

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN**

SKRIPSI, JULI 2018

NOVA DILA

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA
REMAJA PUTRI DI SMA PLUS BINA BANGSA DI KECAMATAN SUKAJADI
KOTA PEKANBARU**

viii+52 Halaman+ 4 Tabel+ 3 Bagan+ 14 Gambar +11 Lampiran

ABSTRAK

Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenore primer mencapai kurang lebih 25%, Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi dan dapat mempengaruhi lebih dari 50% wanita yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Melakukan senam yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan. Beberapa gerakan yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Jenis penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* dengan rancangan One Group Pre-Post Test. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2017 – juli 2018 di Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru. Populasi penelitian ini adalah remaja putri SMA Plus Bina Bangsa yang mengalami nyeri haid (dismenore primer) setiap bulannya dan mengganggu aktivitas berjumlah 44 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 22 orang yang diambil menggunakan teknik *Random Sampling*. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon* pada derajat kepercayaan 95%. Hasil *Uji Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga ($p=0,000$) dan disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. diharapkan para remaja putri yang memiliki anggota keluarga mengalami nyeri dismenore dapat mengaplikasikan senam yoga secara mandiri dan senam dilakukan tidak hanya sekali agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan dapat juga dijadikan sebagai salah satu kurikulum pembelajaran penjaskes bagi siswi disekolah.

Kata Kunci : Senam Yoga, Nyeri Haid, Remaja Putri

Daftar Pustaka : 23 referensi (2005-2017)