

**YOGA EFEKTIF MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA
REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH



Sifa Fauziah

NPM : 18.156.02.11.032

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA
INDONESIA TAHUN 2021**

**YOGA EFEKTIF MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA
REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi persyaratan

Memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan



Sifa Fauziah

NPM : 18.156.02.11.032

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA
INDONESIA TAHUN 2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja**” telah disetujui sebagai Makalah Ilmiah dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Bekasi, 20 Mei 2021

Penguji I

Penguji II



Dr. Lenny Irmawaty S, SST.,M.Kes

Evi Nur Akhiriyanti, SST., MN.Mid

NIDN. 0319017902

NIDN. 113101198419

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja**” telah diujikan pada 20 Mei 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Bekasi, 20 Mei 2021

PENGUJI I

PENGUJI II



Dr. Lenny Irmawaty S.SST., M.Kes
NIDN : 0315078302

Evi Nur Akhriyanti, SST., MN, .Mid
NIDN : 11310119819

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kebidanan (D3)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

Puri Kresna Wati, SST.,M.KM

NIDN. 03090409001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sifa Fauziah

NPM : 18.156.02.11.032

Program Studi : DIII Kebidanan

Judul Laporan : Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil ahli tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Bekasi, 20 Mei 2021

Yang Membuat Pernyataan

Sifa Fauziah

NPM : 18.156.02.11.032

BIOGRAFI PENULIS

A. Data Pribadi

Nama : Sifa Fauziah
TTL : Bekasi, 25 Maret 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Raya Imam Bonjol Kec.Cikarang Barat
No.Hp : 087746464690
Gmail : Sifafauziahmaret@gmail.com

B. Pendidikan Formal

2006-2011 : SD Telaga Asih 02 Cikarang Barat

2011-2017 : PP. Al-Amien Prenduan Sumenep Madura

2018-2021 : STIKes Medistra Indonesia

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang mana dengan berkah rahmat-Nya Penulis dapat menyelesaikan Penelitian dengan judul “Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja” literatur review ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (A.Md.Keb) pada program studi kebidanan (D3) Stikes Medistra Indonesia.

Selama penyusunan laporan ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT dengan rahmat-Nya penulis diberi kesehatan dan kesempatan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Usman Ompusunggu, SE selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Vermona Marbun, M.KM selaku BPH Yayasan Medistra Indonesia
4. Winda Oktima, S.Farm., Apt., M. Sc selaku ketua senat STIKes Medistra Indonesia
5. Linda K Telaumbanua, S, SST., M.Keb selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
6. Nurmah, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia dan sebagai Dosen penguji I.
7. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian STIKes Medistra Indonesia.
8. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan STIKes Medistra Indonesia.
9. Evi Nur Akhiriyanti, SST., MN.Mid selaku pembimbing dan penguji II yang telah sabar dalam membimbing saya hingga saya bisa menyelesaikan laporan ini.
10. Dosen dan staff STIKes Medistra Indonesia

11. Kedua orang tua tercinta

12. Sahabat terbaik

Penulis Menyadari dalam penyusunan laporan ini masih ada kekurangan, oleh karena itu penulis mohon maaf atas semua kekurangan dalam penyusunan laporan ini. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat dan menjadi bekal bagi saya untuk mengabdikan kembali di masyarakat.

Bekasi, 20 Mei 2021

Sifa Fauziah
NPM :18.156.02.11.03

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
BIOGRAFI PENULIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	2
C. TUJUAN	2
D. MANFAAT	3
1. Teoritis	3
2. Praktis	3
BAB II	4
A. LANDASAN TEORI	4
1. Yoga	4
a. Pengertian	4
b. Manfaat Yoga Saat Menstruasi	4
2. Konsep Disminore	5
a. Pengertian	5
b. Derajat nyeri disminore	5
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyebab Disminore	7
d. Patofisiologi Disminore	9
e. Gejala Disminore	9
f. Pencegahan Disminore	10
g. Pengkajian Nyeri	11

