Aqmarina Amajida
NIM B2015013
Program Studi Diploma Keperawatan

Dosen Pembimbing
1.Maryatun. A, S.Kep, Ns, M.Kes
2.Indarwati , SKM, M.Kep

PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP NYERI DISMINORE PADA REMAJA DI BANYUANYAR RT 04 RW IX KELURAHAN BANYUANYAR KECAMATAN BANJARSARI KOTA SURAKARTA

ABSTRAK

Latar Belakang: Disminore merupakan nyeri haid yang dialami oleh 55 % wanita produktif dengan gejala kram di daerah perut, mual, terkadang muntah hingga diare. Nyeri disminore ini biasanya dialami oleh remaja yang mengalami menstruasi kurang dari 12 tahun. Dengan gerakan senam yoga merupakan sebuah aktivitas seseorang dengan memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan segala emosinya, dengan tujuan untuk mengurangi nyeri disminore dengan manfaat melancarkan sirkulasi darah haid yang mengalir lewat vagina.**Tujuan**: Mengetahui pengaruh penerapan senam yoga terhadap nyeri disminore pada remaja.**Metode Penelitian**: Menggunakan metode diskriptif menggambarkan secara akurat tentang fakta dan karakteristik mengenai populasi dengan menggunakan lembar kuisioner dan observasi.**Hasil**: Setelah diberikan penerapan senam yoga pada kedua responden Nn. A dan Nn. H selama 3 minggu dengan 6 kali pertemuan dengan durasi waktu 45 menit dan 5 menit istirahat, skala nyeri disminore kedua responden Nn. A dan Nn. H mengalami penurunan skala nyeri sedang ke nyeri ringan dengan masing – masing skala nyeri responden tiga.**Kesimpulan**;penerapan senam yoga terbukti mampu mengurangi skala nyeri disminore pada remaja.

Kata kunci :*senam yoga, nyeri disminore, remaja*