

**EFEKTIVITAS SENAM HATHA YOGA TERHADAP  
*DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 3  
CILEGON BANTEN TAHUN 2023**

**SKRIPSI**



Oleh:  
**INDAH MARIA SARI**  
**225401446003**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
PROGRAM SARJANA  
JAKARTA  
2023**

**EFEKTIVITAS SENAM HATHA YOGA TERHADAP  
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 3  
CILEGON BANTEN TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan  
pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



Oleh:

**INDAH MARIA SARI**

**225401446003**

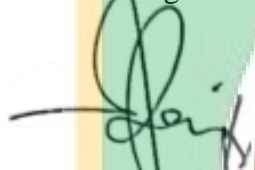
**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
PROGRAM SARJANA  
JAKARTA  
2023**

**SKRIPSI**  
**EFEKTIVITAS SENAM HATHA YOGA TERHADAP**  
***DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 3**  
**CILEGON BANTEN TAHUN 2023**

Oleh:  
Indah Maria Sari  
225401446003

Telah dipertahankan di hadapan Penguji Skripsi  
Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional

Pembimbing I



(Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes)

Pembimbing II



(Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM)

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



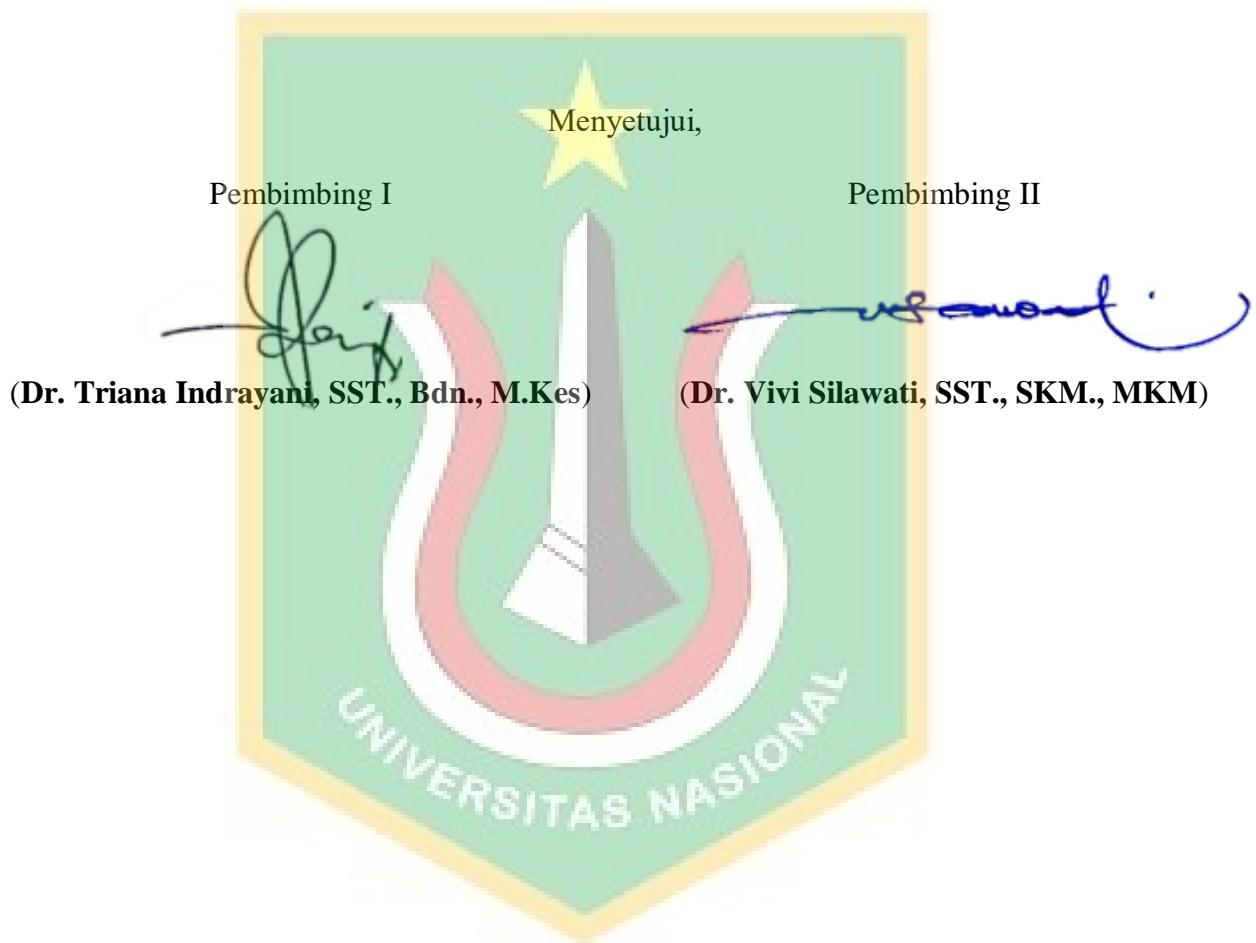
Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si.

