

ABSTRAK

Literature Review Tentang Yoga Pada Remaja Yang Mengalami Nyeri Menstruasi

Nur Azizah, Isyti'aroh, Windha Widyastuti

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Nyeri saat menstruasi dialami oleh sebagian besar remaja. Yoga merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah nyeri saat menstruasi. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi berdasarkan *literature review*. Desain karya ilmiah berupa *literature review* dengan jumlah artikel tiga yang diambil dari google scholar dengan kata kunci “yoga” dan “nyeri menstruasi”, berupa artikel *fulltext*, terbit tahun 2015-2019. Jumlah sampel dari ketiga artikel 132 responden. Hasil analisa ketiga artikel menunjukkan bahwa penurunan nyeri sebelum melakukan yoga yaitu 4,79 dan sesudah dilakukan yoga yaitu 3,14 (dari rentang skala 1-10). Simpulannya adalah senam yoga dapat menurunkan nyeri menstruasi pada remaja yang mengalami dismenore. Saran bagi tenaga kesehatan agar mengajarkan senam yoga sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami dismenore.

Kata kunci : nyeri menstruasi, yoga, remaja