

**EFEKTIVITAS YOGA *CHILD'S POSE* (*BALASANA*)
DAN *BUTTERFLY POSE* TERHADAP INTENSITAS
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMKS WIRA HARAPAN**



SKRIPSI

Oleh:

REPALINA PUTRI PRATAMA

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

**EFEKTIVITAS YOGA *CHILD'S POSE* (*BALASANA*)
DAN *BUTTERFLY POSE* TERHADAP INTENSITAS
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI SMKS WIRA HARAPAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

REPALINA PUTRI PRATAMA

NIM. A1122007

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Repalina Putri Pratama
Nim : A1122007
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Efektivitas Yoga *Child's Pose (Balasana)* dan *Butterfly Pose* Terhadap *Intensitas Dismenore* pada Remaja Putri di SMKS Wira Harapan.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 15 Juli 2026



Repalina Putri Pratama
Nim. A1122007

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS YOGA *CHILD'S POSE (BALASANA)* DAN *BUTTERFLY POSE* TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMKS WIRA HARAPAN

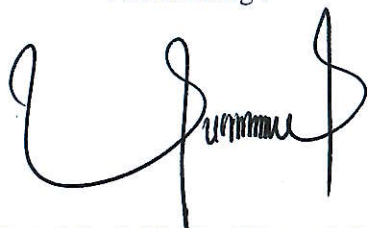
Diajukan Oleh:

Repalina Putri Pratama
NIM. A1122007

Badung, 30 Juli 2026

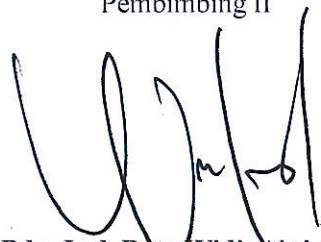
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

Pembimbing II



Prof. Dr.Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 01126098501

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 13 Agustus 2026

Diajukan Oleh:

**Repalina Putri Pratama
NIM. A1122007**

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri Dari :

Ketua Penguji



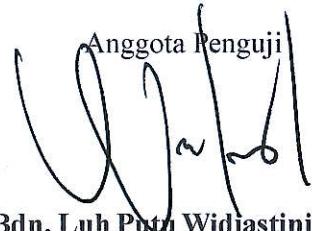
**Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M.Kes
NIDN. 0821098803**

Sekretaris Penguji



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M.Keb
NIDN. 0808068701**

Anggota Penguji

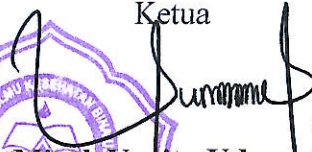


**Prof. Dr.Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 01126098501**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua




**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juli 2026

Repalina Putri Pratama

Efektivitas Yoga *Child's Pose* (Balasana) Dan *Butterfly Pose* Terhadap Intensitas Disminore Pada Remaja Putri Di SMKS Wira Harapan

(xv + 75 Halaman + 10 Tabel + 4 Gambar + 16 Lampiran)

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak pada kualitas hidup serta aktivitas sehari-hari. Upaya non-farmakologis seperti *child pose* dan *butterfly pose* merupakan alternatif untuk mengurangi *dismenore*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas yoga *child's pose* dan *butterfly pose* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMK Wira Harapan.

Metode penelitian menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan *desain Nonequivalent Control Group* dan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah 36 responden remaja putri dengan *dismenore*. Instrumen kuesioner *NRS* dan Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan komparatif uji *Wilcoxon* dan *Mann Withney*.

Hasil penelitian diketahui sebelum diberikan intervensi, pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, sebagian besar responden mengalami *dismenore* dengan kategori nyeri sedang sebanyak 14 orang (77,8%). Setelah diberikan yoga *child's pose* dan *butterfly Pose* pada kelompok intervensi, sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 13 orang (72,2%) dan pada kelompok kontrol, sebagian besar masih mengalami nyeri sedang sebanyak 12 orang (66,7%). Hasil nilai *p-value* uji *Mann-Whitney* pada *posttest* sebesar 0,000 <0,05, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa Yoga *Child's Pose* dan *Butterfly Pose* efektif dalam menurunkan intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMKS Wira Harapan.

