



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**SKRIPSI**

**PENGARUH GERAKAN YOGA *CHILD POSE*  
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI  
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 9  
KOTA TASIKMALAYA**

**VERA AULIA**  
**NIM P2.06.20.5.22.079**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
2026**



**SKRIPSI**

**PENGARUH GERAKAN YOGA *CHILD POSE*  
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI  
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 9  
KOTA TASIKMALAYA**

**VERAAULIA  
NIM P2.06.20.5.22.079**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
2026**

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Skripsi dengan judul “Pengaruh Gerakan Yoga *Child Pose* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 9 Kota Tasikmalaya”. Dalam penyusunan Proposal Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Direktur PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Tetet Kartilah, S.Kp., M.Kes selaku Pembimbing 1 yang dengan sabar telah meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, serta memberi motivasi yang sangat berarti bagi penulis.
5. Bapak Heri Djamiatul Maulana, S.Sos., M.Kes selaku Pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi ini.
6. Ibu Sofia Februanti S.Kep., Ners., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik dan dosen penguji yang telah membimbing selama masa kuliah dan selalu memberi motivasi dan memberi semangat bahwa setiap permasalahan diperkuliahan akan selesai.
7. Seluruh staff Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan PoltekNIK Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan.
8. Dengan penuh rasa cinta dan hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Mamah Lilis Saulisa dan Bapak Asep Sutisna atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang tidak pernah terputus. Segala nasihat dan perhatian yang diberikan menjadi kekuatan dan motivasi utama bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ucapan terima kasih penuh cinta penulis sampaikan kepada kakak tercinta Ira, Vina, dan Rahmat, yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis, doa, dan semangat, serta menjadi tempat pulang bagi penulis di saat lelah dan ragu.

10. Kepada keponakan tersayang Adeline, Aleina, Kaivan, dan Hannan, terima kasih telah menjadi sumber keceriaan dan kebahagiaan. Senyum dan tawa kalian menjadi penguat hati penulis di tengah proses penyusunan skripsi ini.
11. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada teman kost Fatma Nurbaya dan Sri Agung, yang telah menemani hari-hari penulis dengan kebersamaan, cerita, dan saling menguatkan, sehingga proses ini terasa lebih ringan dan penuh makna.
12. Teruntuk teman-teman kelas Novy, Shelvya, Naufhira, Reta dan Shagita terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan perjuangan yang dilalui bersama. Kehadiran kalian menjadi bagian penting dari perjalanan akademik penulis yang tidak akan terlupakan.
13. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan kelas B atas dukungan dan kerjasama selama menempuh Pendidikan serta menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
14. Untuk diri saya Vera Aulia terimakasih telah kuat sampai detik ini yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat kamu pasti bisa.

Terima kasih telah berkontribusi dalam penyusunan proposal skripsi ini. Semoga menjadikan amal dan mendapat balasan dari Allah SWT. Peneliti berharap proposal skripsi ini dapat menjadi referensi dan bermanfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan maupun yang membaca.

Peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan di penelitian selanjutnya.

# PENGARUH GERAKAN YOGA *CHILD POSE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 9 KOTA TASIKMALAYA

## INTISARI

Vera Aulia <sup>1</sup>, Tetet Kartilah <sup>2</sup>, Heri Djamiatul Maulana <sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama proses belajar di sekolah. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri adalah gerakan yoga *child pose*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga *child pose* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 9 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain quasi experimental dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang terdiri dari 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol, dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi terjadi penurunan intensitas nyeri dari *pretest* (mean  $\pm$  SD = 5,55  $\pm$  1,146) menjadi *posttest* (0,25  $\pm$  0,444), sedangkan pada kelompok kontrol juga terjadi penurunan dari *pretest* (5,21  $\pm$  0,768) menjadi *posttest* (0,80  $\pm$  0,76). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,007$  pada kelompok intervensi dan  $p = 0,018$  pada kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ), serta uji Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol dengan  $p = 0,014$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh gerakan yoga *child pose* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 9 Kota Tasikmalaya.

**Kata kunci:** dismenore, yoga *child pose*, nyeri menstruasi, remaja putri, nonfarmakologis

**THE EFFECT OF YOGA CHILD POSE MOVEMENTS ON DECLINE  
DYSMENORRHEA PAIN INTENSITY IN ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 9  
TASIKMALAYA CITY**

**ABSTRACT**

Vera Aulia <sup>1</sup>, Tetet Kartilah <sup>2</sup>, Heri Djamiatul Maulana <sup>3</sup>

