

SKRIPSI

**PENGARUH *CHILD POSE (BALASANA)* TERHADAP DISMENORE PRIMER
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 SELAT PENUGUAN
KABUPATEN BANYUASIN TAHUN 2026**



**AYU RESTU KINANTHI
PO7124225313**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH *CHILD POSE (BALASANA)* TERHADAP DISMENORE
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 SELAT PENUGUAN
KABUPATEN BANYUASIN TAHUN 2026**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan**



**AYU RESTU KINANTHI
PO7124225313**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

**PENGARUH *CHILD POSE (BALASANA)* TERHADAP DISMENORE
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 SELAT PENUGUAN
KABUPATEN BANYUASIN TAHUN 2026”**

Ayu Restu Kinanthi*
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Palembang. Jl. Jend. Sudirman km 3,5 No 1365
Komp. RSMH Palembang
Email: Ayurest79@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan keluhan umum yang dialami remaja putri dan dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas belajar di sekolah. Banyak remaja putri mengalami kram perut, nyeri punggung, sakit kepala, dan perubahan suasana hati, namun sedikit yang memahami cara penanganan nonfarmakologis yang efektif. Gerakan yoga merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi Dismenore Primer melalui peregangan otot, pernapasan, dan relaksasi otot dan salah satunya adalah relaksasi *Child Pose (balasana)*. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *Child Pose (Balasana)* terhadap Dismenore Primer pada remaja. **Metode Penelitian:** Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Quasi Eksperiment* dengan bentuk *One Group Pretest Posttest Design*. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Sampel penelitian yaitu siswi di SMPN 1 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin yang mengalami Dismenore Primer yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 38 orang. **Hasil penelitian:** menggunakan uji statistik Uji *Wilcoxon* dan diperoleh nilai *significancy p-value*= 0.001($p \leq 0.05$) artinya ada perbedaan yang bermakna nyeri haid (Dismenore Primer) yang dirasakan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. **Kesimpulan:** Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode *Child Pose (balasana)*. terhadap Dismenore Primer pada Siswi di SMPN 1 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin Tahun 2026.

Kata Kunci: *Child Pose (balasana)*, Dismenore Primer, Nyeri haid, Remaja Putri.

**THE EFFECTIVENESS OF CHILD POSE (BALASANA) IN REDUCING PRIMARY
DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 1 SELAT
PENUGUAN, BANYUASIN REGENCY, IN 2026**

Ayu Restu Kinanthi*
Department of Midwifery, Palembang Health Polytechnic,
Ministry of Health, Indonesia
Jl. Jend. Sudirman Km 3.5 No. 1365,
RSMH Complex, Palembang, South Sumatra, Indonesia
Email: Ayurest79@gmail.com

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is a common complaint experienced by adolescent girls and can interfere with their comfort and learning activities at school. Many adolescent girls experience abdominal cramps, back pain, headaches, and mood changes; however, only a few understand effective non-pharmacological management methods. Yoga is one of the methods that can be used to reduce primary dysmenorrhea through muscle stretching, breathing techniques, and muscle relaxation, one of which is the Child Pose (Balasana) relaxation technique. **Objective :** This study aimed to determine the effect of the Child Pose (Balasana) method on primary dysmenorrhea among adolescent girls. **Methods :** This study employed a quantitative research design using a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The samples were selected using a purposive sampling technique. The study participants consisted of 38 female students at SMPN 1 Selat Penuguan, Banyuasin Regency, who experienced primary dysmenorrhea and met the inclusion criteria. **Results :** Data were analyzed using the Wilcoxon test, and the results showed a significance value of $p\text{-value} = 0.001$ ($p \leq 0.05$), indicating a significant difference in menstrual pain (primary dysmenorrhea) experienced before and after the intervention. **Conclusion :** It can be concluded that the Child Pose (Balasana) method has a significant effect on reducing primary dysmenorrhea among female students at SMPN 1 Selat Penuguan, Banyuasin Regency, in 2026.

