

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA DAN KOMPRES DINGIN
UNTUK MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PEREMPUAN
DI SMA AL IRSYAD SURABAYA**



OLEH:

FATIMAH MAHRI

NIM. 20221668006

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA**

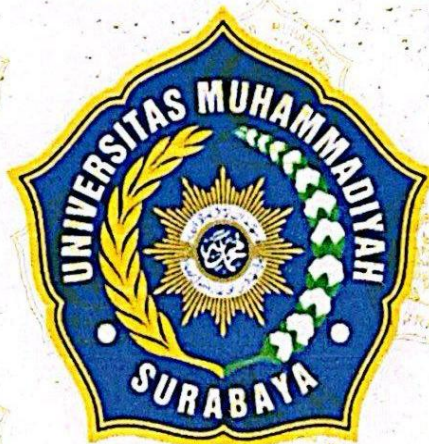
2026

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA DAN KOMPRES DINGIN
UNTUK MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PEREMPUAN
DI SMA AL IRSYAD SURABAYA**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Pada
Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Universitas Muhammadiyah Surabaya



OLEH:

FATIMAH MAHRI

NIM. 20221668006

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**Pengaruh Pemberian Senam Yoga dan Kompres Dingin untuk Mengurangi Nyeri
Dismenore pada Remaja Perempuan di SMA Al-Irsyad Surabaya**

Oleh:

Fatimah Mahri

NIM.20221668006

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pada tanggal 22 Mei 2026

Pembimbing 1



**(Nurul Fajri Romadhona S.Fis, M.Kes)
NIDN.0710039302**

Pembimbing 2



**(Nura Maulida Isna S.Kes, M.Kes, Ftr)
NIDN.5036777678230263**

**Mengetahui,
Kepala Program Studi**



**Khabib Abdullah SST., M.Kes
NIDN.0715988406**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**Pengaruh Pemberian Senam Yoga dan Kompres Dingin untuk Mengurangi Nyeri
Dismenore pada Remaja Perempuan di SMA Al-Irsyad Surabaya**

Oleh:

Fatimah Mahri

NIM. 20221668006

Telah di uji dan dinyatakan lulus dalam seminar Program Sarjana

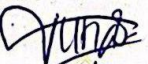
Pada tanggal: 15 Juni 2026

Tim Penguji

Nama
Ketua : Asri S.Kep., Ns., MNS., PhD
Anggota 1 : Nurul Fajri Romadhona S.Fis., M.Kes
Anggota 2 : Nura Maulida Isna S.Kes, M.Kes, Ftr

Tanda Tangan

()

()

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fatimah Mahri

NIM : 20221668006

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Fisioterapi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Pemberian Senam Yoga dan Kompres Dingin untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Perempuan di SMA Al-Irsyad Surabaya adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 22 Mei 2026
Yang Membuat Pernyataan



Fatimah Mahri
NIM : 20221668006

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT, karena atas segala Rahmat, hidayah, dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Pemberian Senam Yoga dan Kompres Dingin untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Perempuan di SMA Al-Irsyad Surabaya”. Skripsi ini bisa diselesaikan karena bantuan serta doa dari seluruh pihak yang memberikan dukungan, masukan dan kritik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT atas segala karunia dan kekuatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns. M. Kep., FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Bapak Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
4. Bapak Khabib Abdullah SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi.
5. Ibu Nurul Fajri Romadhona S.Fis., M.Kes selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah sabar memberikan arahan, motivasi, serta ilmu selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Nura Maulida Isna, S.Kes, M.Kes, Ftr selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah sabar memberikan arahan, motivasi, serta ilmu selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Bapak Kepala Sekolah, Para Guru dan Siswi SMA Al-Irsyad Surabaya yang telah memberikan izin dan bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Bapak Ibu Dosen yang telah membimbing selama masa perkuliahan di jurusan S1 Fisioterapi di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
9. Teruntuk Ayahandaku tersayang, *Allahu Yarham*, nahkoda yang telah lebih dulu menepi ke keabadian sebelum melihat kapal ini bersandar di Pelabuhan. Skripsi ini adalah surat yang kutulis dengan tinta rindu, bingkisan kecil untuk seorang lelaki yang pundaknya pernah menjadi bumi tempatku berpijak. Kehilanganmu adalah ruang kosong yang tak pernah sepenuhnya terisi, tetapi justru dari ruang itulah aku belajar tentang teguh dan mengerti. Ayah, betapa jahat engkau membiarkan kursimu kosong saat putri kecilmu akan diwisuda, menyandang gelar sarjananya. Hari ini, selain rindu dan doa, kuhaturkan gelar S.Ft ini untukmu, sebagai bagian dari janji kecil yang dulu ingin kubuktikan: *“bahwa aku akan tumbuh menjadi seseorang yang tidak mudah menyerah”*. Terima kasih telah menjadi fondasi pertama dalam hidupku, mengajarkanku tentang tanggung jawab, tentang harga diri, tentang keberanian berdiri di atas kakiku sendiri. Jika suatu hari aku terlihat tegar, itu karena membawa sebagian jiwamu bersamaku. Semoga setiap doa yang kupanjatkan sampai kepadamu sebagai peluk yang tak sempat kuberikan. Dan semoga, Allah menempatkanmu di tempat terbaik, sebagaimana engkau pernah menjadi tempat terbaik bagiku.
10. Untuk Ibunda penulis Selfiyah Zubaidi dan Tante penulis Anisah Mahri, Perjalanan panjang hingga sampai pada titik ini tidak akan pernah dapat penulis lalui tanpa

kehadiran Ibu dan Tante. Terima kasih telah menjadi rumah yang selalu menerima penulis dalam keadaan apa pun, menjadi tempat bersandar saat penulis merasa lelah, serta menjadi penyemangat ketika penulis hampir menyerah. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, setiap pengorbanan yang diberikan dengan tulus, dan setiap usaha yang dilakukan agar penulis dapat terus melanjutkan pendidikan hingga meraih gelar sarjana. Penulis menyadari bahwa di balik keberhasilan ini terdapat begitu banyak perjuangan yang telah Ibu dan Tante lakukan. Mungkin tidak semua air mata, kekhawatiran, dan pengorbanan itu terlihat, tetapi penulis memahami bahwa semua itu dilakukan karena cinta yang begitu besar. Gelar ini bukan hanya milik penulis, melainkan juga milik Ibu dan Tante yang telah berjuang bersama dalam setiap prosesnya. Terima kasih karena tidak pernah berhenti percaya kepada penulis, bahkan Ketika penulis sendiri merasa ragu pada kemampuan diri. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi salah satu bentuk kebanggaan dan hadiah kecil atas segala cinta, pengorbanan, dan perjuangan yang telah diberikan. Penulis akan selalu membawa nama, doa, dan harapan Ibu serta Tante dalam setiap langkah kehidupan selanjutnya.

11. Adik tercinta penulis, Shireen, dan pasangan penulis, Adi, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, perhatian, serta semangat kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih karena selalu hadir menemani, dan menjadi penyemangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
12. Teman-teman sejawat S1 Fisioterapi yang saling memberikan dukungan satu sama lain selama proses pengerjaan skripsi ini.

13. Teman-teman tercinta Anisha, Miftah, Syarifah, Arzy, Difka, Nanda, Fira dan Zahra yang selalu memotivasi dan memberikan dukungan serta doa agar penulis tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung turut membantu proses pengerjaan skripsi ini.
15. *Last but not least* untuk diri saya sendiri, Terima kasih karena sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk melanjutkan langkah, meskipun ada begitu banyak hari yang terasa berat, melelahkan, dan hampir membuatmu menyerah. Tidak semua orang tahu berapa banyak air mata yang pernah jatuh, berapa banyak kekhawatiran yang disimpan sendiri, dan berapa kali kamu harus meyakinkan diri untuk bangkit kembali setelah merasa gagal. Hari ini, semua perjuangan itu akhirnya sampai pada satu titik yang patut disyukuri. Gelar ini bukan hanya tentang keberhasilan akademik, tetapi juga tentang keberanian untuk tetap berjalan di tengah rasa takut, ketidakpastian, dan berbagai tantangan kehidupan. Kamu mungkin tidak selalu kuat, tetapi kamu tidak pernah berhenti berusaha. Untuk setiap malam yang dihabiskan dengan rasa lelah, untuk setiap doa yang dipanjatkan dengan penuh harapan, dan untuk setiap langkah kecil yang akhirnya membawamu sampai di sini, terima kasih. Kamu telah melakukan yang terbaik. Dan untuk itu, kamu layak merasa bangga pada dirimu sendiri.

