



**PERBEDAAN TINGKAT NYERI HAID PRIMER SEBELUM  
DAN SESUDAH YOGA PADA REMAJA PUTRI DI SMA YKPP  
PENDOPO**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**KRISMONITA**

**152201129**

**PROGRAM STUDI KEBIDANANPROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2022**



**PERBEDAAN TINGKAT NYERI HAID PRIMER SEBELUM  
DAN SESUDAH YOGA PADA REMAJA PUTRI DI SMA YKPP  
PENDOPO**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

**Oleh :**

**KRISMONITA**

**152201129**

**PROGRAM STUDI KEBIDANANPROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2022**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Berjudul :

**Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Yoga Pada  
Remaja Putri Di SMA YKPP Pendopo**

**Disusun Oleh :**

**KRISMONITA**

**152201129**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan  
Untuk diujikan.

Ungaran, Januari 2022

Pembimbing



Hapsari Windayanti, S.SiT.,M.Keb  
NIDN.0628018401

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul :

**Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Yoga Pada  
Remaja Putri Di SMA YKPP Pendopo**

**Disusun Oleh :**

**KRISMONITA**

**152201129**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Program Sarjana Kebidanan Fakultas  
Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Hari : Senin

Tanggal : 07 Februari 2022


**Tim Penguji : Ketua/Pembimbing**

Hapsari Windayanti, S.SiT.,M.Keb  
NIDN.0628018401


**Anggota/Penguji 1**

  
**Puji Lestari, S. Si.T., M.Kes**  
**NIDN. 0606048902**

**Anggota/Penguji 2**

  
**Ari Widyaningsih, S.Si.T.,M.Tr.Keb**  
**NIDN. 0630018903**

**Ketua Program Studi**

  
**Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes**  
**NIDN. 0627048302**

**Dekan Fakultas**

  
**Eko Susilo, S.Kep.,Ns., M.Kep**  
**NIDN. 0627097501**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Krismonita

Tempat, tanggal lahir : Talang Ubi, 13 Oktober 1999

Agama : Islam

Jenis kelamin : Perempuan

E-Mail : [krismonitaa@gmail.com](mailto:krismonitaa@gmail.com)

Alamat : Simpang Raja, Kec. Tl. Ubi, Kel. Handayani Mulya, Kab.

PALI (Penukal Abab Lematang Ilir)

Riwayat Pendidikan :

1. SD N 28 Talang Ubi : Lulus 2011
2. SMP N 1 Talang Ubi : Lulus 2014
3. MA YPII Talang Ubi : Lulus 2017
4. D3/Diploma Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo : Lulus 2020
5. Saat ini tercatat sebagai mahasiswa semester akhir di Universitas Ngudi Waluyo Program Studi S1 Kebidanan

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

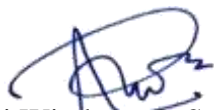
Nama : Krismonita  
NIM : 152201129  
Program studi/fakultas : S1 Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Yoga Pada Remaja Putri di SMA YKPP Pendopo”**
2. Skripsi ini adalah ide dan hasil karya murni yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasian kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan didalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik hingga pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Januari 2022

Pembimbing



Hapsari Windayanti, S.SiT.,M.Keb  
NIDN.0628018401

Yang membuat pernyataan



Krismonita

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Krismonita  
NIM : 152201129  
Program studi/fakultas : S1 Kebidanan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/ informasi. Merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Yoga pada Remaja Putri di SMA YKPP Pendopo” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Krismonita

**Universitas Ngudi Waluyo**  
**Program Studi Kebidanan Program Sarjana**  
**Skripsi, Januari 2022**  
**Krismonita**  
**152201129**

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI HAID PRIMER SEBELUM DAN  
SESUDAH YOGA PADA REMAJA PUTRI DI SMA YKPP PENDOPO**

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Desminore adalah masalah yang paling sering terjadi pada wanita, kejadiannya 60-90%. Hasil wawancara yang dilakukan di SMA YKPP Pendopo terdapat siswa yang mengalami nyeri pada saat menstruasi ada 30 siswa mengalami nyeri haid primer diantaranya yaitu 15 siswi dalam mengurangi nyeri haid dengan cara minum obat-obatan, 3 siswi menggunakan kompres hangat, 2 siswi dengan cara berbaring sambil menekan perut, dan 10 siswi lainnya dengan cara dibiarkan saja. Dalam penelitian penanganan nyeri haid primer non farmakologi dalam mengurangi nyeri menggunakan tehnik Yoga. Tujuan nya untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid primer sebelum dan sesudah yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo.

**Metode :** Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif. Metode pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *One Group Pra-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 55 orang, dengan jumlah sample 21 orang. Teknik pengambilan sample menggunakan Purposive Sampling.

**Hasil :** Hasil penelitian ini rata-rata tingkat nyeri haid sebelum diberikan yoga mengalami nyeri haid sedang adalah 57,1 dan sesudah diberikan yoga menjadi 95,2 yang mengalami nyeri haid ringan. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah di berikan yoga dengan  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ .

**Kesimpulan :** Ada perbedaan tingkat nyeri haid primer sebelum dan sesudah yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo.