Kata Kunci : *Dismenore*, Remaja Putri, Yoga *Child's Pose* (Balasana) dan *Butterfly Pose*.

Daftar Pustaka : 37 (2018-2026)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2026

Repalina Putri Pratama

**The Effectiveness of Child's Pose (Balasana) and Butterfly Pose on Dysmenorrhea Intensity
Among Female Students at Wira Harapan Vocational High School**

(xv + 75 pages + 10 tables + 4 figures + 16 appendices)

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common reproductive health issue among adolescent girls that can impact their quality of life and daily activities. Non-pharmacological interventions, such as the Child's Pose and Butterfly Pose, offer alternatives for alleviating dysmenorrhea. This study aimed to determine the effectiveness of the Child's Pose and Butterfly Pose in reducing dysmenorrhea intensity among adolescent girls at Wira Harapan Vocational High School.

A quasi-experimental method with a non-equivalent control group design was employed, utilizing purposive sampling to select 36 adolescent girls suffering from dysmenorrhea. Data were collected using the Numerical Rating Scale (NRS) questionnaire and analyzed through descriptive and comparative statistics (Wilcoxon and Mann-Whitney tests).

The results indicated that prior to the intervention, the majority of respondents in both the intervention and control groups experienced moderate dysmenorrhea pain (14 respondents or 77.8%). Following the intervention (Child's Pose and Butterfly Pose), the majority of respondents in the intervention group reported being pain-free (13 respondents or 72.2%), whereas the majority in the control group continued to experience moderate pain (12 respondents or 66.7%). The Mann-Whitney test yielded a post-test p-value of 0.000 (<0.05), leading to the acceptance of the alternative hypothesis (H_a) and the rejection of the null hypothesis (H_0). These findings demonstrate that the Child's Pose and Butterfly Pose are effective in reducing dysmenorrhea intensity among adolescent girls at Wira Harapan Vocational High School.

Keywords: Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Child's Pose and Butterfly Pose.

References: 37 (2018–2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Yoga *Child's Pose (Balasana)* Dan *Butterfly Pose* Terhadap Intensitas *Disminore* Pada Remaja Putri Di SMKS Wira Harapan” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE., MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penyusunan skripsi ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb., selaku ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan selaku pembimbi I yang telah telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan serta mengarahkan kelengkapan materi dalam menyusun skripsi ini.
3. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M. Kes., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan dukungan dan bimbingan baik dari isi materi maupun dalam sistematika penulis dan kelengkapan skripsi ini.

4. Seluruh tenaga pendidik di STIKES Bina Usaha Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
5. Kepala Sekolah serta Guru – Guru yang telah memberikan ijin serta membantu proses penelitian pada sekolahan tersebut.
6. Kepada semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat apat diselesaikan dengan tepat waktu.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 10 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penulisan	4
E. Keaslian Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
B. Kajian Empiris	32
C. Kerangka Teori.....	35
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	36
A. Kerangka Konsep	36
B. Hipotesis.....	36
C. Definisi Operasional.....	37
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	39
C. Tempat Penelitian.....	41
D. Waktu Penelitian.....	41
E. Etika Penelitian.....	42
F. Alat Pengumpulan Data	45
1. Instrumen Penelitian.....	45
2. Validitas dan Reliabilitas	45
G. Prosedur Pengumpulan Data	46
1. Prosedur Administrasi	46
2. Prosedur Teknis	46
H. Pengolahan Data	48
I. Analisis Data.....	51

