

SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP *DISMINOREA* PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



OLEH:

**NOVRIENTI SAHRINA
NIM:2239054**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi :
Nama : Novrienti Sahrina
Judul : "Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Disminorea* Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu"
NIM : 2239054

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui, dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Pasir Pengaraian.

Pasir Pengaraian, Juni 2026

Pembimbing



NS.Romy Wahyuny,S.Kep.M.Kes
NIDN. 1017068404

HALAMAN PENGESAHAN

“Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Disminorea* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri
2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu”

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

Novrienti Sahrina

NIM : 2239054

Telah diujikan pada tanggal 4 Juni 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk
diterima

Pasir Pengaraian , 4 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Penguji



NS. Romy Wahyuny, S.Kep,M.Kes

NIDN. 1017068404

Penguji I



Bdn. Eka Yuli Handayani, SST,M.Kes

NIDN. 1024098801

Penguji II



Sri Wulandari, S,Keb,MPH

NIDN. 1004028501

Disahkan Oleh :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



NS. Romy Wahyuny, S.Kep,M.Kes

NIDN. 1017068404

Disetujui oleh :

Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST M.Biomed

NIDN. 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novrienti Sahrina

NIM : 2239054

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Disminorea* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan sendiri

Pasir Pengaraian, Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Novrienti Sahrina

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap	: Novrienti Sahrina
NIM	: 2239054
Tempat / Tanggal Lahir	: Teluk Aur / 6 Juni 2003
Agama	: Islam
Suku / Kebangsaan	: Melayu / Indonesia
Anak Ke	: Tiga Dari Tiga Bersaudara
Alamat Rumah	: Desa Teluk Aur, Kecamatan Rambah Samo, Kabupaten Rokan Hulu
No. Telepon	: 0822-8760-3265
Email	: novrientisahrina06@gmail.com
Riwayat Sekolah	: 1. SD Negeri 003 Rambah Samo 2. SMP Negeri 2 Rambah Samo 3. SMK Kesehatan Rambah Samo
Data Orang Tua	
Nama Ayah	: Samsul Bakri
Tempat / Tanggal Lahir	: Teluk Aur / 17 September 1969
Pekerjaan	: Petani
Nama Ibu	: Asnah
Tempat / Tnggal Lahir	: Teluk Aur / 15 April 1972
Pekerjaan	: Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti mengucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya maka peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul: “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri *Disminorea* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu”

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penulisan Skripsi ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Skripsi. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Hardianto, S.Pd, M.Pd Selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lutfia Nur Alfiah, SP, M.Si selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, S.E, M.M Selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, S.Kep, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus sebagai Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, saran dan pengarahan selama pengerjaan Skripsi ini.
5. Bdn. Andria, SST, M. Biomed Selaku Ka.Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Bdn. Eka Yuli Handayani, SST, M.Kes Selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengetahuan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.

7. Sri Wulandari, S.Keb,MPH Selaku penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengetahuan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
9. Kepada Orang tua tercinta serta abang kakak yang selalu memberikan do'a, motivasi, bimbingan yang tiada hentinya, serta telah banyak berkorban demi keberhasilan anaknya dan merupakan motivasi saya untuk memberikan yang terbaik.
10. Alumni S1 Kebidanan yang telah banyak memberikan bimbingan selama proses pembuatan Skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini jauh dari kata sempurna, jika terdapat kelebihan dalam Skripsi ini, maka semua datangny dari Allah SWT dan jika terdapat kekurangan, itu tidak terlepas dari penulis dalam penyusunan Skripsi ini, penulis berharap Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT membimbing dan menyertai setiap langkah kita. Amin.

