

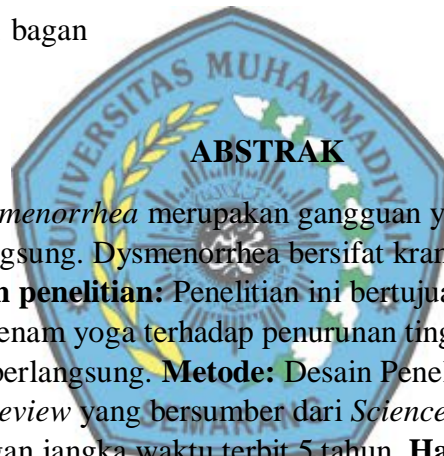
PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Skripsi, 2 September 2020

Widya Tri Ikrarta

Literature Review : Pengaruh Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja

xi + 43 + 5 tabel + + 1 bagan



ABSTRAK

Latar Belakang: *Dysmenorrhea* merupakan gangguan yang terjadi pada perempuan saat menstruasi berlangsung. *Dysmenorrhea* bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. **Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektivitas senam yoga terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri saat menstruasi berlangsung. **Metode:** Desain Penelitian ini menggunakan *systematic literature review* yang bersumber dari *Science Direct, Pubmed, dan Google Scholar* dengan jangka waktu terbit 5 tahun. **Hasil:** Penelitian ini menemukan bahwa senam yoga dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang melakukan aktivitas akademik dan non akademik. **Kesimpulan:** Senam yoga mempunyai pengaruh yang efektif terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada perempuan yang mengalami *dysmenorrhea*.

Kata Kunci: *Dysmenorrhea*, Senam Yoga

Sumber : 30 (2010-2020)