

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Desember 2022
Atika Rizki Suryanu, Kartika Sari
152211124

EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA JATIJAJAR DESA JATIJAJAR KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2022

ABSTRAK

Latar Belakang : Yoga merupakan tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik seperti pernafasan, meditasi dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Dismenorea adalah nyeri selaa menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus, terjadinya dismenorea karena adanya peningkatan kadar prostaglandin. Didapatkan hasil survei lapangan didapatkan remaja didusun Jatijajar pada bulan Oktober-November 2022 dengan jumlah remaja 46 orang sedangkan 27 remaja yang mengalami dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre experimental designs* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 27 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi maupun eksklusi. Teknik sampling menggunakan *Total sampling*. Analisis data menggunakan uji independent *paired sample t test*.

Hasil : Uji statistik menggunakan *uji paired t test* dengan nilai $p = 0,000$. Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima.

Simpulan: Kesimpulannya terdapat efektivitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Dusun Jatijajar Desa Jatijajar Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2022

Kata kunci : remaja, Yoga, Dismenorea

Ngudi Waluyo University
Midwefery Study Program, Faculty Of Health Sceinces
Final Project, Febuari 2023

THE EFFECTIVENESS OF YOGA IN REDUCING DYSMENORRHEA PAIN IN JATIJAJAR ADOLESCENTS IN JATIJAJAR VILLAGE, BERGAS DISTRICT, SEMARANG DISTRICT, 2022

ABSTRAC

Background : Yoga is a relaxation technique that teaches a set of techniques such as breathing, meditation and body position to increase strength and balance. Dysmenorrhea is pain during menstruation caused by uterine muscle spasms, the occurrence of dysmenorrhea is due to increased levels of prostaglandins. The results of the field survey found that teenagers in the Jatijajar hamlet in October-November 2022 with a total of 46 teenagers while 27 teenagers experienced dysmenorrhea. This study aims to determine the effectiveness of yoga on reducing dysmenorrhea pain.

Methods: The type of research used was pre-experimental designs with one group pretest-posttest design. The number of samples in this study were 27 young women who met the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique uses total sampling. Data analysis used independent paired sample t test.

Results: Statistical test using paired t test with a value of $p = 0.000$. Because the calculation results show that $p < 0.05$ then H_0 is rejected, and H_a is accepted

.Conclusion: In conclusion, there is the effectiveness of yoga on reducing dysmenorrheal pain in young women in Jatijajar Hamlet, Jatijajar Village, Bergas District, Semarang Regency in 2022

Keywords: youth, Yoga, Dysmenorrhea