3. Konsep Remaja	13
a. Pengertian.....	13
B. Kerangka Teori	15
C. Kerangka Konsep.....	15
BAB III.....	16
A. Desain penelitian	16
B. Pengumpulan Data.....	16
C. Analisis Data.....	17
D. Sintesis Jurnal	17
BAB IV	45
A. HASIL	45
B. PEMBAHASAN	48
BAB V	50
A. KESIMPULAN	50
B. SARAN.....	50
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Tabel skla nyeri NRS	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2 2 Tabel skla nyeri visual analog scale.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2 3 Tabel skala nyeri faces analog scale	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book) Jurnal 1	17
Tabel 3. 2 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book) Jurnal 2	18
Tabel 3. 3 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)	19
Tabel 3. 4 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)	21
Tabel 3. 5 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)	22
Tabel 3. 6 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)	23
Tabel 3. 7 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)	25
Tabel 3. 8 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)	26
Tabel 3. 9 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)	28
Tabel 3. 10 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)	29
Tabel 3. 11 Template 2 Format Matrik sintesis semua jurnal yang direview adalah sebagai berikut:	31
Tabel 3. 12 Template 3 Deskripsi topik/isu yang sedang direview	37

DAFTAR SKEMA

Skema 2 1 Kerangka teori	15
Skema 2 2 Kerangka konsep	15

ABSTRAK

YOGA EFEKTIF MENURUNKAN NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA

Sifa Fauziah¹, Lenny Irmawati², Evi Nurakhiriyanti³

¹ sifafauziahmaret@gmail.com, ² lennyirmawaty@gmail.com

,³Evi.akhiriyanti@gmail.com

Latar Belakang : Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis, sebagai tanda kematangan organ reproduksi perempuan adalah datangnya menstruasi. Dalam saat menstruasi banyak terjadi gangguan misalnya dismenore. Dismenore adalah nyeri kram yang terasa di area perut sampai pinggang. Salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore dan tidak memiliki efek negative adalah yoga.

Tujuan : Menjelaskan Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja.

Metode : Metode artikel ini merupakan bentuk analisis mendata penelitian dengan menggunakan studi literatur review dengan sumber yang digunakan dalam database elektronik adalah google scholar dengan menggunakan kata kunci “Remaja, Nyeri Dismenorea, Yoga”.

Hasil : Hasil literatur review pada artikel yang didapatkan bahwa yoga efektif mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

Kesimpulan : *Dismenore* tidak boleh di diabaikan karena bisa mendapat masalah serius, seperti gangguan aktivitas hidup sehari-hari gelisah bahkan depresi. Dismenore bisa dikurangi dengan cara pengobatan farmakologi atau non farmakologi. pengobatan farmakologi bisa dengan minum obat asam mefenamat, aspirin dan asetaminofon. sedangkan pengobatan dengan cara non farmakologi bisa dengan cara hipnoterapi, akupunktur dan relaksasi. Salah satu cara yang efektif yaitu dengan melakukan senam yoga.

