

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Skripsi, Januari 2022
Krismonita
152201129

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI HAID PRIMER SEBELUM DAN
SESUDAH YOGA PADA REMAJA PUTRI DI SMA YKPP PENDOPO**

ABSTRAK

Latar belakang : Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Desminore adalah masalah yang paling sering terjadi pada wanita, kejadiannya 60-90%. Hasil wawancara yang dilakukan di SMA YKPP Pendopo terdapat siswa yang mengalami nyeri pada saat menstruasi ada 30 siswa mengalami nyeri haid primer diantaranya yaitu 15 siswi dalam mengurangi nyeri haid dengan cara minum obat-obatan, 3 siswi menggunakan kompres hangat, 2 siswi dengan cara berbaring sambil menekan perut, dan 10 siswi lainnya dengan cara dibiarkan saja. Dalam penelitian penanganan nyeri haid primer non farmakologi dalam mengurangi nyeri menggunakan tehnik Yoga. Tujuan nya untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid primer sebelum dan sesudah yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo.

Metode : Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif. Metode pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *One Group Pra-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 55 orang, dengan jumlah sample 21 orang. Teknik pengambilan sample menggunakan Purposive Sampling.

Hasil : Hasil penelitian ini rata-rata tingkat nyeri haid sebelum diberikan yoga mengalami nyeri haid sedang adalah 57,1 dan sesudah diberikan yoga menjadi 95,2 yang mengalami nyeri haid ringan. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah di berikan yoga dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$.

Kesimpulan : Ada perbedaan tingkat nyeri haid primer sebelum dan sesudah yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo.

Kata kunci : nyeri haid, remaja putri, yoga

Kepustakaan : (2010-2021)

Ngudi Waluyo University
Undergraduate Midwifery Study Program
Thesis, January 2022
Krismonita
152201129

DIFFERENCE LEVELS OF PRIMARY HAID PAIN BEFORE AND AFTER YOGA IN ADOLESCENT WOMEN AT YKPP PENDOPO SMA

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Desminorrhoea is the most common problem in women, the incidence is 60-90%. The results of interviews conducted at SMA YKPP Pendopo there were students who experienced pain during menstruation there were 30 students experienced primary menstrual pain including 15 students in reducing menstrual pain by taking drugs, 3 students using warm compresses, 2 students by lying down while pressing the stomach, and 10 other students left alone. In the study of non-pharmacological primary menstrual pain management in reducing pain using Yoga techniques. The aim is to determine the difference in the level of primary menstrual pain before and after yoga in adolescent girls at YKPP Pendopo High School.

Methods: This type of research is quantitative research. The approach method used is the One Group Pre-Post Test Design approach. The population in this study were 55 people, with a total sample of 21 people. The sampling technique used was purposive sampling.

Results: The results of this study that the average level of menstrual pain before being given yoga experienced moderate menstrual pain was 57.1 and after being given yoga it became 95.2 who experienced mild menstrual pain. The results of the analysis using the Wilcoxon test showed that there was a significant difference between before and after being given yoga with $p\text{-value} = 0.000 < \alpha 0.05$.

Conclusion: There is a difference in the level of primary menstrual pain before and after yoga in adolescent girls at SMA YKPP Pendopo.

Keywords: menstrual pain, adolescent girls, yoga

Literature : (2010-2021)