Keywords : Child Pose (Balasana), Primary Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Adolescent Girls.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, menyatakan bahwa terdapat 1.769.425 jiwa (90%) remaja perempuan mengalami *dismenore* dalam setiap siklus menstruasinya, dengan 10-16% merasakan *dismenore* berat (Sima et al., 2022). Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, prevalensi *dismenore* di kalangan remaja putri mencapai 64,25%, dengan 54,89% mengalami *dismenore primer* dan 9,36% menderita *dismenore sekunder* (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data yang ada di Sumatera Selatan prevalensi *dismenore* masih sangat tinggi, 54,9% perempuan menderita *dismenore*, diantaranya 24,5% *dismenore* ringan, 21,28% *dismenore* sedang, dan 9,36% menderita *dismenore* berat (Wibawati, 2021). Data ini menunjukkan bahwa *dismenore* merupakan masalah kesehatan yang masih banyak dialami oleh remaja putri.

Dismenore merupakan salah satu gangguan ginekologis yang paling sering dialami remaja dan menjadi penyebab utama nyeri siklik saat menstruasi. Kondisi ini ditandai oleh kram atau spasme pada abdomen bagian bawah yang dapat disertai mual, sakit kepala, kelelahan, hingga gejala emosional seperti iritabilitas dan penurunan mood (Itani et al., 2022). Para peneliti juga membedakan *dismenore* primer dan sekunder, dimana *dismenore* sekunder terkait dengan kondisi medis lain, seperti

endometriosis atau fibroid Rahim, *dismenore* memengaruhi kualitas hidup wanita, terutama di usia reproduksi (Julia et al., 2023).

Dismenore dapat menyerang perempuan pada usia berapapun tanpa ada batasan usia tertentu dan memiliki dampak yang signifikan, baik dari segi fisik maupun psikologis. *Dismenore* menyebabkan remaja mengalami sering absen dari sekolah yang menghambat kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas normal. Selain itu, rasa sakit yang berkepanjangan dapat menyebabkan munculnya kecemasan, stres, dan depresi. Banyak remaja merasa tertekan karena kesulitan dalam mengendalikan nyeri serta dampaknya terhadap kehidupan sosial mereka, sehingga memerlukan penanganan yang tepat (Hadiani & Ferina, 2021).

Penanganan *Dismenore Primer* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologi dapat diberikan Obat Antiinflamasi Nonsteroid (OAINS). Rekomendasi obat OAINS untuk menstruasi yaitu *Ibuprofen 400 mg*, *Noprofen 500 mg*, *Diclofenac Sodium 50 mg*, *Mefenamic Acid 500 mg*, *Celoxib 400mg*. OAINS dapat diberikan saat *onset* menstruasi atau 1-2 hari sebelum menstruasi dan dianjurkan 2-3 hari pertama menstruasi. OAINS dapat menghambat enzim *Cyclo-Oxygenase (COX)-1* dan *COX-2* yang berperan dalam metabolise asam arkhidonat menjadi prostaglandin. Namun Penggunaan obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping yang sering terjadi dan berbahaya bagi tubuh, seperti tukak lambung atau tukak peptic yang kadang-kadang disertai dengan anemia sekunder akibat perdarahan

saluran cerna, gangguan fungsi trombosit. (Hartinah et al., 2023).

Selain itu secara nonfarmakologi *dismenore* juga dapat dikurangi dengan olahraga, kompres hangat, relaksasi, terapi musik, minum minuman herbal dan yoga. Setiap metode memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stres, namun memerlukan tenaga dan waktu yang cukup sehingga tidak selalu dapat dilakukan saat *dismenore* terasa berat. Kompres hangat efektif melancarkan aliran darah di area perut, tetapi efeknya bersifat sementara dan hanya bekerja selama kompres digunakan. Terapi musik membantu relaksasi pikiran, namun tidak secara langsung memengaruhi kontraksi otot rahim. Minuman herbal seperti jahe atau kunyit dapat mengurangi nyeri karena efek antiinflamasinya, tetapi hasilnya bergantung pada dosis dan waktu konsumsi yang teratur. (Anggriani et al., 2021)

Berdasarkan uraian di atas yoga memiliki kelebihan dibandingkan metode nonfarmakologis lainnya, karena menggabungkan unsur pernapasan, peregangan, dan relaksasi mental yang dapat menurunkan kadar hormon prostaglandin penyebab nyeri. Yoga juga mampu meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi, menyeimbangkan hormon, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Selain itu, yoga relatif aman, mudah dilakukan di rumah, tidak memerlukan alat khusus, dan tidak menimbulkan efek samping, tetapi kekurangannya, yoga memerlukan konsistensi dan teknik gerakan yang benar agar hasilnya

maksimal. Dengan pertimbangan tersebut, yoga dipilih sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri. (Handayani, 2020; dkk)

