Lampiran 11 Surat Keterangan Cek Plagiarisme (Turnitin)

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UPT PERPUSTAKAAN
Jl. Diponegoro No.186, Gedang Anak, Ungaran Timur, Kec. Ungaran Timur, Semarang, Jawa Tengah 50512
Website. unw.ac.id |Telepon: (024) 6925408

SURAT KETERANGAN CEK PLAGIARISME (TURNITIN)

No. Surat : 2404/PERPUSUNW/I/2026

UPT Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	:	NURUL FAJRIAH
NIM	:	157251147
Program Studi	:	S1 Kebidanan
Judul Tugas Akhir	:	PERBEDAAN KETERAMPILAN SENAM YOGA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PELATIHAN SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI HAID DI SMP 06 LONGKALI

Dinyatakan **SUDAH** memenuhi syarat batas maksimal plagiasi kurang dari 30% pada setiap subbab naskah Tugas Akhir yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian Tugas Akhir.

Ungaran, 1 Agustus 2026

Ka. UPT Perpustakaan,

Eko Nur Hermansyah, S. Hum., M. Kom.

2404

Lampiran 12 Laporan Bimbingan TA/Skripsi

LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa :	157251147
Nama Mahasiswa :	**NURUL FAJRIAH**
Ketua Program Studi :	**Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**
Dosen Pembimbing (1) :	**Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes**
Dosen Pembimbing (2) :	**Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes**
Judul Ta/Skripsi :	**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP 06 LONGKALI TAHUN 2026**

Abstrak :

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dalam kehidupan seorang perempuan, ditandai dengan berbagai perubahan biologis, salah satunya adalah menarche. Proses ini sering kali disertai dengan berbagai keluhan fisik, yang paling umum adalah dismenore atau nyeri menstruasi. Dismenore primer sering kali muncul tanpa adanya kelainan patologis pada panggul, namun dampaknya dapat mengganggu stabilitas emosional dan kenyamanan fisik remaja (Puteri Rokhanawati, 2024).

Secara global, prevalensi dismenorea pada remaja dilaporkan sangat tinggi, berkisar antara 50% hingga 90%, dengan 10–20% mengalami nyeri menstruasi yang berat sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Chen et al., 2022). Di Indonesia, prevalensi dismenorea mencapai 64,5% dengan 54,89% dismenorea primer (Widowati, 2024). Kondisi ini umumnya dialami pada masa remaja, yang merupakan fase krusial perkembangan biologis dan psikologis, khususnya bagi remaja putri (Februanti et al., 2020).

Dismenore secara umum didefinisikan sebagai nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum, selama, atau sesudah menstruasi, yang dapat menjalar ke punggung bawah hingga paha dan sering mengganggu aktivitas sehari-hari wanita; secara teoritis, dismenore dibagi menjadi dismenore primer (tanpa kelainan patologis pada organ reproduksi) dan sekunder (dengan kelainan patologis), di mana dismenore primer merupakan bentuk yang paling umum terutama pada remaja putri (Nurfadillah et al., 2021).

Dismenore disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang dipicu oleh pelepasan hormon prostaglandin secara berlebihan. Tingginya kadar prostaglandin menyebabkan vasokonstriksi pada pembuluh darah uterus, sehingga terjadi iskemia yang dirasakan sebagai nyeri hebat (Koduri et