.

Penulis menyadari adanya keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA DAN KOMPRES DINGIN UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMA AL- IRSYAD SURABAYA

Fatimah Mahri, Nurul Fajri Romadhona S.Fis., M.Kes, Nura Maulida Isna S.Kes,
M.Kes, Ftr

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja perempuan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar di sekolah. Penanganan non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan diperlukan untuk membantu mengurangi nyeri dismenore. Kombinasi kompres dingin dan yoga merupakan salah satu intervensi yang berpotensi menurunkan nyeri melalui mekanisme vasokonstriksi, relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah. **Penelitian ini bertujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi kompres dingin dan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja perempuan di SMA Al-Irsyad Surabaya. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental pretest-posttest with control group design. Sampel penelitian berjumlah 44 siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan dibagi menjadi kelompok perlakuan ($n=22$) dan kelompok kontrol ($n=22$). Kelompok perlakuan diberikan kombinasi kompres dingin selama 10 menit dan latihan yoga (cobra pose, cat-cow pose, dan fish pose) selama 20 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk dan Wilcoxon. **Hasil:** Hasil yang didapatkan dari penelitian ini bahwa pemberian senam yoga dan kompres dingin secara signifikan dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja perempuan ($p<0.005$). **Kesimpulan:** Kombinasi kompres dingin dan yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja perempuan di SMA Al-Irsyad Surabaya. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah, dan efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

Kata Kunci : *Dismenore primer, kompres dingin, yoga, nyeri menstruasi, NRS, remaja perempuan*

The Effect of Giving Yoga Exercises and Cold Compress to Reduce Dysmenorrhea Pain in Adolescents at Al-Irsyad Senior High School Surabaya

Fatimah Mahri, Nurul Fajri Romadhona S.Fis., M.Kes, Nura Maulida Isna S.Kes,
M.Kes, Ftr

ABSTRACT

Background: Primary dysmenorrhoea is menstrual pain that is often experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities, including learning at school. Safe and easy non-pharmacological treatments are needed to help reduce dysmenorrhoea pain. The combination of cold compresses and yoga is one intervention that has the potential to reduce pain through the mechanisms of vasoconstriction, muscle relaxation, and increased blood circulation. This study aims to determine the effect of a combination of cold compresses and yoga on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at Al-Irsyad High School, Surabaya. **Research Methods:** This study used a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group design. The study sample consisted of 44 female students who met the inclusion criteria and were divided into a treatment group (n=22) and a control group (n=22). The treatment group was given a combination of cold compresses for 10 minutes and yoga exercises (cobra pose, cat-cow pose, and fish pose) for 20 minutes, while the control group was not given any intervention. Pain measurements were carried out using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis used the Shapiro-Wilk and Wilcoxon tests. **Results:** The results of this study showed that yoga and cold compresses significantly reduced dysmenorrhoea pain in adolescent girls ($p < 0.005$). **Conclusion:** The combination of cold compresses and yoga significantly reduced dysmenorrhoea pain in adolescent girls at Al-Irsyad High School, Surabaya. This intervention can be used as a safe, easy, and effective non-pharmacological therapy alternative to reduce menstrual pain in adolescents.

