

**PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI DISMINORE  
PRIMER PADA MAHASISWI KEBIDANAN (S-1) UNJAYA**

**SKRIPSI**

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



Disusun oleh :

**WINDI ARISSA**

192207036

**PROGRAM STUDI (S-1) KEBIDANAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI  
PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI DISMENORE PRIMER  
PADA MAHASISWI KEBIDANAN (S-1) UNJAYA**

Diajukan Oleh :

**WINDI ARISSA**

192207036

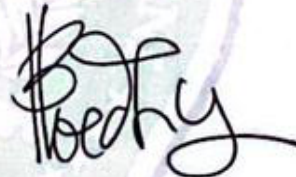
Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Dan Dinyatakan Syah Sebagai  
Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1) Di Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 28 Agustus 2023

Mengesahkan,

Penguji,

Pembimbing,



Dechoni Rahmawati, S.ST., M.Keb  
NIDN : 05-1712-8702

Budi Rahayu, S.ST., M.Keb  
NIDN : 05-2305-8801

Ketua Program Studi Kebidanan (S-1)



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb

NPP : 2010.13.0044

## PERNYATAAN

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

Nama : Windi Arissa  
NPM : 192207036  
Program Studi : Kebidanan (S-1)  
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswa Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang 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 paksaan dari 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, 29 Agustus 2023



Windi Arissa

## PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Yoga terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Unjaya Tahun 2023”.

Penyusunan Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Progam Studi Kebidanan (S-1) untuk Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ida Nursanti,S.Kep., Ns., MPH. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta;
2. Budi Rahayu, M.Keb. selaku Ketua Prodi Jurusan Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan sebagai pembimbing Proposal Penelitian Progam Studi Kebidanan S-1 Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta;
3. Alfie Ardiana Sari, S.ST., M.Keb, selaku coordinator Proposal Skripsi Prodi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta;
4. Dechoni Rahmawati, S.ST., MPH selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji proposal skripsi ini;
5. Nur Rahmawati S, S.ST., M.Keb, selaku Dosen Pembimbing Akademik;
6. Terima kasih terkhususnya untuk Orang tua saya yang selalu memberi *support* dan do'a untuk keberhasilan Skripsi ini.
7. Kakak, adik, keluarga besar serta teman-teman seperjuangan saya atas doa, dukungan, semangat dan kasih sayang yang diberikan selama ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi Penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan, sehingga penulis mengharapakan saran dan kritik demi

kesempurnaan dan perbaikannya, semoga Skripsi Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidik dan penerapannya di lapangan.

Penulis,



(Winda Arissa)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Mnafaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teoritis .....	8
B. Kerangka Teori.....	37
C. Kerangka Konsep .....	38
D. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel .....	40
D. Variabel Penelitian .....	42
E. Definisi Operasional.....	43
F. Alat dan Bahan.....	44
G. Rencana Pelaksanaan Penelitian .....	44
H. Metode Pengolahan dan analisis data .....	47
I. Etika Penelitian .....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	51
A. Hasil .....	51

B. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN.....	69

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3 1 Desain Penelitian.....	40
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	43
Tabel 4 1 Karakteristik Responden .....	52
Tabel 4 2 Skala Nyeri Dismenore Kelompok Kontrol.....	53
Tabel 4 3 Skala Nyeri Dismenore Kelompok Perlakuan .....	54
Tabel 4 4 Hasil Uji Shapiro Wilk.....	54
Tabel 4 5 Hasil Uji Paired T Test.....	55

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Sukhasana .....	16
Gambar 2 2 Baddha Konasana .....	17
Gambar 2 3 Balasana .....	17
Gambar 2 4 Adho Mukha Savasana .....	18
Gambar 2 5 Bhujangasana .....	18
Gambar 2 6 Marjaryasana .....	19
Gambar 2 7 Bitilasana .....	19
Gambar 2 8 Chakravakasana .....	20
Gambar 2 9 Malasana .....	20
Gambar 2 10 Dandasana .....	21
Gambar 2 11 Upavistha Konasana .....	22
Gambar 2 12 Pavanamuktasana .....	22
Gambar 2 13 Jathara Parivartanasana .....	23
Gambar 2 14 Savasana .....	23
Gambar 2 15 Visual Analog Scale (VAS) .....	33
Gambar 2 16 Numeric rating Scale (NRS) .....	34
Gambar 2 17 Face Pain Rating Scale (FPRS) .....	35
Gambar 2 18 Kerangka Teori .....	37
Gambar 2 19 Kerangka Konsep .....	38
Gambar 3 1 Rencana Pelaksanaan Penelitian .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden .....	69
Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	70
Lampiran 3 SOP Yoga .....	71
Lampiran 4 Lembar Observasi I .....	76
Lampiran 5 Lembar Observasi II .....	77
Lampiran 6 Surat Izin Studi Penelitian .....	79
Lampiran 7 Surat Persetujuan EC .....	80
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Skripsi.....	82
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	85
Lampiran 11 Tabulasi data kelompok perlakuan .....	86
Lampiran 12 Tabulasi kelompok kontrol.....	87
Lampiran 13 Hasil SPSS.....	88
Lampiran 14 Alur Penelitian.....	92
Lampiran 15 Hasil Cek Plagiasisme.....	93