

**EFEKTIVITAS HATHA YOGA DAN MUSIK MEDITATIF
TERHADAP *DISMINORE* PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1
DENPASAR**



SKRIPSI

**Oleh:
Fenny Mareta Cahyani**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA
USADA BALI
2026**

**EFEKTIVITAS HATHA YOGA DAN MUSIK MEDITATIF
TERHADAP *DISMINORE* PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1
DENPASAR**

Skripsi

Diajukan Oleh :

**FENNY MARETA CAHYANI
A1225011**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA
USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

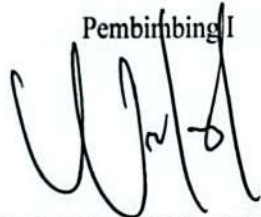
EFEKTIVITAS HATHA YOGA DAN MUSIK MEDITATIF TERHADAP *DISMINORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 DENPASAR

Diajukan Oleh:
FENNY MARETA CAHYANI
A1225011

Badung, 06 Agustus 2026

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN : 1126098501

Pembimbing II



Bdn. Kadek Prima Dewi, S.SiT.,M.Kes
NIDN: 0802068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yanita 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:

**FENNY MARETA CAHYANI
A1225011**

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Penguji Utama



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

Sekretaris Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN : 1126098501

Anggota Penguji



Bdn. Kadek Prima Dewi, S.SiT.,M.Kes
NIDN: 0802068701

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fenny Mareta Cahyani

NIM : A1225011

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Efektivitas Hatha Yoga dan Musik Meditatif Terhadap

Disminore Primer Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah

1 Denpasar

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

Badung, 6 Agustus 2026

Penulis



Fenny Mareta Cahyani

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

Skripsi, Juli 2026

Fenny Mareta Cahyani

Efektivitas Hatha Yoga dan Musik Meditatif Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar

(xvi + 86) halaman + 7 tabel + 6 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta konsentrasi belajar. Kombinasi Hatha Yoga dan musik meditatif merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Hatha Yoga dan musik meditatif terhadap penurunan intensitas *dismenore primer* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *nonequivalent control-group design*. Sampel berjumlah 34 responden yang dipilih menggunakan *total sampling*, terdiri dari 17 responden kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol. Intensitas *dismenore* diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Kelompok intervensi diberikan kombinasi Hatha Yoga dan musik meditatif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney Test*.

Rata-rata intensitas nyeri kelompok intervensi menurun dari 5,52 menjadi 2,94, sedangkan kelompok kontrol dari 5,47 menjadi 4,29. Hasil *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan signifikan setelah intervensi ($Z=-3,460$; $p=0,001$) dengan *effect size* 0,59.

Kombinasi Hatha Yoga dan musik meditatif efektif menurunkan intensitas *dismenore primer* dan dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, praktis, dan mudah diterapkan pada remaja putri.

Kata Kunci: *Dismenore primer*, Hatha Yoga, Musik Meditatif

Daftar Pustaka 60 (2019-2025)

**BALI BINA USADA INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2026

Fenny Mareta Cahyani

The Effectiveness of Hatha Yoga and Meditative Music on Primary Dysmenorrhea Among Adolescent Girls at SMA Muhammadiyah 1 Denpasar

(xvi + 86) pages + 7 tables + 6 figures + 13 appendices

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a reproductive health problem commonly experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities and concentration in learning. The combination of Hatha Yoga and meditative music is a non-pharmacological therapy that may help reduce pain intensity. This study aimed to determine the effectiveness of Hatha Yoga and meditative music in reducing the intensity of primary dysmenorrhea among adolescent girls at SMA Muhammadiyah 1 Denpasar.

This study employed a quasi-experimental design with a nonequivalent control-group design. A total of 34 respondents were selected using total sampling, consisting of 17 respondents in the intervention group and 17 in the control group. Dysmenorrhea intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The intervention group received a combination of Hatha Yoga and meditative music, while the control group received no intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney Test.

The mean pain intensity in the intervention group decreased from 5.52 to 2.94, while in the control group it decreased from 5.47 to 4.29. The Mann-Whitney test showed a significant difference after the intervention ($Z=-3.460$; $p=0.001$), with an effect size of 0.59.