**Kata kunci :** nyeri haid, remaja putri, yoga

**Kepustakaan :** (2010-2021)



**Ngudi Waluyo University**  
**Undergraduate Midwifery Study Program**  
**Thesis, January 2022**  
**Krismonita**  
**152201129**

**DIFFERENCE LEVELS OF PRIMARY HAID PAIN BEFORE AND AFTER YOGA IN ADOLESCENT WOMEN AT YKPP PENDOPO SMA**

**ABSTRACT**

**Background:** Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Desminorrhea is the most common problem in women, the incidence is 60-90%. The results of interviews conducted at SMA YKPP Pendopo there were students who experienced pain during menstruation there were 30 students experienced primary menstrual pain including 15 students in reducing menstrual pain by taking drugs, 3 students using warm compresses, 2 students by lying down while pressing the stomach, and 10 other students left alone. In the study of non-pharmacological primary menstrual pain management in reducing pain using Yoga techniques. The aim is to determine the difference in the level of primary menstrual pain before and after yoga in adolescent girls at YKPP Pendopo High School.

**Methods:** This type of research is quantitative research. The approach method used is the One Group Pre-Post Test Design approach. The population in this study were 55 people, with a total sample of 21 people. The sampling technique used was purposive sampling.

**Results:** The results of this study that the average level of menstrual pain before being given yoga experienced moderate menstrual pain was 57.1 and after being given yoga it became 95.2 who experienced mild menstrual pain. The results of the analysis using the Wilcoxon test showed that there was a significant difference between before and after being given yoga with  $p\text{-value} = 0.000 < \alpha 0.05$ .

**Conclusion:** There is a difference in the level of primary menstrual pain before and after yoga in adolescent girls at SMA YKPP Pendopo.

**Keywords:** menstrual pain, adolescent girls, yoga

**Literature :** (2010-2021)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas, berkat rahmat serta hidayahNya dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Yoga Pada Remaja Putri Di SMA YKPP Pendopo”. Skripsi ini di ajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan penulis. Skripsi ini telah dapat diselesaikan atas bimbingan arahan dan bantuan berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terimakasih dengan setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Luvi Dian Afriani, S.SiT.,M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Hapsari Windayanti, S.SiT.,M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Proposal Ini sehingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo terimakasih atas bantuan dan dukungannya dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Kepala SMA YKPP Pendopo yang telah bersedia memberikan izin melakukan studi pendahuluan serta informasi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini
7. Bapak Arifin Sadri dan Ibunda tercinta Suhaini, beserta adek Kristian Anggara yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Proposal ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, mohon maaf apabila ada salah kata dalam penulisan serta salah bahasa yang membuat untuk memperbaiki penulisan selanjutnya

Ungaran, Januari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	v
PERNYATAAN ORISINILITAS .....	vi
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR BAGAN .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan masalah .....	7
C. Tujuan .....	7
D. Manfaat .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Remaja .....	9
B. Konsep dasar menstruasi .....	12

C. Konsep dasar menstruasi .....	19
D. Konsep dasar nyeri .....	23
E. Konsep yoga .....	27
F. Kerangka teori .....	36
G. Kerangka konsep .....	38
H. Hipotesis .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Desain penelitian .....	39
B. Lokasi dan waktu penelitian .....	39
C. Subjek penelitian .....	40
D. Definisi operasional .....	42
E. Variabel penelitian .....	43
F. Pengumpulan data .....	43
G. Prosedur pengumpulan data .....	44
H. Pengolahan data .....	46
I. Analisis data .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
A. Analisis Univariat .....	50
B. Analisis Bivariat .....	51
C. Pembahasan .....	53
D. Keterbatasan Penelitian .....	64

<b>BAB V PENUTUP</b> .....	64
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian .....	39
Tabel 3.2	Definisi Operasional .....	42
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Yoga .....	50
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri sesudah dilakukan yoga .....	51
Tabel 4.3	Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum Dan Sesudah Yoga Pada Remaja Putri Di SMA YKPP Pendopo.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar NRS.....	26
Gambar 2.1 Gerakan Padmasana .....	30
Gambar 2.2 Gerakan Cobra Pose .....	31
Gambar 2.3 Gerakan Pavana Muktasana .....	32
Gambar 2.4 Gerakan Jathara Parivartanasana .....	32
Gambar 2.5 Gerakan Savasana .....	33



## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2.1 Kerangka Teori .....	36
Bagan 2.2 Kerangka Konsep .....	38

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur Yoga
- Lampiran 5. Lembar Pengukuran Pretes Skala Nyeri
- Lampiran 6. Lembar Pengukuran Postes Skala Nyeri
- Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian Dan Pencarian Data
- Lampiran 8. Data Mentah Siswa Yoga Di SMA YKPP Pendopo
- Lampiran 9. Hasil Analisa Output Berdasarkan Karakteristik Usia
- Lampiran 10. Hasil Analisa Output Berdasarkan Karakteristik Lama Haid
- Lampiran 11. Hasil Analisa Output Berdasarkan Karakteristik Hari Haid
- Lampiran 12. Hasil Analisa Output Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Dilakukan  
Yoga
- Lampiran 13. Hasil Analisa Output Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Dilakukan  
Yoga
- Lampiran 14. Hasil analisa output Uji Normalitas
- Lampiran 15. Hasil Analisa Output Berdasarkan Perbedaan Intensitas Nyeri Haid  
Primer Sebelum Dan Sesudah Yoga
- Lampiran 16. Surat Balasan Studi Pendahuluan SMA YKPP Pendopo
- Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian SMA YKPP Pendopo
- Lampiran 18. Dokumentasi Daftar Hadir

Lampiran 19. Dokumentasi Foto

Lampiran 20. Dokumentasi Kuesioner

Lampiran 21. Lembar Konsultasi