BAB V HASIL PENELITIAN	53
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	53
B. Analisis Deskriptif	54
C. Analisis Komparatif	58
BAB VI PEMBAHASAN	62
A. Interpretasi Penelitian	62
B. Keterbatasan Penelitian	70
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	71
BAB VII PENUTUP	73
A. Simpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel Dan Definisi Operasioanal Variabel.....	37
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Usia <i>Menarche</i> , IMT Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol	55
Tabel 5.2 Gambaran Skala <i>Disminore Pretest</i> Pada Kelompok Intervensi	56
Tabel 5.3 Gambaran Skala <i>Disminore Posttest</i> Pada Kelompok Intervensi	56
Tabel 5.4 Gambaran Skala <i>Disminore Pretest</i> Pada Kelompok Kontrol	57
Tabel 5.5 Gambaran Skala <i>Disminore Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol	57
Tabel 5.6 Tingkat <i>Disminore Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Intervensi	58
Tabel 5.7 Tingkat <i>Disminore Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol	59
Tabel 5.8 Hasil Analisis Pretest Efektivitas Yoga <i>Child's Pose (Balasana)</i> Dan <i>Butterfly Pose</i> Terhadap Intensitas <i>Disminore</i> Pada Remaja Putri Di SMKS Wira Harapan	60
Tabel 5.9 Hasil Analisis Posttest Efektivitas Yoga <i>Child's Pose (Balasana)</i> Dan <i>Butterfly Pose</i> Terhadap Intensitas <i>Disminore</i> Pada Remaja Putri Di SMKS Wira Harapan	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Skala <i>Numeric Rating Scale</i>	24
Gambar 2.2 Yoga <i>Child Pose (Balasana)</i>	28
Gambar 2.3 <i>Butterfly Pose</i>	32
Gambar 2.4 Kerangka Teori	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Kuesioner NRS
- Lampiran 11. SOP Yoga *Child's Pose*
- Lampiran 12. SOP Yoga *Butterfly Pose*
- Lampiran 13. Tabulasi Data
- Lampiran 14. Hasil Olah Data
- Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
LH	: <i>Lutenizing Hormon</i>
FSH	: Folicle Stimulating Hormon
PMS	: <i>Pre Menstruasi Syndrom</i>
PCOS	: <i>Polycystic ovarian syndrome</i>
KB	: Keluarga Berencana
IUD	: <i>Intra Uteri Device</i>
PMDD	: <i>Premenstrual Dysphoric Disorder</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, E. N. (2022). Pemberian Ekstrak Temulawak Sebagai Terapi Komplementer Dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 441–450. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.926>.
- Artawan, I. P., Adianta, I. A. A. I. A., Ayu, I. A. M. D. I., & Damayanti, M. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Itikes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94-99.
- Ariani, A., Yuliani, M., & Yusita, I. (2021). Edukasi Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Dengan Latihan Yoga Child Pose. 107–112.
- Aprillia, SR, Sri Wahyuni, S., & Widiastuti, D. (2023). Pengaruh Latihan Yoga Pose Kupu-kupu, Pose Anak, Pose Kucing dan Sapi Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Primer (Dismenore). *Jurnal Manajemen dan Teknologi Kesehatan Terapan*, 5 (2), 41-49.
- Ayuni, S., Fatmasari, B. D., & Wirastri, D. (2024). Pengaruh Child Pose Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Siswi MA Darul Aitam Jerowaru. *Graha Medika Public Health Journal*, 3(2), 150–156.
- Ahmad, E. H., Makkasau, N., Edm, M., Latifah, A., Eppang, M., Buraerah, S., Syatriani, S., Ilmiah, W. S., Suhartini, T., & Widia, L. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Jurnal Rizmedia Pustaka Indonesia*.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2018). Committee Opinion No. 760: Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent. *Obstetrics & Gynecology*, 132(6), e249–e258.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2022). Adolescent Health.
- Aprillia, N., Wahyuni, S., & Widiastuti, Y. (2023). The Effect of Yoga Training Butterfly Pose, Child Pose, Cat and Cow Pose on the Intensity of Primary Menstrual Pain (Dysmenorrhea). *Journal of Applied Health Management and Technology*, 5(2).
- Carmelia, N. P. C. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Dismenore Primer [Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar]. <https://repository.itikes-bali.ac.id/journal/detail/1069/>