al., 2026).
Dampak dari dismenore tidak hanya terbatas pada rasa nyeri fisik, tetapi juga berpengaruh pada aspek fungsional kehidupan sehari-hari. Banyak remaja putri yang terpaksa tidak masuk sekolah atau tidak mampu berkonsentrasi saat belajar akibat nyeri yang tidak tertahankan. Hal ini tentu menjadi hambatan dalam pencapaian prestasi akademik dan partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler (Fahmiah et al., 2022).
Gangguan yang muncul saat dismenorea primer tidak hanya berupa nyeri perut, tetapi juga melibatkan berbagai gejala sistemik seperti gangguan pencernaan (mual, muntah, diare), sakit kepala, kelelahan, lesu, nyeri payudara, hingga gangguan emosional; hal ini terjadi karena peningkatan produksi prostaglandin yang tidak hanya memicu kontraksi uterus, tetapi juga mempengaruhi sistem lain seperti saluran cerna dan sistem saraf pusat, sehingga menimbulkan gejala gastrointestinal dan neurologis (Tambunan
Hidayat, 2023).
Penanganan nyeri disminore dapat dialkukan secara farmkalogi maupun non farmakologi. Terapi non farmakolgi yang efektif menurunkan skala nyeri seperti terapi musik, aromaterapi lavender, abdominal stretching exercise, akupressure, akupuntur, jus wortel, permen jelly jahe, latihan sepeda berputar, coklat, relaksasi nafas dalam, yoga dismenore, kunyit asam, hipnoterapi dan kompres hangat (Hesti et al., 2022).
Yoga adalah salah satu alternatif non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri disminore pada remaja putri. Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Mufidah
Ardina, 2025).
Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilitasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia 2 meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun. Teknik relaksasi dalam yoga juga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorpin dan enkanfalin yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri (Rumanti et al., 2022). Selain itu gerakan yang rutin dalam yoga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul menghilang. Yoga yakni salah satu exercise relaksasi nafas dalam yang dianjurkan mampu dalam penurunan nyeri dismenoreprimer serta pengobatan holistik yang mengkombinasikan antara pikran, nafas dalam, ketenangan dan latihan fisik olah tubuh. Adapun banyak manfaat yoga selain menurunkan nyeri dismenore, dengan latihan yoga mampu menyehatkan badan serta memberikan rasa nyaman, merileksasikan otot dan tenang (Kanchibhotla et al., 2023).
Sejalan dengan penelitian (Anugrah et al., 2026) menyatakan bahwa senam yoga efektif menurunkan dismenorea pada remaja putri (p=0,001). Didukung dengan penelitian (Rauda et al., 2025) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan senam yoga terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri (p=0,015).

Hasil studi pendahulun yang dilakukan di SMP Negeri 06 Longkali didapatkan data jumlah remaja putri tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 49 orang. Hasil wawancara mendalam terhadap 10 orang siswi, ditemukan bahwa seluruh siswi (100%) rutin mengalami dismenore setiap bulan dengan tingkat keparahan yang beragam. Sebanyak 7 dari 10 siswi melaporkan nyeri pada skala sedang hingga berat yang menyebabkan mereka kesulitan berkonsentrasi di kelas, bahkan 3 di antaranya mengaku sering terpaksa izin tidak masuk sekolah atau pulang lebih awal saat hari pertama menstruasi. Mirisnya, mayoritas siswi (80%) menyatakan tidak mengetahui cara penanganan mandiri selain beristirahat atau mengonsumsi obat analgetik yang dibeli bebas, dan belum ada satu pun dari mereka yang pernah mencoba aktivitas fisik seperti senam yoga untuk meredakan nyeri tersebut.
Urgensi dilakukannya penelitian ini di SMP 06 Longkali terletak pada perlunya solusi non-farmakologi yang aman, praktis, dan berkelanjutan bagi remaja putri untuk mengatasi hambatan aktivitas akademis akibat dismenore. Jika fenomena nyeri ini terus dibiarkan tanpa edukasi manajemen mandiri yang tepat seperti senam yoga, dikhawatirkan akan terjadi penurunan performa belajar dan angka absensi siswi yang terus berulang secara kronis setiap bulannya. Melalui intervensi senam yoga, penelitian ini mendesak untuk dilakukan guna memberikan keterampilan baru bagi siswi dalam mengelola kesehatan reproduksi mereka secara mandiri, sekaligus menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk mengintegrasikan kegiatan kesehatan fisik yang mendukung kesejahteraan siswi di lingkungan institusi pendidikan
Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMP 06 Longkali Tahun 2026.”

