

**EFEKTIVITAS YOGA POSISI *BALASANA* DALAM MENGURANGI
DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI ANGKATAN 2024
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh :

CHINDI YOLANDA

NIM : 2210331015

Pembimbing :

1. Dr. Abdiana, SKM, M.Epid
2. Hindun Mila Hudzaifah, M.Tr.Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

**EFEKTIVITAS YOGA POSISI *BALASANA* DALAM MENGURANGI
DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI ANGKATAN 2024
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh :

CHINDI YOLANDA

NIM : 2210331015

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

ABSTRACT
**THE EFFECTIVENESS OF THE BALASANA YOGA POSE IN REDUCING
PRIMARY DYSMENORRHEA AMONG FEMALE NURSING STUDENTS
CLASS OF 2024 UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM,
FACULTY OF NURSING, ANDALAS UNIVERSITY**

By

**Chindi Yolanda, Abdiana, Hindun Mila Hudzaifah, Dian Pertiwi,
Aldina Ayunda Insani, Dina Taufia**

Primary dysmenorrhea is a menstrual disorder characterized by pain and spasmodic cramps, with peak incidence occurring among women aged 17-25 years. Primary dysmenorrhea can cause mild to severe pain and negatively affect daily activities, learning concentration, and quality of life. One safe and sustainable non-pharmacological management option is yoga in the Balasana position. The Balasana yoga pose is one of the yoga position that is easy for beginners to perform. This study aimed to determine the effectiveness of Balasana yoga in reducing primary dysmenorrhea among female Nursing Students Class of 2024 Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Andalas University.

This study employed a quantitative research design with a quasi-experimental approach using a one-group pre-test and post-test design. The research was conducted at the Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Andalas University with a sample of 68 participants who met the inclusion criteria. The intervention consisted of Balasana yoga therapy with a total duration of approximately 25 minutes, including warm-up, main session, and cool-down phases. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and statistical analysis was performed using the Wilcoxon test.

The results showed that the mean primary dysmenorrhea pain score before the intervention was 5,63 with the majority of respondents experiencing moderate pain. After the intervention, the mean pain score decreased to 2,29 with most respondents experiencing mild pain. The Kolmogorov-Smirnov normality test followed by the Wilcoxon statistical test showed a p -value $<0,001$ ($p<0,05$), indicating a statistically significant difference in pain scores before and after the Balasana yoga intervention. The effect size was $r=0,88$, indicating that Balasana yoga had a large effect on reducing primary dysmenorrhea.

In conclusion, Balasana yoga is effective in reducing primary dysmenorrhea among female Nursing Students Class of 2024 Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Andalas University.

Keywords : *primary dysmenorrhea, yoga, Balasana, NRS*

ABSTRAK
EFEKTIVITAS YOGA POSISI *BALASANA* DALAM MENGURANGI
DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI ANGKATAN 2024
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS

Oleh :

Chindi Yolanda, Abdiana, Hindun Mila Hudzaifah, Dian Pertiwi,
Aldina Ayunda Insani, Dina Taufia

Dismenore primer merupakan gangguan menstruasi berupa nyeri dan kram spasmodik yang puncaknya dialami perempuan usia 17-25 tahun. Dismenore primer menimbulkan nyeri ringan hingga berat yang mengakibatkan terbatasnya melakukan aktivitas, gangguan konsentrasi belajar, dan penurunan kualitas hidup. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang aman adalah yoga posisi *balasana*. Yoga posisi *balasana* merupakan salah satu posisi yoga yang mudah dilakukan oleh pemula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga posisi *balasana* dalam mengurangi dismenore primer pada mahasiswa angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Metode penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan studi *quasi eksperimental* melalui pendekatan *one group pre-test dan post-test design*. Penelitian dilaksanakan di Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan sampel sebanyak 68 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa terapi yoga posisi *balasana* dengan durasi ± 25 menit (pemanasan, inti, dan pendinginan). Skala nyeri diukur menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) dan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala dismenore primer sebelum intervensi sebesar 5,63 dengan mayoritas responden mengalami nyeri sedang. Setelah intervensi, rata-rata skala dismenore mengalami penurunan menjadi 2,29 dengan mayoritas responden mengalami nyeri ringan. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menggunakan uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai $P < 0,001$ ($P < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan bermakna antara skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan yoga posisi *balasana* dengan *effect size* $r = 0,88$ yang menunjukkan yoga posisi *balasana* memberikan efek besar terhadap pengurangan dismenore primer.

Kesimpulan penelitian ini adalah yoga posisi *balasana* efektif dalam mengurangi dismenore primer pada mahasiswa angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Kata kunci : dismenore primer, yoga, *balasana*, NRS

