

ABSTRAK

Pada masa remaja terjadi kematangan seksual yang pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi pertama atau *menarche*. Menstruasi merupakan hal esensial yang berlangsung pada remaja putri, karna proses ini berimbas secara langsung terhadap kejiwaan dari remaja. Selain itu beberapa masalah juga dapat menyertai siklus menstruasi, seperti dismenore, nyeri punggung, nyeri kepala. Dan dismenore merupakan keluhan utama remaja putri yang menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Dismenore pada remaja putri melalui *literature review*.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa *literature review*. Populasi sebanyak 416 artikel. Sampel didapatkan sebanyak 5 artikel dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan memilih subjek berdasarkan kriteria inklusi, eksklusi dan dinilai layak berdasarkan *critical appraisal* menggunakan JBI *quasy eksperiment*. Analisa data dilakukan secara naratif.

Hasil penelitian dari ke lima artikel menunjukkan adanya pengaruh senam yoga terhadap intensitas dismenore dengan hasil perubahan nilai rerata nyeri yang signifikan setelah dilakukannya senam yoga selama 20-30 menit dengan rentang nilai skala nyeri dari 10 menjadi 4 dengan $p\text{-value} < 0,001$ ($p\text{-value} 0,05$). Karena Yoga dapat mengontrol hiperaktivitas dan kontraksi disritmik uterus yang mencetuskan dismenore. Yoga juga dapat memberikan kontrol yang lebih pada saraf parasimpatis sehingga kondisi uterus dapat lebih stabil.

Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan hasil adanya pengaruh senam yoga terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti gerakan lain dari yoga yang dapat memberikan penurunan pada intensitas dismenore.

Kata kunci : dismenore, intensitas, remaja putri, yoga
Daftar Pustaka : 17 jurnal (2011-2021)
5 buku (2011-2021)

ABSTRACT

During adolescence, sexual maturity occurs which in adolescent girls is marked by the first menstruation or menarche. Menstruation is an essential thing that takes place in adolescent girls, because this process has a direct impact on the psyche of adolescent. In addition, some problems can also accompany the menstrual cycle, such as dysmenorrhea, back pain, headaches. And dysmenorrhea is the main complaint of teenage girls who menstruate. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercise on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls through a literature review.

The type of research used in this study is a literature review. The population was 416 articles. The sample was obtained as many as 5 articles with the sampling technique using purposive sampling by selecting subjects based on inclusion, exclusion criteria and assessed as feasible based on critical appraisal using JBI quasy experiment. Data analysis is done in a narrative way.

Results of the five articles showed that there was an effect of yoga exercise on the intensity of dysmenorrhea with the result of a significant change in the mean value of pain after doing yoga exercise for 20-30 minutes with a range of pain scale values from 10 to 4 with p -value <0.001 (p -value 0.05). Because yoga can control hyperactivity and dysrhythmic contractions of uterus that triggers more dysmenorrhea. Yoga can also provide a control of the parasympathetic nerve so that the condition of the uterus can be more stable.

The conclusion of this study was that there was an effect of yoga exercise on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls. For further researchers, it is hoped that they can examine other movements of yoga that can reduce the intensity of dysmenorrhea.

Key words : *adolescent girls, dysmenorrhea, intensity, yoga*

List of References : *17 journals (2011-2021)*

5 books (2011-2021)