The combination of Hatha Yoga and meditative music was effective in reducing primary dysmenorrhea intensity and may serve as a safe, practical, and easily applicable non-pharmacological therapy for adolescent girls.

Keywords: *Primary Dysmenorrhea, Hatha Yoga, Meditative Music*

References: 60 (2019–2025)

KATA PENGANTAR

Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT. karena dengan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penelitian yang berjudul “Efektivitas Hatha Yoga dan Musik Meditatif Terhadap *Disminore* Primer Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar” dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan di Program Studi Sarjana Kebidanan. Dalam penyelesaian penelitian ini penulis mendapatkan banyak dukungan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan dorongan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan penyusunan penelitian ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb selaku Ketua program studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan dan dorongan untuk menyelesaikan penyusunan penelitian ini.
3. Prof. Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M. Kes selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan penelitian ini.
4. Bdn. Kadek Prima Dewi, S.SiT.,M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan penelitian ini.

5. Seluruh dosen dan staff STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan penyusunan penelitian ini.
6. Kepada keluarga penulis, khususnya untuk Suami Muhammad Rivaldi, Alm.Ayah, Ibu, Kakak, adik, Kakek, Alm. Nenek atas doa, dukungan dan segala pengorbanannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan penelitian ini.
7. Kepada teman-teman dan seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Remaja	9
2. Menstruasi.....	10
3. <i>Dismenore</i>	11
4. <i>Dismenore primer</i>	13
5. Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	15
6. Hatha Yoga	17
7. Musik Meditatif	28

8. Kombinasi Hatha Yoga dan Musik Meditatif.....	34
B. Kajian Empiris.....	37
C. Kerangka Teori.....	39
 BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	40
B. Hipotesis Penelitian	41
C. Variable Penelitan dan Definisi Operasional.....	41
 BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
C. Tempat Penelitian	44
D. Waktu Penelitian.....	44
E. Etika Penelitian.....	44
F. Alat pengumpulan Data	47
G. Prosedur Pengumpulan Data	48
H. Pengolahan Data	51
I. Rencana Analisis Data	52
 BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	55
B. Analisis Deskriptif	56
C. Uji Normalitas Data.....	59
D. Analisa Komparatif	59
 BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian.....	62
B. Keterbatasan Penelitian	74

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian Selanjutnya	75
---	----

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	77
B. Saran	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Intensitas Nyeri	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional efektivitas hatha yoga dan musik meditatif terhadap <i>dismenore primer</i> pada remaja putri	32
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	57
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Dismenore primer</i> Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Intervensi Hatha Yoga dan Musik Meditatif .	58
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Dismenore primer</i> Pada Remaja Putri Setelah Diberikan Intervensi Hatha Yoga dan Musik Meditatif....	58
Tabel 5.4 Uji Normalitas Data Tingkat <i>Dismenore primer</i> Pada Remaja Putri	59
Tabel 5.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Efektivitas Hatha Yoga dan Musik Meditatif Terhadap Penurunan <i>Dismenore primer</i> Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar	60
Tabel 5.6 Hasil Uji <i>Mann-Whitney Test</i> Perbedaan Efektivitas Hatha Yoga dan Musik Meditatif Terhadap Penurunan <i>Dismenore primer</i> Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar	61

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	39
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Balasana (<i>Child's Pose</i>).....	23
Gambar 2.2 Baddha Konasana (<i>Butterfly Pose</i>)	24
Gambar 2.3 Bhujangasana (<i>Cobra Pose</i>).....	25
Gambar 2.4 <i>Supine Spinal Twist</i>	26
Gambar 2.5 <i>Legs Up the Wall Pose</i>	27
Gambar 2.6 Savasana (<i>Corpse Pose</i>).....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Arsip Surat

Lampiran 2 Pengantar Kuesioner

Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4 Standar Prosedur Operasional

