

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, Juli 2018

DIAN ROSVIANI

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMP Negeri 21 Pekanbaru

Xii + 75 halaman + 6 tabel + 2 skema + 11 gambar + 9 lampiran

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan awal yang dialami ialah munculnya perkembangan fisik maupun biologis. Perubahan secara biologis akan mengalami masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi mengakibatkan timbulnya nyeri haid (dismenore) yang mengakibatkan ketidaknyamanan fisik ditandai dengan rasa nyeri diperut bagian bawah sebelum dan selama menstruasi. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore adalah senam yoga. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

Jenis dan desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *pre and post-test without control* (kontrol diri sendiri). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang siswi. Pada penelitian ini diperoleh intensitas nyeri dismenore sebelum penelitian 4.8400 lebih besar dibandingkan dengan intensitas nyeri dismenore setelah penelitian 3.7600. Hasil penelitian ini diperoleh nilai  $\rho$  value = 0.000 ( $0.000 < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan dapat disimpulkan ada pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja di SMP Negeri 21 Pekanbaru.

**Kata Kunci** : senam yoga, intensitas nyeri dismenore, remaja

**Daftar Pustaka** : 31 Referensi (2009-2017)