B. Rumusan Masalah
Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh senam yoga terhadap nyeri disminore pada remaja putri di SMP 06 Longkali tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian
1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri disminore pada remaja putri di SMP 06 Longkali tahun 2026.

2. Tujuan Khusus
a. Mengetahui gambaran nyeri disminore pada remaja putri sebelum diberikan senam yoga di SMP 06 Longkali tahun 2026.
b. Mengetahui gambaran nyeri disminore pada remaja putri sesudah diberikan senam yoga di SMP 06 Longkali tahun 2026.
c. Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap nyeri disminore pada remaja putri di SMP 06 Longkali tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Ilmu Kebidanan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu kebidanan, khususnya dalam lingkup asuhan kesehatan reproduksi remaja dan pelayanan kebidanan komplementer, dengan memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi non-farmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.

b. Bagi Penelitian

Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan reproduksi, khususnya dalam memperkuat teori mengenai pemanfaatan terapi komplementer sebagai solusi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas Sebakung Taka

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai dasar bahan masukan dan bahan pertimbangan dalam menyusun program promosi kesehatan remaja (PKPR) yang lebih inovatif dan preventif, khususnya dalam menangani keluhan dismenore di wilayah kerja Puskesmas Sebakung Taka.

b. Bagi Bidan

Temuan ini diharapkan dapat digunakan oleh bidan sebagai panduan praktis untuk mengedukasi serta mendemonstrasikan teknik senam yoga yang benar kepada remaja putri saat melakukan pelayanan di posyandu remaja maupun melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Dengan demikian, bidan dapat berperan aktif sebagai konselor dan fasilitator dalam mempromosikan gaya hidup sehat yang aman bagi kesehatan reproduksi, sekaligus meminimalkan penggunaan obat-obatan analgetik secara berlebihan pada populasi remaja.

c. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Penelitian ini dapat menambah referensi ilmiah di perpustakaan universitas serta meningkatkan reputasi institusi dalam pengembangan ilmu kebidanan komplementer yang berbasis bukti (evidence-based practice).

d. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh pengetahuan serta keterampilan teknis mengenai senam yoga sebagai metode mandiri untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

Anugrah, D. S. P., Yuniarti, K., Fathony, Z., Okvitasari, Y. (2026). Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 17 Banjarmasin. Borneo Nursing Journal (BNJ), 8(2), 258–265. https://doi.org/10.61878/bnj.v8i2.583

Chen, L., Hu, Z., Wang, X., Song, Y., Chen, Z., Zhang, L., Zheng, C., Vallis, J., Zhou, H., Cao, X., Tian, Y., Cai, J., Gu, R., Huang, Y., Wang, Z. (2022). Age at Menarche and Menopause, Reproductive Life>Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 3(1), 81–87. https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307

Hesti, A., Sari, K., Putri, A., Agustina, A., Bertha, F., Nivi, G., Wonggo, S. (2022). Penatalaksanaan Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja Putri. Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, 2(2), 1114–1128.

Kanchibhotla, D., Subramanian, S., Singh, D. (2023). Management of dysmenorrhea through yoga: A narrative review. Frontiers in Pain Research, 4. https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1107669

Koduri, L., Anandhasenthil, S., Zou, L., Vilkins, A., Arora, R. (2026). The gap between prevalence of primary dysmenorrhea and available treatment strategies. Reproduction and Fertility, 7(1). https://doi.org/10.1530/RAF-25-0103

Mufidah, M., Ardina, R. (2025). PENGARUH YOGA DENGAN MENGGUNAKAN MUROTTAL TERHADAP DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP IT INSAN MULIA BOARDING SCHOOL. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14(1), 117–126. https://doi.org/10.52657/jik.v14i1.2677

Nurfadillah, H., Maywati, S., Aisyah, I. S. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SILIWANGI. Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia, 17(1). https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604

