

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI *DYSMENORREA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 56 KOTA BATAM
TAHUN 2024**



SKRIPSI

FARAH ZAHIDAH IMTINAN B

NIM.616080620014

**SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
B A T A M
2024**

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI *DYSMENORREA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 56 KOTA BATAM
TAHUN 2024**



FARAH ZAHIDAH IMTINAN B
NIM.616080620014

Skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program pendidikan
Sarjana Kebidanan

**SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
B A T A M
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Farah Zahidah Imtinan B
NIM : 616080620014
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Instansi : Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S-1)

Menyatakan dengan ini sebenarnya bahwa penulisan Skripsi berjudul **“Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 56 Kota Batam”** adalah “benar” hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini adalah hasil jiplakan (plagiat) maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batam, 13 Agustus 2024

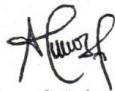
Pembuat Pernyataan



Farah Zahidah Imtinan B

Mengetahui,

PEMBIMBING I



Bdn. Anisva Selvia, S.ST., M.Keb

PEMBIMBING II



Dr. Desy, S.S., M.Pd

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**JUDUL RISET : PENGARUH YOGA TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI SMPN 56 KOTA BATAM TAHUN
2024**

NAMA MAHASISWA : FARAH ZAHIDAH IMTINAN B

NIM : 616080620014

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui, dan dipertahankan dihadapan tim penguji
Institut Kesehatan Mitra Bunda.

Batam, 13 Agustus 2024

Pembimbing I



Bdn. Anisva Selvia, S.ST., M.Keb

Pembimbing II



Dr. Desv. S.S., M.Pd

Mengetahui

**Ketua Prodi Sarjana Kebidanan dan
Pendidikan Profesi Bidan**



Bdn. Desi Ernita Amru, S.ST., M.KM



PENGESAHAN

Skripsi ini dipertahankan dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan
Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan
Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam
Pada tanggal 13 Agustus 2024

Pembimbing I

Bdn. Anisya Selvia, S.ST., M.Keb

Pembimbing II

Dr. Desy, S.S., M.Pd

Penguji I

Bdn. Renny Adelia Tarigan, S.ST., M.KM

Penguji II

Ns. Dedy Siska, M.Kep

Mengetahui

**Ketua Prodi Sarjana Kebidanan dan
Pendidikan Profesi Bidan**

Bdn. Desi Ernita Amru, S.ST., M.KM

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR SKEMA	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR ISTILAH	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.3.1. <i>Tujuan umum</i>	6
1.3.2. <i>Tujuan khusus</i>	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1. <i>Manfaat Teoritis</i>	6
1.4.2. <i>Manfaat Praktis</i>	6
1.5. Keaslian Penelitian	7
1.6. Sistematika Penulisan	9
1.6.1. <i>BAB I Pendahuluan</i>	9
1.6.2. <i>BAB II Tinjauan Pustaka</i>	10
1.6.3. <i>BAB III Metode Penelitian</i>	10
1.6.4. <i>BAB IV Penelitian dan Pembahasan</i>	11
1.6.5. <i>BAB V Simpulan dan Saran</i>	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Konsep Dasar Remaja	12
2.1.1 <i>Pengertian Remaja</i>	12

2.1.2	<i>Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja</i>	13
2.2.	Konsep Dasar Menstruasi	14
2.2.1	<i>Pengertian Menstruasi</i>	14
2.2.2	<i>Fisiologi Menstruasi</i>	14
2.2.3	<i>Gangguan pada Menstruasi</i>	16
2.3.	Konsep Dasar Dysmenorrea	18
2.3.1	<i>Pengertian Dysmenorrea</i>	18
2.3.2	<i>Klasifikasi dan Penyebab Dysmenorrea</i>	18
2.3.3	<i>Faktor Resiko terjadinya Dysmenore</i>	19
2.3.4	<i>Pengukuran Intensitas Nyeri pada Dysmenorrea</i>	21
2.3.5	<i>Manajemen Dysmenorrea</i>	23
2.4.	Konsep Dasar Yoga pada Dysmenorrea	25
2.4.1	<i>Teori dan Prinsip Yoga</i>	25
2.4.2	<i>Gerakan Yoga Dysmenorrea</i>	26
2.4.3	<i>Pengaruh Yoga pada Dysmenorrea</i>	29
2.5.	Kerangka Konseptual	31
2.6.	Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		33
3.1.	Desain Penelitian	33
3.2.	Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.2.1.	<i>Populasi Penelitian</i>	33
3.2.2.	<i>Sampel Penelitian</i>	34
3.2.3.	<i>Estimasi Besar Sampel</i>	35
3.3.	Variabel Penelitian	36
3.4.	Kerangka Kerja	36
3.5.	Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3.5.1.	<i>Lokasi Penelitian</i>	37
3.5.2.	<i>Waktu Penelitian</i>	37
3.6.	Prosedur Penelitian	37
3.6.1.	<i>Tahap Persiapan</i>	37
3.6.2.	<i>Tahap Pelaksanaan</i>	37
3.6.3.	<i>Tahap Akhir</i>	38
3.7.	Teknik Pengumpulan Data	38
3.7.1.	<i>Teknik Pengumpulan Data</i>	38
3.7.2.	<i>Instrumen Penelitian</i>	39
3.8.	Uji Validitas dan Reabilitas	40
3.9.	Pengolahan Data dan Analisa Data	40
3.6.1.	<i>Pengolahan Data</i>	40
3.6.2.	<i>Analisa Data</i>	42
3.10.	Defenisi Operasional	43
3.11.	Alur Penelitian	44

3.12. Etika Penelitian	45
3.13. Keterbatasan Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	47
4.2. Hasil Penelitian	48
4.2.1. Analisa Univariat	48
4.2.2. Analisa Bivariat	52
4.3. Pembahasan	54
4.3.1. Karakteristik Responden	54
4.3.2. Intensitas Nyeri Dismenore	56
4.3.3. Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore ...	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1. Kesimpulan	59
5.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	66