Lampiran 5 Lembar Kuesioner *Disminore*

Lampiran 6 Hasil Analisa Data

Lampiran 7 Jadwal Penelitian

Lampiran 8 Lembar Bimbingan

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

ACOG	: <i>American College of Obstetricians and Gynecologists</i>
Asana	: Postur atau gerakan tubuh dalam yoga
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
Pranayama	: Teknik pengaturan pernapasan dalam yoga
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Abiwarsa, S. F., Sari, S. M., Riani, S. N., & Kunci, K. (2024). Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Siswi SMP Global Islamic School Condet. *Junior Medical Journal*, 2(5), 630–639.
- Aksu, A., & Vefikuluçay Yılmaz, D. (2025). The effect of yoga practice on pain intensity, menstruation symptoms and quality of life of nursing students with primary dysmenorrhea. *Health Care for Women International*, 46(2), 162–176. <https://doi.org/10.1080/07399332.2024.2303526>
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2023). *Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent*. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Women's Health* (2002), 28(8), 1161–1171. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2024). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (6th ed.)*. Sage Publications.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics (26th ed.)*. McGraw-Hill.
- Dewi, A. P., Firdaus, N., & Emawati, T. (2025). Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Sekolah MTS Nurul Islam. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(2), 1802–1809.
- Fitriana, Y. A. B., Ariyanti, L., & Awanis, A. (2025). Efektivitas Latihan Yoga Terhadap Penurunan Dismenore primer Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 13(2), 429–436.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology (14th ed.)*. Elsevier.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2021). *Wong's Nursing Care of Infants and Children (12th ed.)*. Elsevier.
- IASP. (2020). *International Association for the Study of Pain: IASP Terminology*. International Association for the Study of Pain - IASP.

- Imtinan, F. Z., & Selvia, A. (2025). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore primer* Remaja Putri SMPN 56 Batam. *Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)*, 1(2).
- Kemenkes RI. (2022). *Pedoman Manajemen Nyeri*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kemenkes RI.
- Kim, S.-D. (2019). Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36, 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.06.006>
- Kim, S.-D. (2021). Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36, 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.06.006>
- Lauche, R., Langhorst, J., Lee, M. S., Dobos, G., & Cramer, H. (2020). A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. *Preventive Medicine*, 87, 213–232. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.03.013>
- Lestari, S., & Sanputri, Y. R. (2025). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Nurul Jalal Kabupaten Tebo. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 5–9.
- Lestaria, R. A., & Ningsih, S. R. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Di SMAUII Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 01(04), 155–160.
- Notoatmodjo. (2017). Buku Pengetahuan dan Tingkatan Pengetahuan. *Penelitian Ilmiah*, 53(9), 5–7.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurlela, L. (2025). Pengaruh Yoga Menstruasi Terhadap Penurunan *Dismenore primer* Pada Remaja Putri. *Brongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 1028–1038.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152–168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice (11th ed.)*. Wolters Kluwer.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kandungan (Edisi ke-4)*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Rahmadani, P. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2021. *Health & Medical Sciences Volume*., 1–10.
- Rosa, E. F., Aisyah, Lisdahayati, & Sari, A. M. (2024). Kombinasi Intervensi Yoga Dan Aromaterapi Lavender Sebagai Manajemen Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(2).
- Safitri, N. L. N., Udayani, N. P. M. Y., & Mastiningsih, P. (2025). Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Intensitasnyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMPN 4 Tabanan. *Jurnal Karya Generasi Sehat*, 3(2).
- Sudiantara, P. H. (2025). *Metode Penelitian & Statistik Anastesi dan Terapi Intensif*. PT Literasi Nusantara Abadi Group.
- Sugiyono. (2018). *Medodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif dan R&D. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*.
- Swanson, A. (2019). *Science of Yoga: Understand the Anatomy and Physiology to Perfect Your Practice*. DK Publishing.
- Telles, S., Sharma, S. K., Gupta, R. K., Bhardwaj, A. K., & Balkrishna, A. (2016). Heart rate variability in yoga practitioners: A systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19(1), 1–11.
- Walton, D. M., MacDermid, J. C., Salim, S., Ghodrati, M., Lukacs, M. J., & Modarresi, S. (2021). A Systematic Review and Synthesis of Psychometric Properties of the Numeric Pain Rating Scale and the Visual Analog Scale for Use in People With Neck Pain. *The Clinical Journal of Pain*, 38(2), 132–148. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000999>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent Health and Development*. WHO.