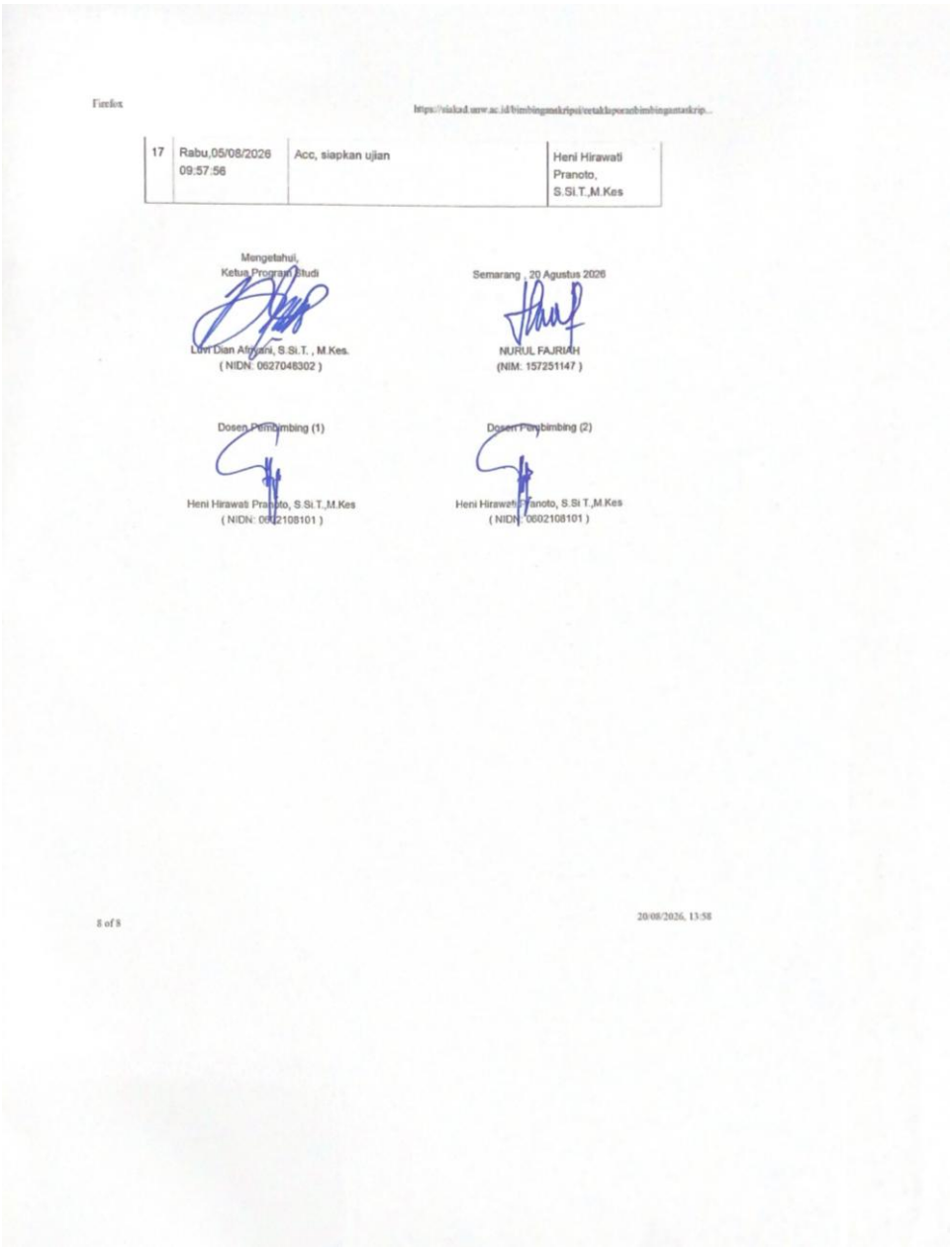
Puteri, I. K., Rokhanawati, D. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