Pasir Pengaraian,

Novrienti Sahrina

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan teori	9
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis dan rancangan penilitian	24
B. Populasi dan sampel	25
C. Ruang lingkup penelitian.....	27
E. Defenisi Operasional	27
F. Jenis data	28

G. Teknik Pengumpulan Data.....	28
H. Instrumen Penelitian.....	30
I. Pengelolaan data.....	32
J. Analisis data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian.....	7
Tabel 3. 1 Rancangan penelitian	24
Tabel 3. 2 Defenisi Operasional.....	27
Tabel 4. 1 Distribusi Pengaruh sebelum dilakukan senam yoga	29
Tabel 4. 2 Distribusi Pengaruh sesudah diberikan senam yoga	29
Tabel 4. 3 Pengaruh Senam Yoga.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus menstruasi	15
Gambar 2. 2 Langkah-langkah senam yoga	21
Gambar 3. 1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	32

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	22
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Surat Pengantar Permohonan Menjadi Responden.....	49
Lampiran 2	Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden.....	50
Lampiran 3	Lembar Observasi (<i>Pretest</i>).....	51
Lampiran 4	Lembar Observasi (<i>Posttest</i>).....	53
Lampiran 5	Standar Operasional Prosedur (SOP).....	55
Lampiran 6	Master Tabel	60
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian	61
Lampiran 8	Surat Balasan Penelitian Dan Telah Melakukan Penelitian	62
Lampiran 9	Hasil Olah Data SPSS	63
Lampiran 10	Dokumentasi	66
Lampiran 11	Lembar Konsultasi	68

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Skripsi,**

**NOVRIENTI SAHRINA
NIM 2239054**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP *DISMINOREA* PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 2 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN
HULU**

XV + 57 Halaman + 6 Tabel + 2 Skema + 11 Lampiran

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri akibat peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah dan mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, berolahraga, serta aktivitas sosial. Dismenorea yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan menurunkan produktivitas remaja putri di sekolah. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea adalah senam yoga. Senam yoga memberikan efek relaksasi, membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental* menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 31 remaja putri yang telah mengalami menstruasi, dengan jumlah sampel sebanyak 31 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat dismenorea sebelum dilakukan senam yoga (*pretest*) adalah 3,61 dengan standar deviasi 1,256, sedangkan rata-rata tingkat dismenorea sesudah dilakukan senam yoga (*posttest*) menurun menjadi 2,19 dengan standar deviasi 0,946. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam yoga terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

Kata Kunci: Senam Yoga, Dismenorea, Remaja Putri, Nyeri Menstruasi
Referensi : 6 Buku + 14 Jurnal (2020–2025)

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY
Thesis**

**NOVRIENTI SAHRINA
NIM : 2239054**

**THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON DYSMENORRHEA AMONG
ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 2 RAMBAH SAMO, ROKAN
HULU REGENCY**

XV + 57 Pages + 6 Tables + 2 Schemes + 11 Appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls due to increased prostaglandin hormones that cause excessive uterine contractions. This condition can cause pain in the lower abdomen and interfere with daily activities such as studying, exercising, and social interaction. Dysmenorrhea that is not properly managed may affect learning concentration and reduce students' productivity at school. One of the non-pharmacological treatments that can be used to reduce dysmenorrhea pain is yoga exercise. Yoga exercise provides relaxation effects, improves blood circulation, reduces muscle tension, and increases the production of endorphin hormones that function as natural pain relievers. This study aimed to determine the effect of yoga exercise on reducing dysmenorrhea among adolescent girls at SMP Negeri 2 Rambah Samo, Rokan Hulu Regency. This study used a quantitative research method with a pre-experimental design through a One Group Pretest-Posttest Design approach. The population consisted of 31 adolescent girls who had experienced menstruation, with a sample of 31 respondents selected using total sampling technique. The research instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS) to measure the level of dysmenorrhea pain before and after yoga exercise. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Paired Sample T-Test. The results showed that the mean dysmenorrhea level before yoga exercise (pretest) was 3.61 with a standard deviation of 1.256, while the mean dysmenorrhea level after yoga exercise (posttest) decreased to 2.19 with a standard deviation of 0.946. Statistical test results obtained a p-value = 0.000 ($p < 0.05$), indicating that there was a significant effect of yoga exercise on reducing dysmenorrhea among adolescent girls at SMP Negeri 2 Rambah Samo, Rokan Hulu Regency.

Keywords: Yoga Exercise, Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Menstrual Pain

References: 6 Books + 14 Journals (2020–2025)