

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Skripsi, Februari 2015**

HALIMATUS SA'DIAH
(2011 – 33 – 017)

**“PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 60 JAKARTA”**

xvi + 7 Bab + 89 Halaman + 8 Tabel + 13 Gambar + 2 Skema + 5 lampiran

ABSTRAK

Dismenorea mencapai angka kejadian 43–93%, 5-10% mereka mengalami nyeri dismenorea yang sangat hebat, salah satu penanganan dismenoreayaitu dengan yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Negeri 60 Jakarta. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen one group pretest - posttest design* tanpa kelompok kontrol dengan *Teknik Purposive Sampling* sebanyak 75 remaja putri di SMK kelas X. Uji statistik *t-test* dengan hasil *paired t- test*, rerata skala nyeri sebelum senam yoga 6,88 dan sesudah senam yoga 2,19 dengan *p value* 0.0001($\alpha < 0.05$). Hasil uji dependen *t-test* adalah *p value* 0.0001($\alpha < 0.05$), ada perbedaan yang signifikan antara sebelum melakukan senam yoga dan setelah melakukan senam yoga. Bagi pelayanan kesehatan sebaiknya dapat mengaplikasikan dan menjadikan sebagai bahan pendidikan kesehatan tentang senam yoga sebagai salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi dismenorea.

Kata Kunci: Senam yoga , Skala nyeri, Dismenorea

Daftar Pustaka :31 (2004-2014)

ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NURSING SCIENCE PROGRAM
Skripsi, Februari 2015

HALIMATUS SA'DIAH
(2011 - 33-017)

**"THE EFFECT OF YOGA ON PAIN REDUCTION IN ADOLESCENT
DYSMENORRHOEA STATE IN SMK 60 Jakarta"**

xiv + Chapter 7 + 89 Page + Table 8 + 13 Picture + 2 Schematic + 5 Attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhoea reach Figures Genesis 43-93%, 5-10% of those experiencing pain dysmenorrhoea The Very Great, pray The treatment of dysmenorrhoea That with yoga. Initial study aimed to determine the effect of yoga exercises Against Pain reduction of dysmenorrhea in adolescent girls at SMK Negeri 60 Jakarta. Number wherewith husband is a quasi-experimental study one group pretest - posttest control group design Without with purposive sampling technique as much as 75 girls in vocational Class X. The statistical test t-test paired t- with findings, the average yoga exercises before Pain Scale 6.88 After gymnastics and yoga with p value 0.0001 2.19 ($\alpha < 0.05$). Test results is dependent t-test p value of 0.0001 ($\alpha < 0.05$)., NO significant difference between before doing yoga exercises and taxable income doing yoga exercises. For health services should can apply and make Astra Honda Motor as health education materials about yoga exercises Astra Honda Motor as prayers One nursing actions to Overcoming dysmenorrhoea.

Keywords: Gymnastics yoga, Scale pain, Dysmenorrhoea
Bibliography: 31 (2004-2014)