KELAS VIII DI SMPN 2 GAMPING YOGYAKARTA. KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan, 12(1), 35–43. https://doi.org/10.37831/kjik.v12i1.317
Rauda, Harahap, N. R., Aisyah, S.,
Putri, A. I. I. (2025). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri. Indonesian Trust Health Journal, 8(2), 122–128.
Rumanti, M., Yanniarti, S.,
Sri Rahayu, E. (2022). Pengaruh Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Jurnal Besurek JIDAN, 1(1), 10–23. https://doi.org/10.33088/jbj.v1i1.11
Tambunan, M. S.,
Hidayat, F. (2023). Keterkaitan dismenorea dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Tarumanagara Medical Journal, 5(2), 319–324. https://doi.org/10.24912/tmj.v5i2.24700

Tanggal Pengajuan :	**22/04/2026 11:27:00**
Tanggal Acc Judul :	22/04/2026 11:50:28
Tanggal Selesai Proposal :	-
Tanggal Selesai TA/Skripsi :	-

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN PROPOSAL			
1	Kamis,23/04/2026 14:04:01	Silahkan susun ba 1 &/berproses u bimbingan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
2	Jumat,24/04/2026 09:19:51	baik ibu terimakasih, ijin bu untuk bab 1 saya lampirkan ngeh.	NURUL FAJRIAH
3	Jumat,24/04/2026 10:00:03	Revisi sesuai masukan/diskusi by telp	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
4	Minggu,24/05/2026 15:24:28	ijin ibu saya lampirkan Bab 1	NURUL FAJRIAH

5	Jumat,05/06/2026 15:45:55	Ok. Lanjut bab berikutnya	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
6	Jumat,29/05/2026 08:23:48	ibu ijin melampirkan perbaikan bab 1 dan konsul untuk bab 2 nya ngeh	NURUL FAJRIAH
7	Jumat,05/06/2026 15:48:39	Bab 2 : tambahkan literatur mengenai yoga. Sertakan gambar	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
8	Jumat,05/06/2026 15:49:01	Lengkapi & silahkan mengajukan EC	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
9	Senin,08/06/2026 06:45:55	Baik ibuu	-
10	Jumat,12/06/2026 08:30:33	ijin melampirkan perbaikan bab 2 kemaren ngeh bu, saya lampirkan juga bab 3 ngeh bu	NURUL FAJRIAH
11	Jumat,12/06/2026 17:12:21	Revisi : sampel purposive sampling. Instrumen : lembar observasi. Lampiran instrumen diperbaiki. Silahkan mengajukan EC	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
12	Senin,15/06/2026 12:03:27	Bu ijin melampirkan perbaikan proposalnya ngeh	NURUL FAJRIAH
13	Senin,15/06/2026 12:34:32	Ok. Silahkan lengkapi & mengajukan EC	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
14	Selasa,28/07/2026 12:22:23	bu ijin melampirkan perbaikan proposal ngeh	NURUL FAJRIAH
15	Rabu,29/07/2026 09:02:16	Susun abstrak, tambahkan jurnal internasional	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
16	Rabu,05/08/2026 08:03:56	bu ijin mengirimkan revisian skripsi yang kemaren sudah saya tambahkan jurnal internasiol, abstrak dan lampiran sudah saya lengkapi ngeh bu	NURUL FAJRIAH



Firefox https://siakad.unw.ac.id/bimbinganskripsi/cetakliporanbimbinganskrip...

17	Rabu,05/08/2026 09:57:56	Acc, siapkan ujian	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Lovi Dian Afriani, S.Si.T. , M.Kes.
(NIDN: 0627048302)

Semarang , 20 Agustus 2026

NURUL FAJRIAH
(NIM: 157251147)

Dosen Pembimbing (1)

Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
(NIDN: 0602108101)

Dosen Pembimbing (2)

Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
(NIDN: 0602108101)

8 of 8 20/08/2026, 13:58