

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKATAN NYERI HAID
(*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 13 PADANG
TAHUN 2025**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata S-1 Kebidanan



Oleh:

Monica
2215201103

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap	: Monica
NIM	: 2215201103
Tempat / tgl lahir	: Taluk Limpaso, 01 Januari 2002
Tanggal Masuk	: 2021
Program Studi	: Sarjana Kebidanan
Nama Pembimbing Akademik	: Trya Mia Intani, M.Keb
Nama Pembimbing I	: Trya Mia Intani, M.Keb
Nama Pembimbing II	: Bdn. Lindawati, M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkatan Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Remaja Putri di SMP Negeri 13 Padang Tahun 2025”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan usulan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2025



Monica

PERNYATAAN PERSETUJUAN

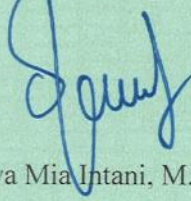
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama Lengkap : Monica
NIM : 2215201103
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Proposal : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkatan Nyeri Haid
(*Dismenorea*) pada Remaja Putri di SMP Negeri 13
Padang Tahun 2025

Telah disetujui untuk diseminarkan dan di pertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025

Pembimbing I



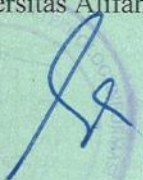
(Trya Mia Intani, M.Keb)

Pembimbing II



(Bdn. Lindawati, M.Biomed)

Disahkan Oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang




(Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama Lengkap : Monica
NIM : 2215201103
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Proposal : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkatan Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Remaja Putri di SMP Negeri 13 Padang Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang

Padang, September 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Trya Mia Intani, M.Keb

(.....)

Pembimbing II
Bdn. Lindawati, M.Biomed

(.....)

Penguji I
Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed

(.....)

Penguji II
Ns. Ledia Restipa, M.Kep

(.....)

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang

Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2025

Monica

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkatan Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2025

xiii + 42 halaman, 5 tabel, 3 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Dismenorea merupakan salah satu masalah yang seringkali dialami oleh wanita muda ketika menstruasi. Di Sumatera Barat angka kejadian *Dismenorea* mencapai 57.3%, di SMP Negeri 11 Padang dilakukan penelitian pada 20 siswi dari mereka yang mengeluh nyeri, 35% nyeri berat, 60% nyeri sedang dan 5% nyeri ringan. Kejadian ini menyebabkan 12% remaja sering tidak masuk sekolah. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid (*Dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 13 Padang Tahun 2025.

Metode penelitian yang di gunakan adalah metode kuantitatif berupa preekperiment . Pengumpulan data di lakukan pada tanggal 4 Juni - 2 Agustus 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMP Negeri 13 Padang yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) di kelas VII dan VIII dengan jumlah sampel 30 orang, cara pengumpulan data dengan mengisi kuesioner dan analisa yang digunakan dalam penelitian i ni adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji paired sampel T-test.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 responden di dapatkan rerata tingkat nyeri haid (*Dismenorea*) yaitu 4,20 dengan standar deviasi 1,270 dan sesudah di lakukan senam yoga di dapatkan rerata nyeri haid (*dismenorea*) yaitu 1,70 dengan standar deviasi 0,750. Berdasarkan tabel 4.3 terlihat bahwa nilai p-value $0,000 < 0,005$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkatan nyeri sebelum dan sesudah di lakukan senam yoga.

Kesimpulan ada pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid (*Dismenorea*) pada remaja putri SMP Negeri 13 kota padang. Penelitian menyarankan di harapkan menambah informasi bagi responden tentang cara mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) secara nonfarmakologi dan responden dapat Menggunakan senam yoga sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada menstruasi mendatang agar tidak bergantung pada obat analgetik setiap menstruasi.

Daftar pustaka : 20 (2019 -2025)

kata kunci : Pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid (*dismenorea*)

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
Skripsi, August 2025

Monica

The Effect of Yoga on Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Adolescent Girls at SMP Negeri 13 Padang City in 2025

xiii + 42 pages, 5 tables, 3 figures, 10 appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common problem experienced by young women during menstruation. In West Sumatra, the incidence of dysmenorrhea reaches 57.3%. At SMP Negeri 11 Padang, a study was conducted on 20 female students who complained of pain. Of those who complained of pain, 35% experienced severe pain, 60% experienced moderate pain, and 5% experienced mild pain. This condition causes 12% of adolescents to frequently miss school. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on levels of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at SMP Negeri 13 Padang in 2025.

The research method used was a quantitative pre-experiment. Data collection was conducted from June 4 to August 2, 2025. The population of this study was all female adolescents at SMP Negeri 13 Padang who experienced menstrual pain (dysmenorrhea) in grades VII and VIII, with a sample size of 30 students. Data collection was conducted by completing a questionnaire, and the analysis used in this study was univariate and bivariate analysis using paired sample t-tests.

The results of this study indicate that the average level of menstrual pain (dysmenorrhea) of 30 respondents was 4.20 with a standard deviation of 1.270, and after yoga exercise, the average level of menstrual pain (dysmenorrhea) was 1.70 with a standard deviation of 0.750. Based on Table 4.3, the p-value is $0.000 < 0.005$, indicating a significant effect between pain levels before and after yoga exercise.

The conclusion is that yoga exercises have an effect on the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in female adolescents at SMP Negeri 13, Padang City. The study suggests that respondents should be provided with more information on non-pharmacological ways to manage menstrual pain (dysmenorrhea) and that respondents can use yoga exercises as an alternative to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) during future menstruation so they do not depend on analgesic drugs every time they menstruate.

Bibliography : 20 (2019-2025)

Keywords : Effect of yoga on menstrual pain (dysmenorrhea)