

**PENGARUH YOGA TERHADAP SKALA NYERI DISMENORE PRIMER  
PADA SISWI DI SMPN 4 PAKEM, KABUPATEN SLEMAN, PROVINSI  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1)  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**LOLA TRHESIA MARTINI SIAGIAN**

NPM 212207088

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**2022**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH YOGA TERHADAP SKALA NYERI DISMENORE PRIMER  
PADA SISWI DI SMPN 4 PAKEM, KABUPATEN SLEMAN, PROVINSI  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Diajukan oleh:

**LOLA TRHESIA MARTINI SIAGIAN**

NPM 212207088

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas

Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 17 Januari 2023

Mengesahkan:

Penguji,



Fatimah Dewi Anggraeni, S.ST., MPH  
NIDN 05.1006.8501

Pembimbing,



Tyas Ning Yuni Astuti A, S.ST., M. Kes  
NIDN 05.1006.8501

Keprodi,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb  
NPP 05.2305.8801

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Lola Trhesia Martini Siagian

NPM : 212207088

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMPN 4 Pakem, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karyasaya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkaityang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaandari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 4 Januari 2023



Lola Trhesia Martini Siagian

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMPN 4 Pakem, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih dengan terselesaikannya Proposal Tugas Akhir ini kepada semua pihak atas bantuan dan kerjasama hingga terwujudnya skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada;

1. Bapak Bona Siagian dan Ibu Melva Tambunan selaku orangtua tercinta serta, Chika dan Amelia Siagian selaku adik penulis, serta Patrick Matheus selaku orang terkasih, dimana mereka yang selalu memberikan dukungan semangat dan doa sehingga terselesaikannya penulisan Tugas Akhir ini.
2. Dr. Drs. Djoko Susilo, S.T., M.T., IPU. selaku Rektor Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Transfer Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
4. Dwi Yulinda, S. SiT., M. Keb sebagai dosen pembimbing akademik yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Tyas Ning Yuni Astuti A, S. ST., M. Kes sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah dengan sabar dan memberikan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Fatimah Dewi Anggraeni, S.ST., MPH sebagai dosen penguji yang telah dengan sabar dan memberikan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta khususnya Program Studi S1 Kebidanan Transfer yang telah membimbing penulis selama kuliah.
8. Seluruh teman mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Transfer angkatan 2021 atas dukungan dan semangat yang diberikan.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan proposal Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari proposal Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca khususnya profesi di bidang kesehatan.

Penulis,

Lola Trhesia Martini Siagian

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>PRAKATA</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>INTISARI</b> .....	x
<b>ABSTRACT</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Menstruasi .....	6
2. Dismenore .....	8
3. Komplementer .....	12
4. Yoga .....	15
5. Neurotransmitor.....	24
6. Remaja.....	30
B. Kerangka Teori .....	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	35
A. Desain Penelitian .....	35
B. Lokasi dan Waktu .....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
D. Variabel Penelitian.....	38
E. Definisi Operasional Variabel.....	39
F. Alat dan Metode Pengumpulan data .....	40
G. Pelaksanaan Penelitian.....	41
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data .....	42

I. Etika Penelitian .....	45
<b>BAB IV</b> .....	46
A. HASIL PENELITIAN .....	46
B. PEMBAHASAN .....	52
<b>BAB V</b> .....	58
A. KESIMPULAN.....	58
B. SARAN.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	60
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	65

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2.1 Jurnal Penelitian Terkait Yoga Dismenore .....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	39
Tabel 4.1 Deskriptif Responden.....	47
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Penurunan Derajat Nyeri.....	49
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> .....	51
Tabel 4.4 Hasil Uji Non Parametrik <i>Wilcoxon</i> .....	52

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian Quasi Eksperimental .....	36
Gambar 3.2 Skala Nyeri Deskriptif (Setiana & Nuraeni, 2018) .....	41

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi.....	65
Lampiran 2. Surat Izin Study Pendahuluan .....	69
Lampiran 3. Ethical Clearance .....	70
Lampiran 4. Izin Penelitian .....	71
Lampiran 5. Jawaban Surat Penelitian .....	73
Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden .....	74
Lampiran 7. Informed Consent .....	76
Lampiran 8. Kuisisioner .....	77
Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur (SOP) .....	83
Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data .....	88
Lampiran 11. Jadwal Penelitian .....	94
Lampiran 12. Hasil Cek Plagiarisme .....	95

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA