

**PENGARUH RELAKSASI YOGA TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI 14-16 TAHUN
DIPERGURUAN SILAT TADJIMALELA
CABANG BEKASI RAYA**



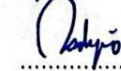
**Tiara Esa Marlina
1603622060**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		21/7/22
Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, Sp.KFR, MARS NIP. 197307052009121002		
Pembimbing II		21/7/26
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. NIP. 199010182023212040		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE NIP. 19720122199903200	Ketua		(16/07/2026)
Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 1986070920242120			
Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, Sp.KFR, MARS NIP. 196411261988031002	Sekretaris		20/07/2026
	Anggota		21/7/22
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. NIP. 199010182023212040	Anggota		21/7/26
Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd. NIP. 202501300819871101	Anggota		(16/07/2026)

Tanggal Lulus: 13 Juli 2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tiara Esa Marlina
NIM : 1603622060
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Illmu Keolahragaan
Alamat email : tiaraesam7@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

**PENGARUH RELAKSASI YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI 14-16 TAHUN DIPERGURUAN SILAT TADJIMALELA
CABANG BEKASI RAYA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Juli 2026

Penulis

(Tiara Esa Marlina)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Juli 2026



2CAOX112663958

Tiara Esa Marlina
No. Reg. 1603622060

**PENGARUH RELAKSASI YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI 14-16 TAHUN DI PERGURUAN
SILAT TADJIMALELA CABANG BEKASI RAYA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh relaksasi yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 14–16 tahun di Perguruan Silat Tadjimalela Cabang Bekasi Raya. Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan rancangan *One-Group Pre-test-Post-test Design*. Instrumen intensitas nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) bertingkat 0–10 yang diambil secara individual mengikuti siklus menstruasi responden, dengan analisis data menggunakan uji *Paired Samples t-Test*. Hasil pengukuran akhir (*post-test*) menunjukkan penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata penurunan (*Mean Difference*) sebesar 2,733 setelah intervensi diberikan. Uji statistik menghasilkan nilai t-hitung sebesar 9,626 dengan signifikansi $p < 0,001$, sehingga Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah relaksasi yoga berpengaruh sangat signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Perguruan Silat Tadjimalela Cabang Bekasi Raya. Program ini direkomendasikan bagi pelatih sebagai menu *recovery* atlet saat fase menstruasi.

Kata Kunci: Dismenore Primer, Intensitas Nyeri, *Numerical Rating Scale* (NRS), Atlet Remaja Putri, Relaksasi Yoga

**THE EFFECT OF YOGA RELAXATION IN REDUCING DYSMENORRHEA
PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AGED 14-16 YEARS AT THE
PERGURUAN SILAT TADJIMALELA BEKASI RAYA BRANCH**

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of yoga relaxation on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls aged 14–16 years at the Tadjimalela Silat School, Bekasi Raya Branch. This study was a pre-experimental study with a One-Group Pre-test-Post-test Design. The pain intensity instrument used a Numerical Rating Scale (NRS) with levels of 0–10, taken individually following the respondents' menstrual cycles. Data analysis used a Paired Samples t-test. The final measurement results (post-test) showed a decrease in pain intensity with an average decrease value (Mean Difference) of 2.733 after the intervention was administered. The statistical test produced a t-value of 9.626 with a significance of $p < 0.001$, thus the Alternative Hypothesis (H_a) was accepted. The conclusion of this study is that yoga relaxation has a very significant effect in reducing dysmenorrhea pain levels in adolescent girls at the Tadjimalela Silat School, Bekasi Raya Branch. This program is recommended for coaches as a recovery program for athletes during the menstrual phase.

