

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP DISMENORE PADA MAHASISWI
ANGKATAN 2018 PRODI S1 PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS PADANG**



Skripsi

Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai

Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh:

RIFQAH WARDAH ASTARINI

NIM : 1810313043

Pembimbing

dr. Muhammad Zulfadli syahrul, Sp.An

drg. Mustafa Noer, MS

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2022

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA THERAPY ON DYSMENORRHEA IN 2018 STUDENTS FOR S1 DOCTOR EDUCATION FACULTY OF MEDICINE ANDALAS UNIVERSITY, PADANG

By

Rifqah Wardah Astarini

Dysmenorrhea is pain that felt during menstruation and characterized by cramped on the local focus of lower abdomen, back pain, waist, and thigh pain. The purpose of this study was to determine the effect of yoga therapy with the degree of dysmenorrhea.

Type of this research is experimental research using a pure experimental design with a pre-test post-test only group design with a sample size of 32 person. The research instrument that have been used for this research is a questionnaire, and using statistical pearson chi-square as data analytic.

The results of this research showed that the majority of the respondents experienced moderate-severe dysmenorrhea before doing yoga therapy. Bivariate analysis showed the p value = 0.00 ($p < 0.05$), which means, there is a relationship between doing yoga therapy with the degree of dysmenorrhea. Where the provision of yoga therapy can reduce the intensity of pain in respondents who experience dysmenorrhea.

The conclusion of this study is that there is a significant relationship between doing yoga therapy with the degree of dysmenorrhea. Therefore, yoga therapy for dysmenorrhea can be recommended for dysmenorrhea sufferers.

Keywords : Dysmenorrhea, pain, Yoga

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP DISMINORE PADA MAHASISWI ANGKATAN 2018 PRODI S1 PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS PADANG

Oleh

Rifqah Wardah Astarini

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan saat menstruasi dan ditandai dengan adanya rasa kram yang terpusat di bagian abdomen bawah, nyeri punggung, pinggang dan nyeri paha. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap derajat dismenore.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental yang menggunakan desain eksperimen murni dengan *pre-test post-test only group design* dengan jumlah sampel 32. Instrumen penelitian yang akan digunakan untuk penelitian adalah kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji statistik *pearson chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami dismenore sedang-berat sebelum dilakukan terapi yoga. Analisis bivariat menunjukkan nilai $p=0,00$ ($p<0,05$), yang artinya terdapat hubungan antara pemberian terapi yoga terhadap derajat dismenore. Dimana pemberian terapi yoga dapat mengurangi intensitas nyeri pada responden yang mengalami dismenore.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dari pemberian terapi yoga terhadap derajat dismenore. Oleh karena itu, terapi yoga saat dismenore dapat direkomendasikan pada penderita dismenore.

Kata Kunci : Dismenore, Nyeri, Yoga

