATUARA

Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health,
Department of Applied Bachelor of Midwifery Medan

Email : ribkakarenbatuara@gmail.com

Dysmenorrhea is one of the reproductive health issues frequently experienced by adolescent girls that can disrupt daily activities. One non-pharmacological effort that can be done to reduce menstrual pain is balasana yoga exercise. This study aims to determine the effectiveness of balasana yoga exercise on the reduction of dysmenorrhea among adolescent girls at GPdI Imanuel Church, Kerasaan 1, Pematang Bandar District in 2026. This study employed a quantitative method with a Pre-Experimental design using a One Group Pre-Test–Post-Test Design. The research sample consisted of 30 adolescent girls selected using a purposive sampling technique. Data were collected using pain scale observation sheets before and after the administration of balasana yoga exercise, then analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that after the intervention, the majority of respondents experienced no pain, and no respondents were found with severe pain anymore. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a value of $Z = -4.803$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means there is a significant effect of balasana yoga exercise on the reduction of dysmenorrhea among adolescent girls. It is concluded that yoga exercise is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls. Therefore, yoga exercise can be used as one of the safe, easy-to-perform, and economical non-pharmacological therapies to help reduce menstrual pain and improve the quality of life of adolescent girls.

Keywords: balasana yoga exercise, dysmenorrhea, adolescent girls

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di Gereja GPdI Imanuel Siantar Kecamatan Pematang Bandar Kerasaan 1" dapat terselesaikan. Tidak banyak kata yang dapat saya ungkapkan dalam penulis. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak dalam bimbingan dan saran.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tengku Sri Wahyuni, SsiT.M.Keb selaku Direktrur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M. Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Bebaskita BR Ginting,SiT,MPH selaku Pembimbing Akademik.
5. Jujuren Sitepu, SST,M.Kes selaku pembimbing pertama saya yang sudah membimbing saya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Yulina DH,KepNers,M.Biomed selaku pembimbing kedua saya yang sudah membimbing saya dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Suryani,SST,M.Kes selaku penguji utama atas kesediaannya untuk menguji, memberikan masukan, kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Pengurus GPdI Imanuel yang mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di gereja tersebut, serta seluruh remaja yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Kepada mama dan keluarga saya yang selalu membawa nama saya dalam setiap doa-doanya dan selalu memberikan semangat serta dukungan baik materi maupun moral sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan

Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Medan , 2026

Ribka Karen H Batuara

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN i

LEMBAR PENGESAHAN..... ii

KATA PENGANTAR.....v

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL ix

DAFTAR GAMBAR x

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 3

C. Tujuan Penelitian 4

1. Tujuan Umum..... 4

2. Tujuan Khusus..... 4

D. Manfaat Penelitian 4

1. Manfaat Teoritis 4

2. Manfaaat Praktis..... 4

E. Keaslian Penelitian..... 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6

A. Dismenore 6

A.1 Definisi 6

A.2 Etiologi 7

A.3 Patofisiologi 8

A.4 Epidemiologi 8

A.5 Jenis Dismenore..... 9

A.6 Manifasting Klinis. 10

A.7 Penyebab 10

A.8 Penatalaksanaan..... 10

B. Senam Yoga 11

B.1 Definisi 11

B.2 Mekanisme Kerja Senam Yoga 12

B.3 Patofisiologi Senam Yoga terhadap Penurunan Dismenore.. 12

B.4 Pengaruh Senam Yoga..... ... 13

B.5 Gerakan-Gerakan Yang Dapat Mengurangi Dismenore..... 13
C. Yoga Pose Balasana..... 14
C.1 Pengertian Yoga Pose Balasana..... 14
C.2 Manfaat Yoga Pose Balasana..... 14
C.3 Langkah-Langkah Yoga Balasana..... 15
C.4 Anatomi..... . 16
C.5 Yoga Pose Balasana terhadap Dismenore..... .. 16
D. Nyeri..... ... 16
D.1 Pengertian nyeri..... ... 17
D.2 Pengukuran Intensitas Nyeri..... ... 18
E. Kerangka Teori 20
F. Kerangka Konsep 21
G. Hipotesis 21
BAB III METODE PENELITIAN……..22
A. Jenis dan Desain Penelitian 22
B. Populasi dan Sampel Penelitian 23
1. Populasi..... . 23
2. Sampel..... . 24
C. Lokasi dan Waktu Penelitian 25
1. Lokasi..... 25
2. Waktu..... . ..25
D. Variabel Penelitian 25
E. Definisi Operasional Variabel 25
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data..... .. 26
1. Tahap Persiapan 26
2. Tahap Pelaksanaan .... .27
3. Tahap Pelaporan..... .. .27
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian..... ... 27
H. Prosedur Penelitian..... ... 28
I. Uji Validitas dan Reabilitas 28
J. Pengolahan dan Analisis Data 28
1. Pengolahan Data..... ... 28
2. Analisis Data..... .. 29
K. Etika Penelitian 30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....31

A.HasilPenelitian..... 36

A.1AnalisisUnivariat.....37

A.2AnalisisBivariat..... ... 38

B. Pembahasan..... 40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN……..43

A.Kesimpulan..... .43

B.Saran..... ...44

DAFTAR PUSTAKA ……46

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....5
Tabel 2 Kerangka Teori.....16
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....5
Tabel 2 Kerangka Teori.....16
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....5
Tabel 2 Kerangka Teori.....16
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....5
Tabel 2 Kerangka Teori.....16

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.....13

Gambar 1.....13

Gambar 1.....13

Gambar 1.....13