Yoga memiliki berbagai variasi gerakan yang bermanfaat bagi kesehatan reproduksi Wanita. Salah satu pose yang paling sederhana dan aman untuk remaja adalah *Child Pose (Balasana)*, dimana gerakan yoga ini fokus pada peregangan pinggul, paha, dan pergelangan kaki. Tujuan dari gerakan ini adalah untuk menenangkan pikiran, mengurangi stress, kelelahan, serta meredakan sakit pada punggung dan leher (Novita & Sumastri, 2023). Pose ini dipilih sebagai fokus intervensi karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat bantu, serta efektif menurunkan nyeri haid melalui peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot panggul.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMPN 1 Selat Penuguan sebanyak 145 siswi, yang telah mengalami menstruasi sebanyak 93 siswi, kemudian peneliti memberi kuesioner awal dan mendapatkan 53 siswi yang mengalami Dismenore.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Child Pose (Balasana)* Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMPN 1 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, masalah yang dapat dirumuskan adalah “Apakah ada pengaruh *Child Pose (Balasana)* Terhadap

Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMPN 1 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin Tahun 2026”.

C. Tujuan Peneliti

1. Tujuan Umum

Mahasiswa dapat mengetahui pengaruh *Child Pose (Balasana)* Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMPN 1 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin Tahun 2026”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas Dismenore Primer sebelum diberikan *Child Pose (Balasana)* Pada Remaja Putri di SMPN 1 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin Tahun 2026.
- b. Mengidentifikasi intensitas Dismenore Primer setelah diberikan *Child Pose (Balasana)* Pada Remaja Putri di SMPN 1 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin Tahun 2026.
- c. Menganalisis pengaruh *Child Pose (Balasana)* Terhadap Dismenore Primer pada remaja putri di SMPN 1 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan pengaruh *Child Pose (Balasana)* pada remaja putri sehingga dapat digunakan sebagai referensi dalam permasalahan nyeri haid dengan terapi non farmakologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman meneliti dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam menerapkan ilmu yang didapatkan selama kuliah dan penerapannya pada kasus yang nyata.

b. Bagi SMPN 1 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif dalam menerapkan *Child Pose (Balasana)* mengurangi Dismenorea Primer pada remaja putri di SMPN 1 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin.

c. Bagi Poltekes Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan, memberi sumbangan positif dan mengembangkan teori dalam pengobatan nonfarmakologi yaitu dengan *Child Pose (Balasana)* dalam menurunkan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Rahman, D., & Yusuf, L. (2024). *Klasifikasi Nyeri Haid dan Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Pustaka Medika.
- Academy. (2023). *Analisis Data dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Afriani, L. (2024). *Dismenore pada Remaja: Faktor dan Penanganannya*. Bandung: Alfabeta.
- Amalia, D. (2015). *Yoga dan Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Anggraini, R., Setiawan, H., & Dewi, A. (2022). Penanganan Dismenore dengan Terapi Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 115–124.
- Anggriani, F., Lestari, R., & Putri, N. (2021). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 9(1), 34–40.
- Bawono, S. (2023). *Psikologi Remaja dan Perkembangannya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Barat, D. (2023). *Manajemen Nyeri: Pendekatan Farmakologi dan Nonfarmakologi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Hadiningrum, R. (2024). *Dismenore Primer dan Sekunder: Kajian Patofisiologi dan Penanganan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hadiani, D., & Ferina, R. (2021). Efektivitas Yoga terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 45–52.
- Hamdanah, S., & Surawan, M. (2022). *Perkembangan Remaja dan Permasalahannya*. Bandung: Refika Aditama.
- Handayani, S. (2020). Yoga sebagai Terapi Nonfarmakologi pada Dismenore. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 8(3), 22–30.
- Hartinah, S., Nuraini, D., & Sari, E. (2023). Terapi Nonfarmakologi Dismenore dengan Kompres dan Stretching. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(2), 75–82.
- Hidayat, A. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. (2014). *Riset Keperawatan dan Analisis Data*. Jakarta: Salemba

Medika.

