

ABSTRAK

Siska Mardani NIM B2014101 Program Studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta	Dosen Pembimbing : Anissa Andriyani,M.pH Dewi Kartika Sari, S.Kep, Ns, M.Kep
Penerapan Senam Yoga Untuk Menurunkan Nyeri Haid Pada Nn. W Di Desa Krandon Kelurahan Jatirejo Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar	
<p>Latar Belakang: Dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Penyebab terjadinya dismenore dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat yang menyebabkan nyeri, Intensitas nyeri dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri atau persepsi pengalaman nyeri. Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat <i>non</i> steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Pengaruh non farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi dismenore, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga. Tujuan: Mendiskripsikan hasil implementasi penerapan senam yoga untuk menurunkan skala nyeri haid pada Nn.W di Desa Krandon Rt 04 Rw 05 Kelurahan Jatirejo. Metode: Penelitian yang digunakan menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Hasil : Penelitian dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Pengumpulan data pada Nn.W dilakukan selama 3 hari. Pengukuran skala nyeri dilakukan selama 3 hari. Sebelum dilakukan perlakuan senam yoga Nn.W mengalami nyeri sedang dengan skala 5, setelah dilakukan perlakuan senam yoga Nn.W mengalami nyeri ringan dengan skala 2. Kesimpulan: Ada perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga pada Nn.W.</p>	
Kata Kunci : <i>Dismenore, Senam Yoga</i>	

ABSTRACT

Siska Mardani NIM B2014101 Diploma III Nursing Program STIKES 'Aisyiyah Surakarta	Consulantation : Anissa Andriyani,M.pH Dewi Kartika Sari, S.Kep, Ns, M.Kep
The Applicability of Gymnastics Yoga to Reduce Pain Menstruation on Nn.W in Krandon Village Jatirejo District Jumapolo Karaganyar Regency	
<p>Background : Dismenore in pain during periods caused by a spasm of muscle uterus. The cause of the dismenore due to the increase in the levels of prostaglandin. An increase in this alan resulted in the contractions uterus and vasokontriksi blood vessels. The flow of blood to uterus munurub so uterus not got oxygen supply adekuat that cause pain. The intensity of pain influenced by the description of the individual about the pain or perception experience of pain. The handling of the effort to reduce dismenore is with the provision of therapy a pharmacology like medicine analgetik, therapy hormone therapy with a steroids anti prostaglandin and dilatation kanalis servikanalis. The influence of a farmakologis also requiredto reduce dismenore, one of them to use a technique relaxation, sport and yoga. Objective: To describe the results of implementation the applicability of gymnastics yoga to reduce pain scale menstruation on Nn.W in the village Krandon RT 04 / RW O5 village Jatirejo. Method: Research used to use the research case study by the study design the descriptive. Result: The study was conducted by the interview and observations. The collection of dara on Nn.W done for 3 days. Measures of pain scale done for 3 days. Prior to the tretment gymnastics yoga Nn.W experience the pain was with the scale 5, after done treatment gymnastics yoga Nn.W suffered minor with pain scale 2. Conclusion: There is the difference between before and after done gymnastics yoga on Nn.W</p>	
Keywords : <i>Dysmenorrhea, Gymnastics Yoga</i>	