Keywords: *primary dysmenorrhoea, cold compresses, yoga, menstrual pain, NRS, adolescent girls*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	4
1.3 Tujuan penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat penelitian	4
1.4.1 Manfaat bagi penulis.....	5
1.4.2 Manfaat bagi peneliti lanjutan	5
1.4.3 Manfaat bagi masyarakat.....	5
1.5 Penelitian terdahulu	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Definisi Menstruasi.....	8
2.2 Patofisiologi menstruasi.....	8
2.3 Dismenore primer	11
2.4 Yoga	12
2.4.1 Yoga Asanas.....	13
2.4.2 Pose Kobra, Pose cat, Pose fish	15
2.5 Kompres Dingin.....	20
2.6 Alat ukur	22
BAB III KERANGKA TEORI DAN HIPOTESA.....	23
3.1 Kerangka berpikir	23
3.2 konsep penelitian	24

3.3	Hipotesa	25
BAB IV METODE PENELITIAN		26
4.1	Rancangan Penelitian.....	26
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	27
4.3.	Penentuan Sumber Data.....	27
4.3.1.	Populasi	27
4.3.2	Sampel	27
4.3.3	Teknik Sampling.....	27
4.4	Variable Penelitian	28
4.4.1	Variable Independen	28
4.4.2	Variabel dependen.....	28
4.5	Definisi Operasional	29
4.6	Instrument Penelitian	33
4.7	Standar Operasional Prosedur Penelitian	34
4.8	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	35
4.8.1	Deskriptif Data.....	35
4.8.2	Uji Hipotesis	36
4.9	Etika Penelitian.....	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		38
5.1	Karakteristik Umum Hasil Penlitian.....	38
5.2	Penyajian Hasil-hasil Penelitian	39
5.2.1	Uji Normalitas	39
5.2.2	Uji Hipotesis	40
5.2.3	Uji Mann-Whiteney U	40
5.3	Pembahasan	41
5.4	Kelemahan Penelitian	46
BAB VI PENUTUP		47
6.1	Kesimpulan	47
6.2	Saran	47
6.2.1	Bagi Remaja Perempuan.....	47
6.2.2	Bagi Sekolah.....	48

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.4.2 Kelompok otot Yoga Pose Kobra	16
Tabel 2.4.2 Kelompok otot yoga pose cat cow	18
Tabel 2.4.2 Kelompok otot yoga pose fish.....	20
Tabel 4.5 Definisi operasional.....	32
Tabel 5.2 Uji Deskriptif.....	38
Tabel 5.2.1 Uji Normalitas	39
Tabel 5.2.2 Uji Wilcoxon	40
Tabel 5.2.3 Uji Mann-Whitney U Pretest.....	41
Tabel 5.2.3 Uji Mann-Whitney U Posttest	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka berpikir	23
Bagan 3.2 Konsep penelitian.....	24
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian.....	26
Bagan 4.7 Standar Operasional penelitian	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 Grafik Mekanisme Mnestruasi	12
Gambar 2.4.2 Pose Yoga Cobra	15
Gambar 2.4.2 Pose Yoga Cat Cow	16
Gambar 2.4.2 Pose Yoga Fish	18
Gambar 2.5 Cold Pack	21
Gambar 2.6 NRS	22
Gambar 5.3 Grafik Pengukuran Pretest dan Posttest	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	53
Lampiran 2. Lembar Protokol latihan	54
Lampiran 3. Surat Keterangan Layak Etik	56
Lampiran 4. Surat Pernyataan Peneliti	57
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	58
Lampiran 6. Informed Consent	59
Lampiran 7. Hasil Pengambilan Data	60
Lampiran 8. Hasil Uji Statistik	63
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	65
Lampiran 10. Lembar Revisi Ujian Proposal	67
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Hasil Proposal	68
Lampiran 12. Berita Acara Revisi Proposal	71
Lampiran 13. Lembar Revisi Ujian Skripsi	74
Lampiran 14. Lembar Konsultasi Skripsi	75
Lampiran 15. Berita Acara Revisi Skripsi	77
Lampiran 16. Lembar Persetujuan Publikasi	80
Lampiran 17. Surat Keterangan Bebas Plagiasi	81
Lampiran 18. Endorsement Letter	82
Lampiran 19. Surat Keterangan Bebas Pinjam	83