

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS YOGA POSE BALASANA
TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 BANTUL**



ELLENA ARDIANI MARSHANDA

P07124221020

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN

JURUSAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN

YOGYAKARTA

TAHUN 2025

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS YOGA POSE BALASANA
TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 BANTUL**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



ELLENA ARDIANI MARSHANDA

P07124221020

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN

JURUSAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN

YOGYAKARTA

TAHUN 2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Efektivitas Yoga Pose Balasana Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer
Pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul

*The Effectiveness of Balasana Yoga in Reducing the Primary Dysmenorrhea Pain
in Female Adolescents at SMAN 2 Bantul*

Disusun oleh:

ELLENA ARDIANI MARSILIANDA

P07124221020

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

.....18 Juni 2025.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Yuliantisari Retnaningsih, S.SiT., M.Keb
NIP. 198107272005012003

Pembimbing Pendamping,



Atik Ismiyati, S.ST., M.Keb
NIP. 198701012019022001

Yogyakarta,Juni 2025.....

Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Keb
NIP. 197511232002122002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“EFEKTIVITAS YOGA POSE BALASANA TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 2 BANTUL”**

Disusun Oleh

**ELLENA ARDIANI MARSHANDA
NIM. P07124221020**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 23 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Ana Kurniati, S.ST., M.Keb
NIP. 198104012003122001

(..........)

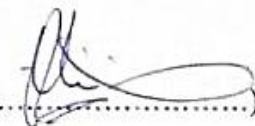
Anggota,

Yuliantisari Retnaningsih, S.SiT., M.Keb
NIP. 198107272005012003

(..........)

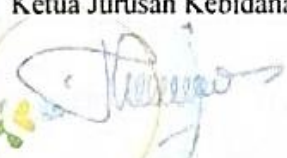
Anggota,

Atik Ismiyati, S.ST., M.Keb
NIP. 198701012019022001

(..........)

Yogyakarta,

Ketua Jurusan Kebidanan


Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Keb
NIP. 197511232002122002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ellena Ardiani Marshanda

NIM : P07124221020

Tanda Tangan : 

Tanggal : 18 Juni 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ellena Ardiani Marshanda
NIM : P07124221020
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

“Efektivitas Yoga Pose Balasana terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Yogyakarta

Pada tanggal: 18 Juni 2025



(Ellena Ardiani Marshanda)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta atas kebijakannya sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terlaksana dengan baik
2. Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta atas kebijakannya sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terlaksana dengan baik
3. Dr. Sujiyatini, S.SiT., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Yuliantisari Retnaningsih, S.SiT., M.Keb selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan saran, masukan, arahan serta koreksi untuk perbaikan Skripsi ini
5. Atik Ismiyati S.ST., M.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan saran, masukan, arahan, serta koreksi untuk memperbaiki Skripsi ini
6. Ana Kurniati, SST., M.Keb selaku Penguji Skripsi yang telah memberikan masukan, saran, arahan, serta koreksi untuk memperbaiki Skripsi ini
7. Kepala sekolah dan staff SMAN 2 Bantul yang telah memfasilitasi dan membantu penelitian ini di SMAN 2 Bantul

8. Siswi kelas X dan XI SMAN 2 Bantul yang telah bersedia menjadi subyek penelitian
9. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ali Rosidi dan Ibu Sugiarti, serta Ibu Sulastri selaku nenek tersayang, terima kasih atas doa, kasih sayang, serta dukungan material dan moral, sehingga Penulis semangat untuk menyelesaikan Skripsi ini, orang tua motivator terbesar untuk terus berjuang meraih cita-cita dan orang tua yang sangat luar biasa
10. Aqila adik tercinta, Diska dan Riana selaku sepupu, serta Bila, Ayu, Icha, dan Desya selaku sahabat tersayang, terima kasih atas segala doa, bantuan, motivasi, dan telah menjadi tempat berkeluh kesah dalam proses penyusunan Skripsi ini

Akhir kata, Penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Ruang Lingkup	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka.....	11
B. Kerangka Teori dan Landasan Teori	35
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis dan Desain Penelitian	37
B. Rancangan Percobaan	37
C. Populasi dan Sampel.....	39
D. Waktu dan Tempat	41
E. Variabel Penelitian dan Aspek-Aspek yang Diteliti/Diamati	41
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	45
H. Alat Ukur/Instrumen Penelitian.....	46
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	47

J. Prosedur Penelitian	48
K. Manajemen Data.....	51
L. Etika Penelitian	55
M. Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil.....	58
B. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Yoga Pose Balasana	29
Gambar 2. <i>Numeric Rating Scale</i>	33
Gambar 3. <i>Visual Analogue Scale</i>	34
Gambar 4. Wong-Baker	34
Gambar 5. Kerangka Teori	35
Gambar 6. Kerangka Konsep	36
Gambar 7. Rancangan Penelitian	38
Gambar 8. <i>Numeric Rating Scale</i>	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. Definisi Operasional	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi, Riwayat Dismenore Keluarga, Status Gizi, dan Tingkat Stress.....	59
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenore Primer <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	60
Tabel 5. Analisis Univariat Intensitas Nyeri Dismenore <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	61
Tabel 6. Perbedaan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	62
Tabel 7. Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan di Dinkes Kabupaten Bantul	86
Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan di SMAN 2 Bantul	87
Lampiran 3. Surat Keterangan Layak Etik.....	88
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	90
Lampiran 6. Jadwal Penelitian	91
Lampiran 7. Anggaran Penelitian	92
Lampiran 8. Penjelasan Sebelum Persetujuan	93
Lampiran 9. <i>Informed Consent</i>	95
Lampiran 10. SOP Yoga Pose Balasana	96
Lampiran 11. SOP Relaksasi Napas Dalam.....	98
Lampiran 12. Lembar Observasi.....	99
Lampiran 13. Hasil Analisis Data Penelitian	105
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	114