Hong, J., et al. (2020). Factors associated with primary dysmenorrhea among adolescent girls. *Journal of Women's Health*, 29(4), 456–462.

International Association for the Study of Pain (IASP). (2020). IASP Terminology: Pain Definition. Retrieved from <https://www.iasp-pain.org/resources/terminology/>

Itani, M., Hasan, N., & Pertiwi, A. (2022). Patofisiologi Dismenore dan Dampaknya terhadap Kualitas Hidup. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 30(1), 10–18.

Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2023). Primary Dysmenorrhea: Epidemiology and Management. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 162(3), 290–298.

Julia, M., Safitri, A., & Dewi, N. (2023). Pengaruh Dismenore terhadap Kualitas Hidup Wanita Usia Reproduksi. *Jurnal Reproduksi Sehat*, 14(2), 102–110.

Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Leni Rahmawati, & Hardini, A. (2020). *Desain Penelitian Eksperimen dalam Ilmu Kesehatan*. Bandung: CV Cendekia Press.

Lestari, R., & Putri, W. (2018). Yoga dan Relaksasi untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1), 21–29.

Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.

Mardiana, S., Pratiwi, R., & Wulandari, D. (2022). Efektivitas Hipnosis terhadap Nyeri Menstruasi. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 6(2), 123–130.

Martire, S., Fitri, N., & Aditya, R. (2023). Dismenore pada Remaja: Tinjauan Klinis dan Terapi. *Jurnal Kedokteran Nusantara*, 15(4), 200–210.

Muluneh, A. A., et al. (2021). Prevalence and associated factors of primary dysmenorrhea among female students. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–9.

Neny, D., et al. (2026). Efek pemberian yoga balasana terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 15(2), 120–128

Nirvana, L. (2025). *Yoga Healing for Women: Praktik Balasana untuk Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Gagas Femina.

- Novita, R., & Sumastri, D. (2023). Efektivitas Child Pose (Balasana) dalam Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(1), 12–20. Nurwana. (2017).
- Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 101–108.
- Pramesti, A., Sari, N., & Putra, D. (2023). Fisiologi dan Persepsi Nyeri pada Remaja dengan Dismenore. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 55–67.
- Pratiwi, M. (2024). *Hormon Menstruasi dan Peranannya dalam Siklus Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Deepublish.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menstruasi dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwoto, H., Sulastri, R., & Dewi, A. (2023). *Manifestasi Nyeri dan Respon Fisiologis Tubuh*. Jakarta: EGC.
- Rong, H., et al. (2020). The effect of yoga on menstrual pain and quality of life among adolescent girls. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101-108.
- Rosyidah, R. (2019). *Anatomi dan Fisiologi Sistem Reproduksi Wanita*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Salmaa, N. (2023). *Instrumen Penelitian Kesehatan dan Pengumpulan Data*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, T. M., dkk. (2023). Hubungan usia menstruasi dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 55–61
- Sima, A., Rahim, F., & Lestari, D. (2022). Prevalensi Dismenore pada Remaja di Dunia. *Jurnal Kesehatan Global*, 18(2), 88–95.
- Sinaga, E., Wahyuni, A., & Lestari, T. (2017). *Siklus Menstruasi dan Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Solehati, T., & dkk. (2015). *Konsep Nyeri dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsinya*. Bandung: Refika Aditama.
- Sugiarti, I. (2024). Intervensi Child Pose (Balasana) untuk Menurunkan Nyeri Haid. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 45–50.
- Susianty, N., et al. (2022). Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore

- primer pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 78–85
- Syapitri, R., Hidayat, D., & Utami, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Analisis Data*. Jakarta: Kencana.
- Tamsuri, A. (2007). *Konsep dan Pengukuran Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Trisnawati, D. (2023). Peningkatan Endorfin melalui Hipnosis untuk Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(2), 98–107.
- Ulfa. (2020). Pengaruh yoga child pose (balasana) terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 16(1), 22–29.
- Villasari, N. (2021). *Sindrom Pra-Menstruasi dan Penanganannya*. Jakarta: Gramedia Medika.
- Wibawati, S. (2021). *Prevalensi Dismenore di Sumatera Selatan*. Palembang: Universitas Sriwijaya Press.
- Winarni, E. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(3), 76–83.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Adolescent Reproductive Health Report 2020*. Geneva: World Health Organization

