

SKRIPSI

**PENGARUH GERAKAN YOGA GAYA *CHILD POSE*
(*BALASANA*)DALAM MENURUNKAN INTENSITAS
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 14 PALEMBANG TAHUN 2025**



NAMA : RIZKY FARADILLAH HILWATULLISAN
NIM : PO.71.24.2.21.022

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

**PENGARUH GERAKAN YOGA GAYA *CHILD POSE*
(*BALASANA*)DALAM MENURUNKAN INTENSITAS
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 14 PALEMBANG TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)



NAMA : RIZKY FARADILLAH HILWATULLISAN
NIM : PO.71.24.2.21.022

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang memiliki rentang antara umur 10 hingga 19 tahun. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan (*changes of body*) baik pada emosional, Biologis, dan kognitif. Fase masa remaja atau yang dikenal juga dengan istilah pubertas ditandai dengan mulai matangnya organ reproduksi dan kemampuan untuk bereproduksi. Dimana tanda yang umum dialami oleh remaja putri adalah menstruasi (setiani, 2023).

Menstruasi merupakan siklus fisiologis yang terjadi pada tubuh wanita yang melibatkan perubahan hormonal dan keluarnya darah dari rahim melalui vagina. Menurut *World Health Organization* (WHO), menstruasi diartikan sebagai pendarahan yang terjadi saat lapisan pada dinding rahim terlepas dan dikeluarkan atau luruh melalui vagina setiap bulan. Setiap wanita yang sehat biasanya akan mengalami menstruasi. Namun, pada saat menstruasi, banyak wanita, terutama yang masih muda dan produktif, mengeluhkan terganggunya aktivitas sehari-hari yang diakibatkan salah satunya karena nyeri menstruasi atau *dismenore* (Paramitha & Hidayat, 2023).

Nyeri menstruasi adalah nyeri pada daerah panggul yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, terutama peningkatan sekresi hormon *prostaglandin* yang menyebabkan kontraksi rahim berlebihan.

Gejala yang muncul dapat berupa masalah *gastrointestinal* (seperti mual, muntah, diare, kembung, dan gangguan pencernaan), mudah tersinggung (seperti sakit kepala dan nyeri pinggang bawah), serta kelelahan dan pusing. Sekitar 16% hingga 29% wanita mengalami dismenore yang berdampak signifikan pada kualitas hidup mereka. Selain itu, sekitar 12% aktivitas sekolah dan pekerjaan bulanan dapat terhambat akibat ketidakhadiran yang disebabkan oleh *dismenore* (Nagy H, Carlson K, 2023).

Berdasarkan data WHO, terdapat 1.769.425 remaja putri yang berada pada usia 10-19 tahun mengalami nyeri menstruasi primer, dengan prevalensi antara 10-15%. Angka tersebut meningkat pada tahun 2017 menjadi 54,89%, dan pada tahun 2018, angka kejadian nyeri menstruasi di seluruh dunia mencapai 16,8% hingga 81% (WHO, 2018). Data Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2016 menunjukkan bahwa 64,3% wanita mengalami nyeri saat menstruasi, dan pada tahun 2017 angkanya meningkat menjadi 66,3%, yang tetap sama di tahun 2018 (Dinkes, 2018). Di Indonesia, menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi nyeri haid masuk dalam kategori tinggi dengan angka 64,25% (Riskesdas, 2019).

Setiap perempuan mempunyai pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, yang sering kali menimbulkan perasaan tidak nyaman. *Dismenore* mampu memengaruhi kegiatan sehari-hari serta menurunkan taraf hidup perempuan. Gejala yang muncul saat mengalami *dismenore* antara lain kram perut, mudah tersinggung, mual, berat badan bertambah,

nyeri punggung, sakit kepala, jerawat, kelelahan, bahkan tekanan mental. Nyeri ini dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan yang berdampak pada menurunnya aktivitas sehari-hari. Apabila nyeri yang dirasakan berlangsung lama, hal ini bisa menimbulkan kondisi patologis seperti *endometriosis*, penyakit *pelvic inflammatory disease* (PID), dan gangguan lainnya (Putri & Gati, 2023). Nyeri menstruasi dapat diperparah oleh kondisi psikologis yang *unstable*, seperti stress, depresi, *anxiety* berlebihan, atau emosi yang ekstrem (Anurogo & Wulandari, 2011 dalam Widayati, 2020).

Terdapat dua pendekatan dalam menangani nyeri menstruasi, terapi obat dan terapi non obat atau yang lebih dikenal disebut farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis meliputi penggunaan obat-obatan, sedangkan pendekatan non-farmakologis meliputi kompres hangat, mandi air hangat, pijat, aktivitas fisik dengan olahraga, tidur yang cukup, *hypnotherapy*, terapi musik, serta aktivitas fisik (bersepeda dan senam aerobik), dan relaksasi seperti yoga atau teknik napas dalam (Dewi, 2020).