Kata Kunci : Remaja, Nyeri Dismenorea, Yoga

ABSTRACT

YOGA EFFECTIVELY REDUCE DYMEMORORE PAIN IN Adolescents

Sifa Fauziah⁴, Lenny Irmawati⁵, Evi Nurakhiriyanti⁶

⁴ sifafauziahmaret@gmail.com, ⁵ lennyirmawaty@gmail.com

,⁶ Evi.akhiriyanti@gmail.com

Background : Adolescence is a transition period marked by physical, emotional and psychological changes, as a sign of the maturity of the female reproductive organs is the arrival of menstruation. During menstruation, many disorders such as dysmenorrhea occur. Dysmenorrhea is cramping pain that is felt in the abdominal area to the waist. One of the non-pharmacological ways that can be done to reduce dysmenorrhea pain and have no negative effect is yoga. **Objective :** To explain Yoga Effectively Reduces Dysmenorrhea Pain in Adolescents. **Method:** This article method is a form of research data analysis using a literature review study with the source used in the electronic database is Google Scholar using the keywords "Teenagers, Dysmenorrhea Pain, Yoga". **Results:** The results of the literature review on the article found that yoga was effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescents. **Conclusion:** Dysmenorrhea should not be ignored because it can get serious problems, such as disturbances in activities of daily living, anxiety and even depression. Dysmenorrhea can be reduced by means of pharmacological or non-pharmacological treatment. Pharmacological treatment can be by taking mefenamic acid, aspirin and acetaminophen. while non-pharmacological treatment can be by means of hypnotherapy, acupuncture and relaxation. One effective way is to do yoga.

Keywords: Adolescents, Dysmenorrhea Pain, Yoga

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis, sebagai tanda kematangan organ reproduksi perempuan adalah datangnya menstruasi. Dalam saat menstruasi banyak terjadi gangguan misalnya dismenore. Dismenore adalah nyeri kram yang terasa di area perut sampai pinggang. Salah satu cara untuk mengurangi/mengontrol nyeri dismenore adalah yoga.

Salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore dan tidak memiliki efek negative adalah yoga. Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat nyeri dismenore. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri menstruasi dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Posisi yoga yang dilakukan ketika sedang menstruasi haruslah merilekskan tubuh, tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone (Amalia, 2015).

Menurut data WHO remaja putri yang mengalami disminore sebesar 1.769.425 jiwa (90%).di Amerika serikat sebesar 59,7 % dan di Indonesia angka kejadian disminore sebesar 64,25% terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% disminore sekunder. Angka kejadian disminore pada remaja putri sebesar Pengalaman menstruasi pada setiap wanita berbeda-beda. Beberapa wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, tetapi tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa dismenorea. Dismenore primer dan sekunder sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak disebabkan oleh

gangguan ginekologi (alat reproduksi wanita) tetapi itu merupakan proses normal menstruasi itu sendiri. Dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang umumnya terkait dengan beberapa jenis gangguan ginekologi. (Setiawan & Lestari, 2018)

Berdasarkan penelitian dan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja.

B. RUMUSAN MASALAH

Di Indonesia masih banyak Remaja yang sering mengalami nyeri dismenore. Saat menstruasi, wanita kadang *mengalami* nyeri yang sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, Keadaan nyeri yang hebat dapat mengganggu beberapa aktifitas. Dan secara non farmakologi rasa nyeri dismenore juga dapat dikurangi dengan istirahat yang cukup, olah raga yang teratur, pijatan, yoga dan pengompresan air hangat di daerah perut. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri dismenore dan menyehatkan badan secara keseluruhan.

Penanganan mengatasi nyeri menstruasi yaitu dengan memperbanyak minum air, menghindari makanan berlemak, makanan gorengan, makanan cepat saji, kompres hangat bagian yang kram, pijatan di area yang sakit, bergerak aktif, dan mengkonsumsi obat pereda nyeri.

Berdasarkan hal di atas maka saya tertarik melakukan literature review tentang “Yoga Efektif Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja”.

C. TUJUAN

Menjelaskan Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja.

D. MANFAAT

1. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi tambahan informasi tentang Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja.

2. Praktis

- a. Bagi Remaja putri Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi remaja sebagai alternatif yang dapat digunakan selain farmakologi, tanpa efek yang membahayakan dan mudah didapatkan dengan harga yang terjangkau.
- b. Bagi Peneliti selanjutnya Pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dasar bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini dapat mengetahui Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. LANDASAN TEORI

1. Yoga

a. Pengertian

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Yoga atau *yuj-* dalam bahasa sansakerta kuno- berarti *union* (penyatuan). Penyatuan antara *atman* (diri) dan *brahman* (yang Maha kuasa). Dengan melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya.

Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernafasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh.(Rahayu, 2018).

b. Manfaat Yoga Saat Menstruasi

Beberapa manfaat yang dapat dirasakan tubuh setelah melakukan yoga saat menstruasi:

- 1) Merilekskan tubuh, terutama bagian perut, panggul dan rahim.
- 2) Menstabilkan dan mengembalikan keadaan fisik, psikologis dan emosi.
- 3) Menjaga kesehatan organ reproduksi.
- 4) Menyeimbangkan sistem hormon.
- 5) Meringankan stress
- 6) Menyembuhkan gangguan pada organ dalam perut.
- 7) Meringankan nyeri menstruasi (Disminorrhea)
- 8) Meningkatkan fungsi organ bagian dalam perut.

2. Konsep Disminore

a. Pengertian

Istilah disminore (*dysmenorrhea*) berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (*Greek*) kata tersebut berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno* yang berarti bulan; dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Disminore merupakan nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi yang merupakan permasalahan ginekologikal utama, yang sering dikeluhkan oleh wanita terutama pada remaja (Yunitasari 2017)

b. Derajat nyeri disminore

Setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi namun dengan kadar nyeri yang berbeda-beda. Menurut Manuaba (2016) dismenore dibagi menjadi tiga tingkat keparahan, yaitu:

- Disminore ringan

Seseorang akan mengalami nyeri atau masih dapat ditolerir karena masih berada pada ambang rangsang berlangsung beberapa saat dan dapat dilanjutkan kerja sehari-hari. Disminore ringan terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 1-4, untuk skala wajah dismenore ringan terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 1-2.

- Disminore sedang

Seseorang mulai merespon nyerinya dengan merintih dan menekan-nekan bagian yang nyeri, diperlukan obat penghilang

rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan kerjanya. Disminore sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 5-6, untuk skala wajah dismenore sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 3.

- Disminore berat

Seseorang mengeluh karena adanya rasa terbakar dan ada kemungkinan seorang tidak mampu lagi melakukan pekerjaan biasa dan perlu istirahat beberapa hari dapat disertai sakit kepala, migrain, pingsan, diare, rasa tertekan, mual dan sakit perut. Dismenore berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 7-10, untuk skala wajah dismenore berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 4-5. (Janosik 2018)

Menurut Icemi Sukarni, K dan Wahyu, P (2015) dalam (Yunitasari, 2017) ada dua tipe dari disminore , yaitu:

- 1) Disminore primer adalah nyeri haid yang dijumpai pada alat-alat genital yang nyata. Disminore primer terjadi beberapa waktu setelah menarche. Disminore primer adalah suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi.
- 2) Disminore sekunder adalah nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan. Pada umumnya terjadi pada wanita yang berusia lebih dari 25 tahun. Disminore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berkembang dari dismenore primer yang terjadi sesudah usia 25 tahun dan penyebabnya karena kelainan pelvis.

Disminore atau rasa nyeri saat menstruasi pada wanita merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit yang diakibatkan oleh hiperkontraktibilitas uterus yang disebabkan oleh Prostaglandin. Prostaglandin hanya dapat menimbulkan rasa nyeri, itu terjadi bila mana kadar progesteron dalam darah rendah (Sarwono, 2016).

Disminore didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau nyeri haid. Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang umum dialami oleh remaja dengan gejala utama termasuk nyeri dan mempengaruhi kehidupan dan kinerja sehari-hari. Dismenorea

ditandai dengan nyeri panggul kram dimulai sesaat sebelum atau pada awal menstruasi dan berlangsung 1-3 hari. Sekitar 2-4 hari sebelum menstruasi dimulai, prostaglandin melanjutkan ke otot rahim di mana prostaglandin diproses dengan cepat di awal menstruasi dan bertindak sebagai kontraktor otot halus yang membantu dalam peluruhan endometrium.³ Terapi yang optimal dari gejala ini tergantung pada penyebab yang mendasari. (Hakim, Trisetiyono, and Pramono 2016)

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyebab Disminore

Penyebab terjadinya disminore yaitu keadaan psikis dan fisik seperti stres, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit menahun, kurang darah, dan kondisi tubuh.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi disminore menurut Arulkumaran (2016 dalam (Rohmawati & Wulandari, 2019) antara lain:

1) Faktor menstruasi

- Menarche dini, gadis remaja dengan usia menarche dini insiden disminorenya lebih tinggi.
- Masa menstruasi yang panjang, terlihat bahwa perempuan dengan siklus yang panjang mengalami disminore yang lebih parah.

2) Paritas, insiden disminore lebih rendah pada wanita multiparitas. Hal ini menunjukkan bahwa insiden disminore primer menurun setelah pertama kali melahirkan juga akan menurun dalam hal tingkat keparahan.

3) Olahraga, berbagai jenis olahraga dapat mengurangi disminore. Hal itu juga terlihat bahwa kejadian disminore pada atlet lebih rendah, kemungkinan karena siklus yang anovulasi. Akan tetapi, bukti untuk penjelasan itu masih kurang.

- 4) Pemilihan metode kontrasepsi, jika menggunakan kontrasepsi oral sebaiknya dapat menentukan efeknya untuk menghilangkan atau memperburuk kondisi. Selain itu, penggunaan jenis kontrasepsi lainnya dapat mempengaruhi nyeri dismenore.
- 5) Riwayat keluarga, mungkin dapat membantu untuk membedakan endometriosis dengan dismenore primer.
- 6) Faktor psikologis (stres) Pada gadis-gadis yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penjelasan yang baik tentang proses haid, mudah timbul dismenore. Selain itu, stres emosional dan ketegangan yang dihubungkan dengan sekolah atau pekerjaan memperjelas beratnya nyeri.

Faktor penyebab dismenore Menurut Dianika (2016 dalam Wardah, 2015), yaitu:

- 1) Faktor Psikis

Pada gadis-gadis yang emosional, apabila tidak mendapatkan pengetahuan yang jelas maka mudah terjadi dismenore.

- 2) Faktor konstitusional

Faktor ini erat hubungannya dengan faktor psikis. Faktor-faktor seperti anemia, penyakit menahun dan sebagainya mempengaruhi timbulnya dismenore.

- 3) Faktor obstruksi kanalis servikalis

Salah satu faktor yang paling tua untuk menerangkan terjadinya dismenore adalah stenosis kanalis servikalis. Pada wanita uterus hiperantefleksi mungkin dapat terjadi stenosis kanalis servikalis, akan tetapi hal tersebut tidak dianggap sebagai faktor yang penting sebagai penyebab terjadinya dismenore.

- 4) Faktor endokrin

Pada umumnya ada anggapan bahwa kejang yang terjadi pada dismenore primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang

berlebihan. Faktor ini mempunyai hubungan dengan tonus dan kontraktilitas otot uterus.

d. Patofisiologi Disminore

Selama periode menstruasi, wanita yang mempunyai riwayat disminore mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah (menstruasi) dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri. Uterus lebih sering berkontraksi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal tersebut, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri.

Kadar vasopresin mengalami peningkatan selama menstruasi pada wanita yang mengalami disminore primer. Apabila disertai dengan peningkatan kadar oksitosin, kadar vasopresin yang lebih tinggi menyebabkan ketidakteraturan kontraksi uterus yang mengakibatkan adanya hipoksia dan iskemia uterus. Pada wanita yang mengalami dismenorea primer tanpa disertai peningkatan prostaglandin akan terjadi peningkatan aktivitas alur 5-lipoksigenase. Hal seperti ini menyebabkan peningkatan sintesis leukotrien, vasokonstriktor sangat kuat yang menginduksi kontraksi otot uterus.

e. Gejala Disminore

Gejala pada dismenore sesuai dengan jenis disminorenya yaitu:

1) Disminore primer

Gejala-gejala umum seperti rasa tidak enak badan, lelah, mual, muntah, diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala, kadang-kadang dapat juga disertai vertigo atau sensasi jatuh, perasaan cemas dan gelisah, hingga jatuh pingsan. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan awitan menstruasi dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Nyeri yang berlokasi di area suprapubis dapat berupa nyeri tajam, dalam, kram, tumpul dan sakit. Sering kali

terdapat sensasi penuh di daerah pelvis atau sensasi mulas yang menjalar ke paha bagian dalam dan area lumbosakralis. Beberapa wanita mengalami mual dan muntah, sakit kepala, letih, pusing, pingsan, dan diare, serta kelabilan emosi selama menstruasi (Reeder, 2013)

ciri-ciri atau gejala dismenore primer, yaitu :

- Nyeri berupa keram dan tegang pada perut bagian bawah
- Pegal pada mulut vagina
- Nyeri pinggang
- Pegal-pegal pada paha
- Pada beberapa orang dapat disertai mual, muntah, nyeri kepala, dan diare.

2) Disminore Sekunder

Nyeri dengan pola yang berbeda didapatkan pada disminore sekunder yang terbatas pada onset haid. Dismenore terjadi selama siklus pertama atau kedua setelah haid pertama, dismenore dimulai setelah usia 25 tahun.

ciri-ciri atau gejala dismenore sekunder, yaitu

- Darah keluar dalam jumlah banyak dan kadang tidak beraturan
- Nyeri saat berhubungan seksual.
- Nyeri perut bagian bawah yang muncul di luar waktu haid
- Nyeri tekan pada panggul
- Ditemukan adanya cairan yang keluar dari vagina
- Teraba adanya benjolan pada rahim atau rongga panggul.

f. Pencegahan Disminore

Pencegahan disminore menurut penelitian yang dilakukan (Jb et al., 2019) yaitu

- 1) Menghindari stress
- 2) Miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna

2) Obyektif

Pada pasien yang tidak dapat mengkomunikasikan rasa nyerinya, yang perlu diperhatikan adalah perubahan perilaku pasien. CPOT (Critical Care Pain Observation Tool) dan BPS (Behavioral Pain Scale) merupakan instrumen yang terbukti dapat digunakan untuk menilai adanya perubahan perilaku tersebut.

- **Behavioral Pain Scale (BPS)**

BPS digunakan untuk menilai rasa nyeri yang dialami pasien pada prosedur yang menyakitkan seperti tracheal suctioning ataupun mobilisasi tubuh. BPS terdiri dari tiga penilaian yaitu ekspresi wajah, pergerakan ekstremitas, dan komplians dengan mesin ventilator. Setiap subskala diskoring dari 1 (tidak ada respon) hingga 4 (respon penuh). Karena itu skor berkisar dari 3 (tidak nyeri) hingga 12 (nyeri maksimal). Skor BPS sama dengan 6 atau lebih dipertimbangkan sebagai nyeri yang tidak dapat diterima (unacceptable pain).

3. Konsep Remaja

a. Pengertian

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013)

