

**SCOPING REVIEW: EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA
REMAJA PURI**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

**CHINDY ASWARDI
NIM: 22103321003**

Pembimbing:

1. dr. Rauza Sukma Rita, PhD
2. Dr. Abdiana, SKM, M.Epid

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

ABSTRACT

SCOPING REVIEW: THE EFFECTIVENESS OF YOGA IN REDUCING PAIN FROM DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS

By

**Chindy Aswardi, Rauza Sukma Rita , Abdiana, Afriwardi,
Dina Taufia, Uliy Iffah**

Dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders experienced by adolescent girls. In Indonesia, approximately 64.25% of women of reproductive age experience dysmenorrhea, with primary dysmenorrhea accounting for 54.89% and secondary dysmenorrhea accounting for 9.36%. Dysmenorrhea can disrupt daily activities and reduce quality of life. One non-pharmacological treatment that can be used to reduce dysmenorrhea pain is yoga. Yoga is known to provide relaxation, improve blood circulation, reduce muscle tension, and stimulate the release of endorphins, which act as natural pain relievers. This study aims to determine the effectiveness of yoga in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls.

This study used a literature review method with a scoping review approach and the PICO framework. Articles were searched through PubMed, Google Scholar, Garuda, DOAJ, and ScienceDirect databases. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria and then presented in a PRISMA-ScR flowchart. Ten articles that met the criteria were analyzed using a thematic analysis approach.

The study results indicate that yoga is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. Various yoga poses have been shown to help reduce menstrual cramps, promote relaxation, and improve blood circulation in the pelvic area. Furthermore, breathing exercises and meditation in yoga also help reduce stress and anxiety, which can exacerbate menstrual pain. Most studies show a significant reduction in pain scores after yoga interventions. It has been concluded that yoga is a safe, easy-to-do, and effective non-pharmacological therapy for reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Keywords: *yoga, dysmenorrhea*

ABSTRAK

SCOPING REVIEW: EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Oleh

**Chindy Aswardi, Rauza Sukma Rita , Abdiana, Afriwardi,
Dina Taufia, Uliy Iffah**

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami remaja putri. Di Indonesia, sekitar 64,25% perempuan usia produktif mengalami dismenore, dengan dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah yoga. Yoga diketahui dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai pereda nyeri alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan *scoping review* dan kerangka PICO. Pencarian artikel dilakukan melalui basis data PubMed, Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan ScienceDirect. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian disajikan dalam diagram alir PRISMA-ScR. Sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik.

Hasil kajian menunjukkan bahwa yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Berbagai gerakan yoga terbukti membantu mengurangi kram menstruasi, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki sirkulasi darah pada area panggul. Selain itu, latihan pernapasan dan meditasi dalam yoga juga membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dapat memperberat nyeri menstruasi. Sebagian besar penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan setelah intervensi yoga. Disimpulkan bahwa yoga merupakan terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci : yoga, dismenore