Keywords: *Primary Dysmenorrhea, Pain Intensity, Numerical Rating Scale (NRS), Female Athletes, Yoga Relaxation.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya, sehingga skripsi berjudul Pengaruh Relaksasi Yoga terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Usia 14–16 Tahun di Perguruan Silat Tadjimalela Cabang Bekasi Raya ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Pengalaman selama di Perguruan Silat Tadjimalela memberikan pelajaran berharga mengenai pentingnya kesehatan reproduksi bagi performa fisik atlet.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala Rahmat dan karunia-Nya skripsi ini bisa penulis selesaikan dengan baik. Setiap hambatan yang dihadapi dapat penulis lalui berkat tuntunan dan kehendak-Nya.
2. Prof. Dr. Nofi Marlina, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Heni Widyaningsih, SE..M.S.E, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan
4. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, Sp.KFR, MARS, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran.
6. Dr. Bazuri fadillah Amin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan dukungan selama masa perkuliahan.

7. Teristimewa untuk orang tua tercinta, Muhammad Sahroni, Dedeh Winengsih, dan ayah angkat saya Nevy N Hadi. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta segala pengorbanan dan dukungan luar biasa yang menjadi energi terbesar bagi penulis.
8. Adik-adik tersayang, Arvin, Maora, Cantika, dan Hafiz yang selalu menjadi penyemangat, memberikan do'a, dukungan, motivasi, kehangatan serta tawa yang selalu membuat penulis tetap bertahan sampai akhir.
9. Seluruh dosen dan staf FIKK UNJ yang telah memberikan ilmu nya kepada penulis dalam masa perkuliahan dengan tulus ikhlas, agar penulis dapat menjadi pribadi yang lebih baik.
10. Rekan-rekan seperjuangan, Rivia, Liani, Bintang, Michele, Fina, Dea, Astu, Salsa, Imel, dan Aldi, yang telah memberikan banyak bantuan, dukungan, dan kebersamaan sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
11. Segenap senior, rekan pelatih, dan atlet Perguruan Silat Tadjimalela Cabang Bekasi Raya, yang telah memberikan izin, membantu proses pengambilan data, serta bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan intervensi relaksasi yoga di lapangan.

Jakarta, 30 Juni 2026

Tiara Esa Marlina

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Nyeri Dismenore (<i>Dysmenorrhea</i>)	6
2. Relaksasi Yoga	12
3. Atlet Remaja Perguruan Silat Tadjimalela Cabang Bekasi Raya.....	26
4. Profil Perguruan Silat Tadjimalela	27
B. Kerangka Berpikir	28
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Tujuan Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Metode Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel.....	31
E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data	41
H. Uji Efektivitas	42
I. Hipotesis Statistika.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data	44
B. Pengujian Hipotesis	48
C. Uji Efektivitas	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. KESIMPULAN	53
B. SARAN.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	58



DAFTAR GAMBAR

1. <i>Numeric Rating Scale</i>	10
2. <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>	11
3. <i>Verbal Rating Scale</i>	11
4. Rangkaian Gerakkan Yoga	14
5. Rangkaian Gerakkan Pemanasan Yoga	19
6. Rangkaian Gerakkan Inti Yoga	22
7. Rangkaian Gerakkan Pendinginan Yoga	24
8. Gambar Desain Penelitian	31
9. Gambar <i>Numeric Rating Scale</i>	33



DAFTAR TABEL

1. Hasil Validasi Program dan Progresi Yoga.....	34
2. Rekapitulasi Statistik Deskriptif.....	44
3. Deskriptif Skala Nyeri <i>Pre</i> dan <i>Post</i>	45
4. Hasil Uji Normalitas Data Skala Nyeri	46
5. Hasil <i>Uji Paired Samples t-Test</i> Variabel Skala Nyeri.....	49
6. Hasil <i>Uji Paired Samples t-Test</i> Variabel Skala Nyeri.....	50



DAFTAR LAMPIRAN

1. Dokumentasi Kegiatan	58
2. Instrumen Kuesioner Penelitian	60
3. Surat Validasi Program Relaksasi Yoga.....	61
4. Surat Permohonan Izin Penelitian	63
5. Surat Balasan Izin Penelitian.....	64
6. Hasil Olah Data <i>SPSS</i>	65