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Hatha Yoga terhadap *Dismenore*  
pada Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Banten  
Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Indah Maria Sari

NPM : 225401446003



## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Hatha Yoga terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Banten Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Indah Maria Sari

NPM : 225401446003

Penguji 1 : **Jenny Anna Siauta, S.ST., M.Keb**

(.....)

Penguji 2 : **Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes**

(.....)

Penguji 3 : **Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM**

(.....)



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Indah Maria Sari

NMP : 225401446003

Judul Penelitian : Efektivitas Senam Hatha Yoga terhadap *Dismenore* pada

Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Banten Tahun 2023

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Agustus 2023



(Indah Maria Sari)

## KATA PENGANTAR

Segala Puji syukur kehadirat Allah Subhaanahu Wata'ala, atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga terselesaikannya skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS Senam Hatha Yoga terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri di SMKN 3 Cilegon Banten Tahun 2023” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Program Sarjana Kebidanan di Universitas Nasional.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ibu Putri Azzahroh, SST., M. Kes, Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
3. Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes selaku Dosen pembimbing I yang juga telah memberi masukan, bimbingan dan memberikan dukungan penuh serta waktunya dalam pembuatan skripsi ini.
4. Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM, selaku Dosen Pembimbing II saya yang telah memberi masukan, bimbingan dan dukungan yang luar biasa serta waktunya dalam pembuatan skripsi ini.
5. Seluruh teman-teman seperjuangan yang telah bersama-sama menempuh perkuliahan.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis berharap pemberian saran dan kritik. Meskipun demikian sumbangan pikiran yang berguna bagi jurusan kebidanan, dan juga bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Semoga limpahan rahmat, hidayah, dan karunia Allah SWT senantiasa tercurah bagi kita semua. Aamiin.



Jakarta, Agustus 2023

(Indah Maria Sari)



## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS SENAM HATHA YOGA TERHADAP *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 3 CILEGON BANTEN TAHUN 2023

*Indah Maria Sari, Triana Indrayani, Vivi Silawati*

**Latar Belakang:** *Dismenorea* primer dirasakan pada saat haid diakibatkan oleh adanya kontraksi otot rahim yang amat intens. Efek buruk *dismenore* pada remaja yaitu menimbulkan gangguan sekolah. Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi *Dismenore* salah satunya dengan senam *hatha yoga*. Hasil studi pendahuluan di SMK N 3 Cilegon didapatkan data yaitu 18 remaja mengalami nyeri saat haid, mereka belum pernah melakukan senam *hatha yoga* untuk mengatasi nyeri haid

**Tujuan:** Mengetahui efektivitas senam *hatha yoga* terhadap *Dismenore* pada remaja putri di SMK N 3 Cilegon Banten Tahun 2023.

**Metodologi:** Penelitian *quasy experimental design* dengan rancangan *non equivalent control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 responden yang terdiri dari 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol dengan teknik *total sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney U test* yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas.

**Hasil Penelitian:** Tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum pemberian senam *hatha yoga* rata-rata 4,53 dan sesudah pemberian senam *hatha yoga* rata-rata 1,43 dengan selisih rata-rata 3,10. Tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum pada kelompok kontrol rata-rata 4,47 dan sesudah pada kelompok kontrol rata-rata 3,23 dengan selisih rata-rata 1,24. Hasil analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* nilai *p value* kelompok intervensi dan kontrol 0,000, Hasil uji *mann whitney* nilai *p value posttest* 0,000

**Kesimpulan dan Saran:** Terdapat efektivitas senam *hatha yoga* terhadap *Dismenore* pada remaja putri. Diharapkan remaja putri yang mengalami *Dismenore* diharapkan untuk rajin melakukan olahraga salah satunya melakukan *hatha yoga* agar dapat menurunkan *Dismenore*.

