

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan  
Skripsi  
Ilya Wanawati  
152212002

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS  
NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 6  
UNGARAN KABUPATEN SEMARANG**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi. Secara non farmakologi dismenorea dapat dilakukan dengan cara yoga yaitu salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri/dismenorea.

**Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy ekperimen* (eksperimen semu) dengan desain *Nonequivalent kontrol group design pre dan post*, dengan sampel 32 orang untuk masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengambilan sampel dengan metode *Purposive Sampling*. Instrumen menggunakan observasi untuk mengetahui tingkat nyeri haid menggunakan Skala Intensitas Nyeri Numerik (0-10) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon*.

**Hasil :** Setelah dilakukan pemberian yoga pada kelompok intervensi di dapatkan sejumlah 16 responden mengalami penurunan intensitas nyeri haid, sedangkan untuk kelompok kontrol 16 responden tidak mengalami penurunan intensitas nyeri haid. Hasil Analisis statistik menggunakan *Uji Wilcoxon* menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan yoga dengan  $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ . Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perubahan yang signifikan dengan  $p\text{-value} 0.317 > 0.05$ .

**Disimpulkan:** bahwa ada pengaruh yoga terhadap perubahan intensitas nyeri haid (dismenorea). Dari hasil penelitian ini diharapkan yoga dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi skala dismenorea dan membantu remaja putri untuk mengurangi mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri.

**Kata kunci :** Yoga, Dismenorea, Remaja Putri,

**Kepustakaan :** (2012 - 2022)

Ngudi Waluyo University  
Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty of Health  
Thesis  
Ilya Wanawati  
152212002

THE EFFECT OF GIVING YOGA ON REDUCING THE INTENSITY OF  
MENTAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN ADOLESCENT WOMEN OF  
UNGARAN 6 STATE JUNIOR HIGH SCHOOL SEMARANG REGENCY

ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation. Non-pharmacologically, dysmenorrhea can be done by means of yoga, which is one of the recommended relaxation techniques to relieve pain. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on reducing pain intensity dysmenorrhea.

**Methods:** The type of research used was a quasi-experimental (quasi-experimental) design with Nonequivalent control group design pre and post, with a sample of 32 people for each of the intervention and control groups. Sampling by purposive sampling method. The research instrument used the Numeric Twig Scale (NRS) observation sheet. Data analysis used the Wilcoxon test.

**Results:** After giving yoga to the intervention group, it was found that 16 respondents experienced a decrease in the intensity of menstrual pain, while for the control group 16 respondents did not experience a decrease in the intensity of menstrual pain. The results of statistical analysis using the Wilcoxon test showed that there were significant changes in the intervention group before and after doing yoga with  $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ . Meanwhile, the control group did not show any significant changes with a  $p\text{-value}$  of  $0.317 > 0.05$ .

**It was concluded:** that there is an effect of yoga on changes in the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea). From the results of this study it is hoped that yoga can be used as a non-pharmacological measure to reduce the scale of dysmenorrhea and help young women reduce their consumption of anti-pain drugs.

Keywords: Yoga, Dysmenorrhea, Young Women,  
Literature : (2012 - 2022)