

ABSTRAK

Dian Intan Permatasari
NIM. E2014010

Dosen Pembimbing:
1. Winarni, S.SiT., MPH
2. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

EFEKTIVITAS PEMBERIAN SENAM YOGA DAN SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA MTA SURAKARTA

ABSTRAK

Latar Belakang: Keluhan yang sering terjadi pada masa remaja yang mengalami pubertas yaitu nyeri haid atau *dysmenorrhea*. Masa remaja ditandai dengan adanya perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Rasa sakit ketika mengalami menstruasi sering dirasakan oleh sebagian besar wanita. Prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, sedangkan di Jawa Tengah mencapai 56%. Hal itu menyebabkan mereka terkadang sulit untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Penelitian ini akan memberikan alternatif yang bersifat preventif dan dapat dilakukan dengan mudah.

Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* terhadap nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri. **Metode:** Metode *true experiment* dalam dua kelompok (*two group pretest-posttest design*). Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling*, untuk 36 responden berusia 16-18 tahun. Pada penelitian ini alat ukur nyeri yang digunakan *Numeric Rating Scale*. **Hasil:** uji hipotesis I dan II menggunakan 2 *related samples test* diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Dan hasil uji hipotesis III menggunakan 2 *independent samples test* diperoleh nilai $p = 0,034$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri, ada pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri, terdapat perbedaan pengaruh senam yoga dan senam *dysmenorrhea* terhadap nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri.

Kata Kunci: *Dysmenorrhea*, Senam Yoga, Senam *Dysmenorrhea*

ABSTRACT

Dian Intan Permatasari
NIM: E2014010

Consultants:
1. Winarni, S.SiT., MPH
2. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

Programme Study of Diploma IV Physiotherapy

EFFECTIVENESS OF YOGA AND DYSMENORRHEA GYMNASTIC ON DYSMENORRHEA PRIMARY FOR ADOLESCENT IN SMA MTA SURAKARTA

ABSTRACT

Background: Many complaints in adolescence who experience puberty is menstrual pain or dysmenorrhea. Adolescence is characterized by physical, mental, emotional and social development. The pain during menstruation is often felt by most women. Prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 60-70% and 15% of them experience great pain, while in central Java reach 56%. That causes them sometimes difficult to carry out daily activities. This research will provide an alternative that is preventive and can be done easily. **Objectives:** To determine the effectiveness of Gymnastics Yoga and Gymnastics Dysmenorrhea against primary dysmenorrhea pain in young women. **Method:** The method of true experiment in two groups (two group pretest-posttest design). The sample was taken using simple random sampling technique, for 36 respondents aged 16-18 years. In this study a pain gauge was used by the Numeric Rating Scale. **Result:** hypothesis test I and II using 2 related samples test obtained p value $<0,001$ ($p <0,05$). And result of hypothesis test III using 2 independent samples test obtained p value: 0,034 ($p <0,05$). **Conclusion:** There is influence of yoga exercises on primary dysmenorrhea pain in adolescent girls, there is influence of dysmenorrhea gymnastics toward primary dysmenorrhea pain in adolescent girl, there is difference of yoga gymnastic influence and dysmenorrhea gymnastic toward primary dysmenorrhea pain in adolescent girl.

Keywords: Dysmenorrhea, Yoga Gymnastics, Dysmenorrhea Gymnastics