



**PENGARUH TERAPI YOGA MENSTRUAL DENGAN
IRINGAN MUSIK MEDITATIF ISLAMI QASIDA BURDA
TERHADAP NYERI HAID PADA SISWI SMAN 15 JAKARTA**

SKRIPSI

MUTIA REZHA HADIANTI

2210711135

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**PENGARUH TERAPI YOGA MENSTRUAL DENGAN
IRINGAN MUSIK MEDITATIF ISLAMI QASIDA BURDA
TERHADAP NYERI HAID PADA SISWI SMAN 15 JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

MUTIA REZHA HADIANTI

2210711135

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mutia Rezha Hadianti

NRP 2210711135

Tanggal : 20 Desember 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 Desember 2025

Yang Menyatakan,



(Mutia Rezha Hadianti)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mutia Rezha Hadiani
NRP : 2210711135
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Pengaruh Terapi Yoga Menstrual dengan Iringan Musik Meditatif Islami Qasida Burda terhadap Nyeri haid pada Siswi di SMAN 15 Jakarta”. Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada Tanggal: 29 Desember 2025

Yang Menyatakan,



(Mutia Rezha Hadiani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Mutia Rezha Hadiani

NIM : 2210711135

Program Studi : S1 Keperawatan

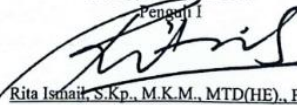
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Yoga Menstrual Dengan Iringan Musik

Qasida Burda Terhadap Nyeri haid Siswi SMAN 15 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada program studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 05 Januari 2026

Penguji I


Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD(HE), Ph.D.
NIP. 197810262005012004

Penguji II


Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep.Sp.Kep.Mat
NIP. 199003292025212051

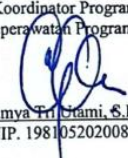
Penguji III


Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD
NIP. 197602142021212005

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana


Dr. Ic. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999081002


Ns. Gamya Tri Chami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas kehadiran dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini berjudul "Pengaruh Terapi Yoga Menstrual dengan Iringan Musik Meditatif Islami Qasida Burda terhadap Penurunan Nyeri haid pada Siswi SMA".

Skripsi ini tentunya disusun dengan bantuan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor UPN Veteran Jakarta, Ns. Gamya Tri Utami, M.Kep selaku kepala program studi S1 Keperawatan dan Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Kep, Mat, PhD, selaku dosen pembimbing yang telah menjadi sosok teladan dalam memberikan bimbingan, motivasi, dan ilmu dengan penuh kesabaran hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kemudian, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Retno Indriyowati selaku ibu penulis atas segala doa, perjuangan, dan pengorbanan tiada hentinya hingga penulis meraih gelar sarjana ini. Hormat penulis persembahkan bagi Almh. Siti Indun selaku nenek, di mana skripsi ini merupakan langkah awal mewujudkan harapan beliau agar penulis menjadi seorang perawat. Serta bagi seluruh keluarga yang tiada henti memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terimakasih terkhususnya untuk Khonsa Zhurifa S. dan Salsabila Safinatunnajah P.R serta seluruh sahabat yang menemani perjalanan penulis, atas segala tawa, semangat, dan dukungan hingga skripsi ini selesai.

Jakarta, 3 Januari 2026

Penulis



Mutia Rezha Hadiani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Konsep Remaja.....	8
II.2 Konsep Menstruasi	11
II.3 Konsep Nyeri Menstruasi (Nyeri haid)	14
II.4 Yoga Menstrual	22
II.5 Musik Meditatif Islami Qasida Burda	38
II.6 Kerangka Teori.....	42
II.7 Hasil Penelitian Terdahulu	43

BAB III METODE PENELITIAN.....	47
III.1 Kerangka Konsep	47
III.2 Variabel Penelitian	47
III.3 Definisi Operasional	48
III.4 Desain Penelitian.....	51
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	53
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	55
III.7 Metode Pengumpulan Data	56
III.8 Instrumen Penelitian.....	58
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	59
III.10 Analisis Data	61
III.11 Etika Penelitian	64
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 66
IV.1 Hasil Penelitian	66
IV.2 Proses Penelitian	67
IV.3 Analisa Hasil.....	68
IV.4 Pembahasan.....	73
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	80
 BAB V PENUTUP.....	 83
V.1 Kesimpulan.....	83
V.2 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	85
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Penelitian Terdahulu.....	43
Tabel 2 Definisi Operasional	48
Tabel 3 Skema one Group Pretest Posttest Design	51
Tabel 5 Reliabilitas Data NRS	61
Tabel 6 Interpretasi Reliabilitas	61
Tabel 7 Analisis Univariat	62
Tabel 8 Distribusi Rata-Rata Karakteristik Siswi kelas X, XI dan XII Berdasarkan Usia, Menarche dan Lama Menstruasi (n=31)	68
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi Kelas X, XI dan XII Berdasarkan Riwayat Keluarga Dengan Nyeri haid	69
Tabel 10 Distribusi Rata-rata Intensitas Nyeri Menstruasi (n=31)	70
Tabel 11 Variabel Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi <i>SMA Pre-Test dan Post-Test</i>	71
Tabel 12 Pengaruh Yoga menstrual dengan iringan musik Qasida Burda Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi SMA Kelas X, XI dan XII	72

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Konsep Teori	42
Skema 2 Kerangka Konsep	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Wong Baker Faces Pain Rating Scale	19
Gambar 3 Numeric Rating Scales.....	19
Gambar 3 Verbal Rating Scale.....	20
Gambar 4 Visual Analog Scale	20

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Yoga Menstrual
- Lampiran 2 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 3 Lembar *Inform Consent*
- Lampiran 4 Instrumen Penelitian
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 7 Hasil Uji Etik
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Tabel Data Excel
- Lampiran 10 Output SPSS
- Lampiran 11 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Uji Turnitin