

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Sarjana Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Februari 2021  
Rofidah Aziz  
152191222

## **LITERATURE REVIEW PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI**

### **ABSTRAK**

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan baik secara fisik maupun psikis. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja perempuan adalah terjadinya menstruasi. Untuk beberapa orang, ada gangguan yang dialami bagi mereka ketika menstruasi salah satunya adalah dismenoreia atau nyeri haid. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid ini yaitu dengan melakukan yoga secara rutin. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *literature review* yang berpedoman pada 10 jurnal nasional dan internasional dalam rentang waktu 10 tahun terakhir. Pemilihan jurnal dilakukan dengan kriteria inklusi yaitu jurnal original. Penelitian ini menggunakan metode RCT (*Randomized Controlled Trial*) dan *quasi experimental* dengan publikasi jurnal 10 tahun terakhir. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita muda yang mengalami disminorea primer. Hasilnya dari 10 jurnal yang digunakan hanya 2 jurnal yang mengukur durasi nyeri yang terjadi, penelitian yang dilakukan oleh Sari, K., Nasifah, I. dan Anggun Trisna (2018) menunjukkan penurunan durasi nyeri yang signifikan dari 1- 2 hari menjadi kurang dari 1 hari, sedangkan pada penelitian Yang, N. Y. dan Kim, S. D. (2016) tidak menunjukkan penurunan durasi nyeri (tidak signifikan). Perbedaan ini dapat dikarenakan banyak hal seperti jenis gerakan yoga yang digunakan, kepatuhan responden yang mengikuti penelitian atau faktor yang lain. Sepuluh jurnal yang digunakan membuktikan bahwa yoga dapat menurunkan tingkat nyeri yang dialami selama masa menstruasi. Penanganan nyeri disminorhea dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non-farmakologis. Berdasarkan uraian literatur jurnal yang didapat, ada beberapa teknik atau gerakan yoga yang dianjurkan dan dapat digunakan dalam penanganan nyeri disminorhea seperti Paschimottanasana, Adho Mukha Padmasana, Surya Namaskara, Yoga Nidra, Bhujangasana, Marjariasana, Matsyasana, Yoga Hatha, Dhanurasana, Apanasana, Shavasana, Janu Sirsasana.

**Kata kunci :** disminoreia, remaja, yoga

Ngudi Waluyo University  
Health Faculty Undergraduate Program  
Skripsi, February 2021  
Rofidah Aziz  
152191222

## **LITERATURE REVIEW THE EFFECT OF YOGA ON DISMENOREA PAIN IN ADOLESCENT**

### **ABSTRACT**

Adolescence is a transitional period marked by changes both physically and psychologically. One of the changes that occur in young girls is menstruation. For some people, there are disorders they experience when menstruating, one of which is dysmenorrhea or menstrual pain. One effort that can be done to overcome menstrual pain is to do yoga regularly. This study uses a type of literature review research which is guided by 10 national and international journals in the last 10 years. The selection of journals is carried out using inclusion criteria, namely original journals. This research uses RCT (Randomized Controlled Trial) and quasi experimental methods with journal publications in the last 10 years. Participants used in this study were young women who had primary dysmenorrhea. The results from 10 journals used only 2 journals that measure the duration of pain, research conducted by Sari, K., Nasifah, I. and Anggun Trisna (2018) showed a significant reduction in pain duration from 1-2 days to less than 1. days, whereas studies in Yang, NY and Kim, SD (2016) did not show a decrease in pain duration (not significant). This difference can be due to many things such as the type of yoga movement used, the compliance of respondents who took part in the research or other factors. Ten journals used prove that yoga can reduce the level of pain experienced during menstruation. Dysmenorrhea pain management can be done by pharmacological or non-pharmacological ways.

**Keywords:** dysmenorrhea, adolescence, yoga