**Kata kunci** : senam *hatha yoga*, *Dismenore*, remaja putri

**Kepustakaan:** 32 pustaka (2015 – 2023)

## Abstract

### THE EFFECTIVENESS OF HATHA YOGA EXERCISES ON DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENT GIRLS IN SMK N 3 CILEGON BANTEN IN 2023

*Indah Maria Sari, Triana Indrayani, Vivi Silawati*

**Background:** Primary dysmenorrhea is felt during menstruation caused by very intense uterine muscle contractions. The bad effect of dysmenorrhea in adolescents is causing school disruption. Treatment that can be given to reduce dysmenorrhea is one of them with hatha yoga exercises. The results of a preliminary study at SMK N 3 Cilegon obtained data, which consisted of 18 adolescents experienced pain during menstruation, they had never done hatha yoga exercises to deal with menstrual pain.

**Objective:** To determine the effectiveness of hatha yoga exercise on dysmenorrhea among adolescent girls at SMK N 3 Cilegon Banten in 2023.

**Methodology:** Quasy experimental design research with a non-equivalent control group design. The sample in this study was 60 respondents consisting of 30 respondents in the intervention group and 30 respondents in the control group using total sampling technique. Data were analyzed using the Wilcoxon test and the Mann Whitney U test, which were previously tested for normality and homogeneity.

**Results:** The level of menstrual pain in adolescent girls before giving hatha yoga was an average of 4.53 and after giving it was an average of 1.43 with an average difference of 3.10. The level of menstrual pain in adolescent girls before the control group averaged 4.47 and after the control group averaged 3.23 with an average difference of 1.24. The results of bivariate analysis using the Wilcoxon test, the p value of the intervention and control groups was 0.000, the results of the Mann Whitney test, the p value of the posttest was 0.000

**Conclusions and Suggestions:** There is the effectiveness of hatha yoga exercise on dysmenorrhea in adolescent girls. It is expected that adolescent girls who experience dysmenorrhea are expected to be diligent in doing sports, one of which is doing hatha yoga in order to reduce dysmenorrhea.

**Keywords:** hatha yoga exercise, dysmenorrhea, adolescent girls.

**References:** 32 (2015–2023).

# DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.2 Tujuan Khusus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Bagi Institusi Sekolah dan Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Tinjauan Pustaka.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Konsep Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Menstruasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 <i>Dismenore</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Konsep Nyeri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Yoga.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.6 Hatha Yoga.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Pathway Hatha Yoga Terhadap <i>Dismenore</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.2.1	Efektivitas <i>Hatha Yoga</i> Terhadap <i>Dismenore</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3	Kerangka Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4	Kerangka Konsep.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5	Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1	Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1	Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2	Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3	Lokasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4	Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9	Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.10	Pengolahan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.11	Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.11.1	Analisis Univariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.11.2	Analisis Bivariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.12	Etika Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1	Hasil Analisis Univariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2	Uji Homogenitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3	Hasil Uji Bivariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1	Analisis Univariat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2	Analisis Bivariat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3	Keterbatasan Peneltian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Menstruasi (Blackburn, 2016 dalam Sari <i>et al.</i> , 2022).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.1	Rancangan <i>One group pretest - posttest design</i> (Sugiyono, 2018).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.1	Nilai Rata-Rata <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.2	Nilai Rata-Rata <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.3	Hasil Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.5	Perbedaan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri pada Kelompok Intervensi Hatha Yoga....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.6	Perbedaan Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Kelompok Kontrol .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.7	Efektivitas Hatha Yoga Terhadap <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pengukuran <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.2	Trakata .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.3	Mudra .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.4	Ilustrasi kunciian pada latihan Bandha.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.5	Padmasana .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.6	Bhadrasana.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.7	Pashimmottanasana .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.8	Balasana .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.9	Virasana .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.10	Supta Virasana .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.11	Shavasana .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.12	Pathway Hatha Yoga terhadap penurunan nyeri haid .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.13	Kerangka Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.14	Kerangka Konsep.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3.1	Pengukuran <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR SINGKATAN

- AKDR = Alat Kontrasepsi dalam Rahim
- BKKBN= Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
- FSH = *Follicle Stimulating Hormone*
- IUD = Intrauterine Device
- NRS = *Numerical Rating Scale*
- PGE2 = Prostaglandin E2
- PGF2 = Prostaglandin F2
- PMS = *Pre Menstrual Syndrome*
- SDM = Sumber Daya Manusia
- SMK = Sekolah Menengah Kejuruan
- SPSS = *Statistical Program for Social Science*
- WHO = World Health Organization





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden ..**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. SOP Senam Hatha Yoga *Dismenore* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Observasi Skala Nyeri *Dismenore* . **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Master Tabel ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Hasil Output SPSS ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Surat Persetujuan Etik ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11. Dokumentasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12. Biodata Penulis ..... **Error! Bookmark not defined.**

