

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**LIA KUSUMAH  
E.1515.401.013**

**Efektifitas Teknik Yoga Untuk Mengurangi Dismenore Primer  
Pada Remaja Tahun 2018**

**ABSTRAK**

Xiii + 32 halaman + 3 tabel + 5 lampiran

Dismenore merupakan nyeri yang dialami perempuan saat menstruasi, yang banyak dialami oleh wanita usia muda.

Tingginya angka prevalensi dan morbiditas dari dismenore kurang mendapat perhatian di dunia medis dikarenakan banyak wanita yang dikondisikan untuk menerima rasa sakit itu sebagai sesuatu yang normal,

bersifat psikis walaupun hal tersebut menghambat aktivitas sehari-hari. Dismenore primer merupakan nyeri yang

dirasakan pada saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi,

ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut hingga punggung,

mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat yang

dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari yang biasa terjadi pada remaja.

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri dismenore primer ini adalah dengan teknik

yoga. Asuhan ini dilakukan pada 5 orang remaja perempuan yang

sedang mengalami nyeri dismenore berumur 18-22

tahun. Pengukuran skala nyeri menggunakan skala numerik,

subjek asuhan dapat memilih skala nyeri yang

mereka rasakan sebelum dan setelah diberikan asuhan. Dari hasil asuhan,

sebelum dilakukan teknik yoga pada 5 orang remaja yang mengalami dismenore

primer didapatkan skala nyeri 6-4 (nyeri sedang), sesudah dilakukan teknik yoga

didapatkan skala nyeri 3-1 (nyeri ringan),

artinya ada penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik yoga. Dari

hasil asuhan ini dapat disimpulkan bahwa teknik yoga

efektif dalam menurunkan dismenore primer pada remaja.

Kata kunci : teknik yoga, dismenore primer.

Daftar pustaka : 14 (2008-2014)