

**PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI *DISMENORE*  
*PRIMER* PADA MAHASISWI KEBIDANAN SEMESTER IV  
PRODI KEBIDANAN (S-1) UNJAYA**

**SKRIPSI**

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



Disusun oleh :

**AZIPAT NURLINA**

NPM 212207012

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
TAHUN 2025**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**

**PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI *DISMENORE PRIMER*  
PADA MAHASISWI KEBIDANAN SEMESTER IV PRODI  
KEBIDANAN (S-1) UNJAYA**

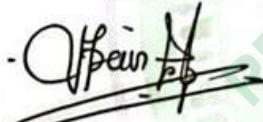
Diajukan oleh:

**Azipat Nurlina**  
212207012

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

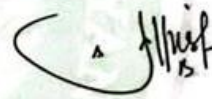
Tanggal : 20 Agustus 2025  
Mengesahkan:

Penguji,



**Fatimah Dewi Anggraeni, S.ST., MPH**  
NIDN : 05-3003-8801

Pembimbing,



**Alfie Ardiana Sari, S.ST., M.keb**  
NIDN : 05-2612-8401

Kaprodi,

  
**Budi Rahayu, S.ST., M.Keb**  
NPP: 2010.13.0044  


## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Acmad Yani Yogyakarta,

Nama : Azipat Nurlina

NIM : 212207012

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswawi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut adalah asli karya saya sendiri bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang di 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 manapun. Apabila ada kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 29 Juli 2025



METERAI  
TEMBAK  
E:270ANX003Y05701  
Azipat Nurlina

## PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “ **Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri *Dismenore Primer* Pada Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA** “. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan rasa hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr.rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Alfie Ardiana Sari, S.ST., M.Keb., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Fatimah Dewi Anggraeni, S.ST., MPH., selaku dosen penguji yang bersedia memberikan penilaian, kritikan dan saran untuk kemajuan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff Program Studi Kebidanan (S-1) UNJAYA atas ilmu, bimbingan dan dukungan selama masa perkuliahan.
7. Cinta pertama dan panutanku, ayahanda Umar G, S.Pd, dan pintu surgaku ibunda Asmidarmi. terimakasih untuk segala cinta dan tulus kasih yang selalu diberikan, senantiasa mengusahakan yang terbaik untuk pendidikan saya. Mungkin satu atau dua kata tidak cukup untuk mengungkapkan rasa terimakasih ini, semoga ayah dan ibu sehat selalu dan tetap mendukung apapun keputusan yang saya ambil dimasa depan.
8. Untuk seseorang yang tak dapat saya sebutkan namanya, terimakasih sudah menjadi sumber motivasi saya. Memilih untuk tidak dekat bukan berarti tidak jatuh hati karna jika dia memang untuk saya ia akan datang tanpa perlu diburu. Jika tidak, allah akan menggantinya dengan sesuatu yang lebih utuh, diwaktu yang tak akan membuat saya runtuh.
9. Tak kalah pentingnya, diri sendiri. Terimakasih sudah berjuang sejauh ini dijalan yang mungkin tak pernah terbayangkan untuk berada disini. Walaupun banyak mimpi yang terkubur serta banyak hal-hal yang datang dan pergi.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu yang telah banyak memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis,  
Azipat Nurlina

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
INTISARI .....	x
ABSTRACT .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Tinjauan Teoritis.....	10
1. Konsep Remaja.....	10
2. <i>Dismenore</i> .....	13
3. Nyeri.....	18
4. Yoga.....	24
B. Kerangka Teori .....	35
C. Kerangka Konsep .....	36
D. Hipotesis.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Desain Penelitian.....	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	38
1. Lokasi Penelitian .....	38

2. Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel .....	38
D. Variabel Penelitian.....	40
E. Definisi Operasional .....	40
F. Alat dan Bahan Pengambilan Data.....	41
G. Pelaksanaan Penelitian .....	41
H. Metode Pengolahan dan Analisa Data.....	43
I. Etika Penelitian .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN.....	64

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian .....	7
Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	40
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA .....	48
Tabel 4.2	Skala Nyeri <i>Dismenore Primer</i> sebelum intervensi yoga .....	49
Tabel 4.3	Skala Nyeri <i>Dismenore Primer</i> setelah intervensi yoga .....	49
Tabel 4.5	Hasil Uji <i>Mann Whitney U-Test</i> .....	50

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .....	22
Gambar 2.2	<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .....	23
Gambar 2.3	<i>Face Pain Rating Scale (FPRS)</i> .....	23
Gambar 2.4	<i>Sukhasana (Easy pose)</i> .....	29
Gambar 2.5	<i>Baddha Konasana (Butterly pose)</i> .....	30
Gambar 2.6	<i>Balasana (Child's pose)</i> .....	30
Gambar 2.7	<i>Bhujangasana (Cobra pose)</i> .....	31
Gambar 2.8	<i>Pavanamuktasana (Half wind relieving)</i> .....	31
Gambar 2.9	<i>Savana (Corpse pose)</i> .....	32
Gambar 2.10	Kerangka Teori .....	35
Gambar 2.11	Kerangka Konsep .....	36
Gambar 3.1	Desain Penelitian .....	37

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Jadwal Penelitian .....	65
Lampiran 2.	<i>Ethical clearence</i> .....	66
Lampiran 3.	Surat Izin Penelitian .....	67
Lampiran 4.	Surat Izin Studi Pendahuluan .....	68
Lampiran 5.	Lembar Pengajuan Judul .....	69
Lampiran 6.	Surat Permohonan Jadi Responden .....	71
Lampiran 7.	Lembar Persetujuan/ <i>Informed Consent</i> .....	72
Lampiran 8.	SOP Yoga.....	73
Lampiran 9.	Lembar Observasi.....	77
Lampiran 10.	Lembar Bimbingan Skripsi.....	78
Lampiran 11.	Dokumentasi Penelitian.....	81
Lampiran 12.	Data Kelompok Intervensi.....	82
Lampiran 13.	Data Kelompok Kontrol .....	83
Lampiran 14.	Hasil Output SPSS.....	84
Lampiran 15.	Turnitin .....	87

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA