

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Hananti Fadhila
NIM. P17320319021

Penerapan Terapi Yoga dalam Mengurangi Nyeri *Dismenorhea* pada Remaja Putri
di SMA Plus PGRI Cibinong Bogor

i-xiii + 63 halaman, V BAB, 8 tabel, 9 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Salah satu perubahan fisiologis tubuh pada remaja adalah terjadinya menstruasi yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Remaja yang mengalami menstruasi biasanya diiringi dengan rasa nyeri hebat yang biasa disebut nyeri haid (*dismenorhea*). Cara yang sering digunakan untuk mengurangi rasa nyeri adalah penggunaan obat, cara ini memang lebih cepat untuk mengurangi nyeri tetapi memiliki dampak jangka panjang pada permasalahan beberapa organ. Terapi yoga merupakan salah satu cara non-farmakologis yang berguna untuk mengurangi nyeri. Terapi yoga adalah jenis teknik relaksasi yang bisa menurunkan intensitas nyeri dengan cara merileksasikan otot. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penerapan terapi yoga terhadap pengurangan nyeri *dismenorhea* pada remaja di SMA Plus PGRI Cibinong. Penelitian ini adalah penelitian terapan dengan desain *pre experimental one group pretest posttest*. Pengambilan sampel secara random atau *probability sampling* terhadap siswa SMA kelas 10 dan 11. Responden didapatkan sebanyak empat responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Hasil dari penelitian ini terdapat penurunan tingkat nyeri *dismenorhea* pada ke-empat responden dengan tingkat nyeri sebelum terapi yoga 5,25 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan terapi yoga tingkat nyeri menurun menjadi 3 (nyeri ringan). Penerapan terapi yoga dapat menurunkan tingkat nyeri *dismenorhea* pada remaja putri. Diharapkan terapi yoga dapat dilakukan secara mandiri dan teratur serta terapi yoga dapat diajarkan kepada remaja yang memiliki permasalahan *dismenorhea*.

Kata Kunci : Remaja, *Dismenorhea*, Terapi Yoga

Daftar Pustaka : 25 Sumber (2012-2021)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Hananti Fadhila
NIM. P17320319021

Application of Yoga Therapy in Reducing Dysmenorrhea Pain in Teenage Girls at
SMA Plus PGRI Cibinong Bogor

i-xiii + 63 pages, V CHAPTER, 8 tables, 9 pictures, 12 attachments

ABSTRACT

One of the physiological changes in the body in adolescents is the occurrence of menstruation which is influenced by reproductive hormones. Teenagers who experience menstruation are usually accompanied by severe pain which is usually called menstrual pain (dysmenorrhea). The method that is often used to reduce pain is the use of drugs, this method is faster to reduce pain but has a long-term impact on several organ problems. Yoga therapy is one of the non-pharmacological ways that are useful for reducing pain. Yoga therapy is a type of relaxation technique that can reduce pain intensity by relaxing muscles. The purpose of this study was to determine the application of yoga therapy to reduce dysmenorrhea pain in adolescents at SMA Plus PGRI Cibinong. This research is an applied research with a pre experimental one group pretest posttest design. Random sampling or probability sampling of high school students in grades 10 and 11. Respondents obtained as many as four respondents who fit the inclusion and exclusion criteria. The data analysis used in this research is descriptive analysis. The results of this study showed a decrease in the level of dysmenorrhea pain in the four respondents with the level of pain before yoga therapy 5.25 (moderate pain) and after yoga therapy the pain level decreased to 3 (mild pain). The application of yoga therapy can reduce the level of dysmenorrhea pain in adolescent girls. It is hoped that yoga therapy can be done independently and regularly and yoga therapy can be taught to adolescents who have dysmenorrhea problems.

Keywords : Adolescents, Dysmenorrhea, Yoga Therapy

Bibliography : 25 Source (2012-2021)