

## ABSTRAK

### Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Nela Aprilia Pramesti<sup>1</sup> Dita Mirawati<sup>2</sup>

[nelapramesti94@gmail.com](mailto:nelapramesti94@gmail.com)

Universitas Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang :** Nyeri haid adalah nyeri yang dirasakan saat menstruasi terutama diperut bagian bawah dan dapat menyebar hingga ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga kebetis. Prevalensi angka kejadian dismenorea atau nyeri haid yaitu 64,5% dan paling banyak terjadi di usia remaja. Berdasarkan penelitian Silaen di Denpasar, dari 91,7% remaja yang mengalami nyeri haid tiap bulannya. Sebanyak 81,25% dismenore ringan, 6,25% disminore sedang, dan 12,5% disminore derajat berat. Senam yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri.

**Tujuan :** Mengetahui senam yoga dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. **Metode :** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu video. Video dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. Video dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Hasil :** Media cetak KIE berupa video ini dapat di distribusikan secara langsung kepada fisioterapis, mahasiswa fisioterapi dan remajaputri. **Simpulan :** Sebagai media promosi, informasi dan edukasi kepada fisioterapis, dan remaja putri tentang Pengaruh Senam Yoga Pada Nyeri Haid ”.

**Kata kunci :** Remaja, nyeri haid, senam yoga.