*Tasikmalaya Applied Nursing Undergraduate Study Program*

*Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic*

*Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities, especially learning activities at school. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce pain is the yoga child pose. This study aimed to determine the effect of yoga child pose on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 9 Kota Tasikmalaya. This study used a quantitative method with a quasi-experimental design using a pretest-posttest with control group approach. The sample consisted of 40 respondents, divided into 20 participants in the intervention group and 20 participants in the control group, selected using proportionate stratified random sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann Whitney tests. The results showed that in the intervention group, pain intensity decreased from pretest (mean  $\pm$  SD = 5.55  $\pm$  1.146) to posttest (0.25  $\pm$  0.444), while in the control group it also decreased from pretest (5.21  $\pm$  0.768) to posttest (0.80  $\pm$  0.76). The Wilcoxon test showed  $p = 0.007$  in the intervention group and  $p = 0.018$  in the control group ( $p < 0.05$ ), and the Mann Whitney test showed a significant difference between the intervention and control groups with  $p = 0.014$  ( $p < 0.05$ ). The conclusion of this study is that yoga child pose has an effect on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 9 Kota Tasikmalaya.*

**Keywords:** *dysmenorrhea, yoga child pose, menstrual pain, adolescent girls, non-pharmacological intervention*

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                      | <b>i</b>    |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>      | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b> | <b>iii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                          | <b>iv</b>   |
| <b>INTISARI .....</b>                               | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                              | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                           | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                          | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                        | <b>xii</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                       | <b>1</b>    |
| A.Latar Belakang.....                               | 1           |
| B.Rumusan Masalah:.....                             | 6           |
| C.Tujuan Penelitian: .....                          | 6           |
| D.Manfaat Penelitian: .....                         | 6           |
| E.Keaslian Penelitian.....                          | 8           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                | <b>10</b>   |
| A. Remaja .....                                     | 10          |
| B. Dismenore .....                                  | 13          |
| C.Teknik Yoga <i>Child pose</i> .....               | 32          |
| D. Kerangka Teori .....                             | 39          |
| E. Kerangka Konsep .....                            | 40          |
| F. Hipotesis .....                                  | 40          |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>              | <b>41</b> |
| A.Desain Penelitian .....                           | 41        |
| B.Populasi, Sampel dan Sampling.....                | 42        |
| C.Variabel Penelitian .....                         | 45        |
| D.Definisi Operasional .....                        | 47        |
| E.Tempat Penelitian.....                            | 48        |
| F.Waktu Penelitian.....                             | 48        |
| G.Instrumen Penelitian .....                        | 49        |
| H.Prosedur Pengumpulan Data .....                   | 49        |
| I.Pengolahan Data.....                              | 53        |
| J.Etika Penelitian .....                            | 55        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>57</b> |
| A.Hasil Penelitian.....                             | 57        |
| B.Pembahasan .....                                  | 60        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                          | <b>67</b> |
| A.Kesimpulan .....                                  | 67        |
| B.Saran .....                                       | 68        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                          | <b>70</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                | <b>74</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....   | 8  |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional.....  | 41 |
| Tabel 3.2 Distribusi Penelitian Berdasarkan Kelas .....  | 44 |
| Tabel 3.3 Definisi Operasional.....  | 47 |
| Tabel 4.1 Rata-Rata Skala Nyeri Kelompok Intervensi (n=20) .....   | 57 |
| Tabel 4.2 Rata-Rata Skala Nyeri Pada Kelompok Kontrol (n=20).....  | 59 |
| Tabel 4.3 Perbedaan Perubahan Intensitas Nyeri Dismenore Sesudah Intervensi<br>Kelompok Intervensi (n=20) dan Kelompok kontrol (n=20)..... | 59 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2 1 Visual Analog Scale .....    | 29 |
| Gambar 2 2 Wong Baker Faces Scale ..... | 30 |
| Gambar 2 3 Numeric Rating Scale.....    | 30 |
| Gambar 2 4 Gerakan Yoga Pertama .....   | 36 |
| Gambar 2 5 Gerakan Yoga Kedua.....      | 36 |
| Gambar 2 6 Gerakan Yoga Ketiga.....     | 37 |
| Gambar 2 7 Gerakan Yoga Keempat.....    | 37 |
| Gambar 2 8 Gerakan Yoga Kelima .....    | 38 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1 Dokumentasi Pelaksanaan.....                              | 75 |
| Lampiran 2 Hasil Turnitin.....                                       | 76 |
| Lampiran 3 Surat Balasan .....                                       | 77 |
| Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik.....                          | 79 |
| Lampiran 5 Lembar Izin Penelitian .....                              | 80 |
| Lampiran 6 Lembar Bimbingan Skripsi.....                             | 81 |
| Lampiran 7 Surat Mengikuti Seminar Proposal.....                     | 82 |
| Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur .....                        | 84 |
| Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Napas ..... | 86 |
| Lampiran 10 Permohonan Menjadi Responden.....                        | 88 |
| Lampiran 11 Inform Consent .....                                     | 89 |
| Lampiran 12 Lembar Pre Test.....                                     | 90 |
| Lampiran 13 Lembar Post Test .....                                   | 91 |
| Lampiran 14 Surat Studi Pendahuluan.....                             | 92 |
| Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup.....                                | 91 |