Pada terapi non obat metode yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi tanpa efek samping adalah yoga. Metode dengan yoga adalah salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Dengan latihan konsisten dan berkelanjutan diyakini dapat membantu mengatasi keluhan menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan. Salah satu gerakan yoga yang direkomendasikan adalah *child pose* (*Balasana*) yang bertujuan

untuk merilekskan otot pinggul, paha, dan pergelangan kaki secara perlahan, serta menenangkan pikiran, mengurangi stres, kelelahan, serta nyeri punggung dan leher. Pose ini dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi melalui beberapa mekanisme, antara lain meregangkan otot-otot yang tegang saat menstruasi dan merangsang sistem saraf parasimpatis yang berkontribusi pada relaksasi dan pengurangan stres. Penelitian menunjukkan bahwa *child pose* dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, yang pada gilirannya dapat mengurangi persepsi nyeri (Oates, 2021).

Pada penelitian didapatkan intensitas *dismenore* sebelum intervensi yoga sebesar $6,0 \pm 2,11$ dengan skor minimum 1 dan maksimum 10 yang menunjukkan bahwa siswa mengalami nyeri cukup berat. Setelah dilakukan intervensi latihan yoga didapatkan intensitas nyeri menurun menjadi $3,10 \pm 1,90$ dengan skor min. 0 dan maks. 7 yang menunjukkan adanya perbaikan yang signifikan (Retnosari dkk, 2023).

Penelitian Novita dan Sumastri (2023) tentang pelatihan yoga *child pose* sebagai upaya pemberdayaan remaja dalam mengatasi *dismenore* di SMA PGRI 2 Kota Palembang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi tidak ada responden yang melaporkan tidak merasakan nyeri, 15 responden (50%) mengalami nyeri ringan, 14 responden (47%) mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (3%) mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan perlakuan, sebanyak 6 responden (20%) tidak merasakan nyeri, 16 responden (53%) merasakan nyeri ringan, 7 responden (24%)

merasakan nyeri sedang, dan 1 responden (3%) merasakan nyeri berat. Mayoritas responden merasakan nyeri ringan setelah dilakukan intervensi (Sumastri & Novita, 2023)

Penelitian tentang pengaruh gerakan yoga gaya *balasana* pada remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor menunjukkan bahwa sebelum dilakukan latihan yoga, skor *mean dismenore* sebesar 4,00, dan setelah dilakukan latihan, skor *mean* meningkat menjadi 5,00. Hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perubahan yang bermakna antara *dismenore* sebelum dan setelah dilakukan intervensi senam gaya *chil pose*, sehingga bisa disimpulkan bahwa latihan yoga gaya ini berpengaruh untuk menurunkan *dismenore* pada remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor (Sugiharti dkk, 2024).

Berdasarkan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa gerakan yoga gaya *child pose* dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi, dari sinilah peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Gerakan Yoga Gaya *Child Pose (Balasana)* dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 14 Palembang Tahun 2025”. Peneliti memilih SMAN 14 Palembang karena berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan dengan beberapa siswa dan guru menunjukkan bahwa siswa di sekolah tersebut belum mendapatkan edukasi tentang gerakan yoga gaya *child pose* untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi yang dialaminya.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh gerakan yoga gaya *child pose* (*balasana*) dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 14 Palembang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *child pose* (*Balasana*) dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada Remaja Putri Di SMAN 14 Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya nyeri menstruasi sebelum diberikan intervensi gerakan *child pose*.
- b. Diketuainya nyeri menstruasi setelah diberikan intervensi gerakan *child pose*.
- c. Diketuainya pengaruh gerakan *child pose* dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi setelah dan sebelum diberikan intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperdalam pengetahuan terkait salah satu metode penanganan nyeri menstruasi,

khususnya melalui penerapan gerakan yoga *child pose*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan bagi penelitian-penelitian berikutnya dalam bidang yang relevan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperoleh pengalaman empiris serta memperkaya pengetahuan dan wawasan dalam mengaplikasikan teori mengenai efektivitas gerakan yoga *child pose* dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*).

b. Bagi Responden

Melalui penelitian ini, diharapkan para remaja putri di SMAN 14 Palembang yang mengalami nyeri menstruasi dapat memperoleh pemahaman mengenai manfaat gerakan yoga *child pose* sebagai salah satu upaya untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi yang mereka alami.

c. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan referensi atau sumber informasi untuk mendukung pengembangan penelitian selanjutnya di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Apirda, D., Martini, S., & Novita, N. (2023). The Effect Of Cat Stretch Exercise Technique On Dysmenorrhea In Female Students Sma Negeri 22 Palembang In 2023. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 3(1), 250–257. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i1.1674>
- Aprillia, Rizky, Salwa Wahyuni, ;, ; S. W., & Dhias. (2023). *Journal of Applied Health The Effect Of Yoga Training Butterfly Pose , Child Pose , Cat And Cow*. 5(2), 41–49.
- Arifin, M. (2024). Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan. *Implementation Science*, 39(1), 1.
- Dewi, K. K. (2020). *Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Mtsn Sidorejo Kab. Madiun*.
- Dwiyanti, F., Cahyaningsih, N. K., & Rohandayani, S. (2022). *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah*. 217–226.
- Eni. (2023). Nyeri Menstruasi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.
- Fitri, S. A., Salafas, E., Rahmadini, A. F., & ... (2021). Yoga Pada Remaja Untuk Mengatasi Disminore., 149–156. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/1120%0Ahttp://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/download/1120/768>
- Hansen, S. (2023). Etika Penelitian: Kajian Rektraksi Artikel Ilmiah. *Jurnal Teknik Sipil*, 30(1), 131–138. <https://doi.org/10.5614/jts.2023.30.1.15>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Heryana, A. (2021). Data Dan Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif. *UNPAR Press*, 1(1), 1–29. <https://www.dqlab.id/metode-pengumpulan-data-dalam-penelitian%0Ahttp://ciputrauceo.net/blog/2016/2/18/metode-pengumpulan-data-dalam-penelitian>

- Isni, F., Salafas, E., & Suryani, L. (2023). Akupresure dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 87–96.
- Jasmine, K. (2024). Menstruasi dan Permasalahannya. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Khoirun Nisa', & Kamidah Kamidah. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo. In *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2512>
- Khotimah, D. K. (2024). Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Di Mtsn Sidorejo Kab . Madiun Oleh : Dewi Khusnul Khotimah *Program Studi Keperawatan*.
- Lismaya, L. A., Sambas, E. K., & Hersoni, S. (2021). Tingkat Nyeri dan Penanganan Nyeri saat Menstruasi pada Remaja Putri. *Journal of BTH Nursing*, 1(1), 25–41.
- Merdekawati, D., Dasuki, D., & Melany, H. (2019). Perbandingan Validitas Skala Ukur Nyeri VAS dan NRS Terhadap Penilaian Nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.168>
- Nagy H, Carlson K, K. M. (2023). *Dysmenorrhea*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32809669/>
- Oates, J. (2021). The Effect of Yoga on Menstrual Disorders: A Systematic Review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(6), 407–417. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0363>
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Purwaningtias, R. M., Puspitasari, D., & Ernawati, E. (2021). the Relationship Between Menstrual Cycle Characteristics With Dysmenorrhea and Adolescents Social Life. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3), 280–294. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i3.2020.280-294>
- Purwanto. (2019). Variabel Dalam Pendidikan. *Teknodik*, 10(18), 1–20. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10.

<https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2541>

- Putri, R. P. (2021). *Pengaruh Child Pose (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Di SMA PGRI 2 Palembang Tahun 2020*. Repository Poltekkes Kemenkes Palembang. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/2087>
- Retnosari, E., Putri, D., & Alifia, D. (2023). . Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 92–101.
- Riskesdas. (2019). *No Title*.
- Rossarila, Y., Ekacahyaningtyas, M., & Azali, L. M. P. (2021). Perbandingan Efektivitas Pelvic Floor Exercise Dengan Child Pose Terhadap Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja.
- Rumah, D. I., Systematic, S., Puspitasari, S. C., & Fidyaningsih, R. (2023). JKA (Jurnal Kesehatan Arrahma). *Jurnal Kesehatan Arrhman*, 1(1), 5–11.
- Safitri, D. E. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Mentruasi pada Wanita Usia Subur. *Tirtayasa Medical Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.52742/tmj.v1i1.12880>
- Shinta. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 2 Medan. *Jurnal USU*, 6(8), 909–919. <https://doi.org/10.17977/um062v6i82024p909-919>
- Sugiharti, I., Valiani, C., Kartadarma, S., & Putri, I. D. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Gaya Balasana (Child Pose) Dalam Pengurangan Dismenorhoe Pada Remaja Putri Di Smk Pasundan Jatinangor. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(3), 544–549. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i3.13161>
- Sulistiyowati, W. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Sumastri, H., & Novita, N. (2023). Pelatihan Yoga Child Pose Sebagai Upaya Pemberdayaan Remaja Dalam Mengatasi Dismenore Di Sma Kota Palembang. *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 45–48. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v5i1.1646>
- Swandari, A. (2022). Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. *Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*, 1–59.
- Tengah, J. (2023). *EFFECTIVENESS OF WILLIAM FLEXION PHYSICAL THERAPY ON Penelitian oleh Simbolon Elisabeth Medan Tahun 2018*. 11(1), 15–21.

- Ummah, M. S. (2020). kehamilan dan Prenatal Yoga. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Ummah, M. S. (2023). Kesehatan Menstruasi. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- UNICEF. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak. In *Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF*. https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM_brief-v1-Bahasa-Indonesian-2017-05-03.pdf
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).
- Wawan. (2023). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. In *Katalog Dalam Terbitan*. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Widiastuti, U. T. O., & Setiyabudi, R. (2020). Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 21–28. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5065>