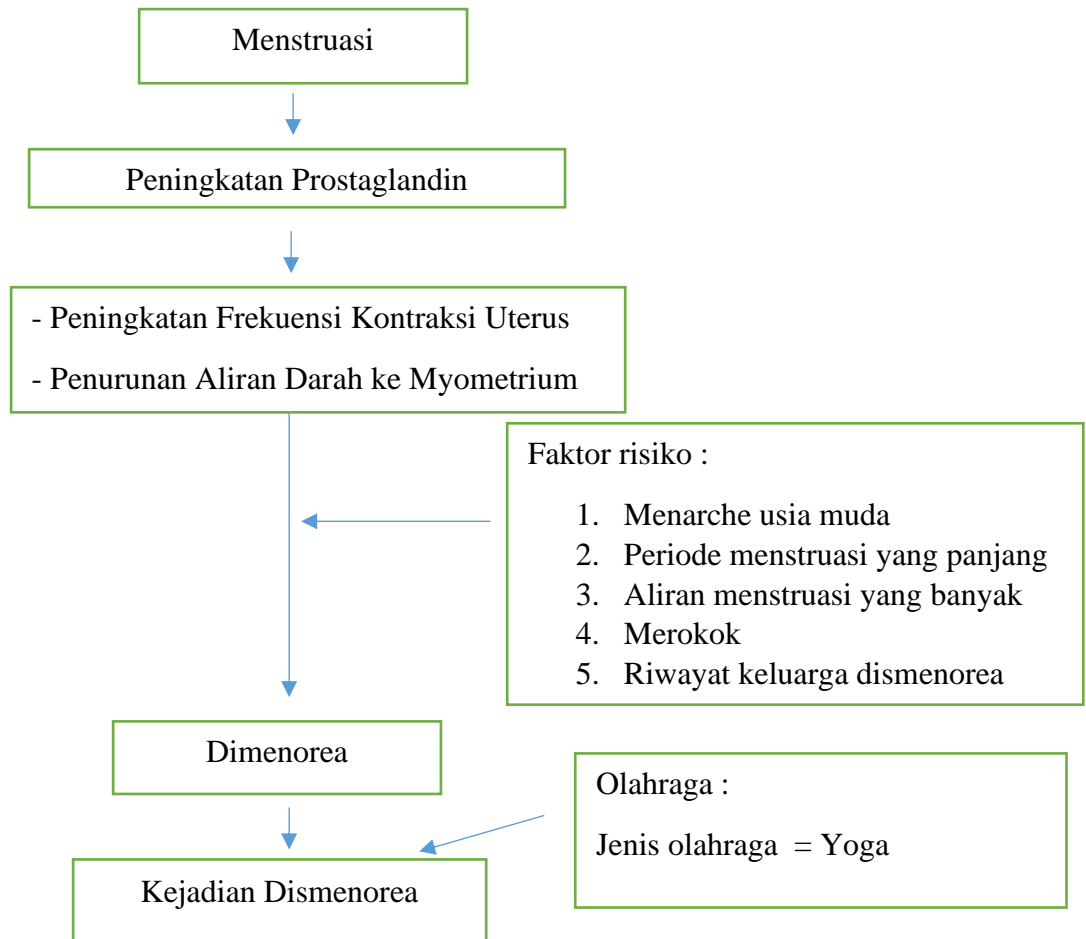
Menurut Monks (2008) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa, Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa

tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal (*Early adolescent*) umur 12-15 tahun.
- b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) umur 15-18 tahun
- c. Remaja terakhir umur (*late adolescent* 18-21 tahun.

B. Kerangka Teori

Skema 2 1 Kerangka teori



Kerangka teori ini menunjukkan bahwa ada hubungannya Yoga Efektif menurunkan nyeri Disminore pada Remaja.

C. Kerangka Konsep

Skema 2 2 Kerangka konsep



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian pada dasarnya adalah strategi untuk memperoleh data yang dipergunakan untuk menguji hipotesa meliputi penentuan pemilihan subjek, dari mana informasi atau data kan diperoleh, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data, prosedur yang ditempuh untuk pengumpulan serta perlakuan yang kana diselenggarakan (khusus untuk penelitin eksperimental). Desain penelitian ditetapkan dengan mengacu pada hipotesa yang telah dibangun. Pemilihan desain yang tepat sangat diperlukan untuk menjamin pembuktian hipotesa secara tepat pula (Achmadi 2017). Studi pustaka adalah istilah lain dari kajian pustaka, tinjauan pustaka, kajian teoritis, landasan teori, telaah putsaka (literature review), dan tinjauan teoritis. (Melfianora 2019).

Kajian literature merupakan alat yang penting sebagai contect review, karena literature sangat berguna dan sangat membantu dalam member konteks dan arti dalam penulisan yang sedang dilakukan serta melalui kajian literature ini juga peneliti dapat menyatakan secara eksplisit dan pembaca mengetahui, mengapa hal yang inigin diteliti merupakan masalah yang memang harus diteliti, Hasil Penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain dapat juga dimasukkan sebagai pembanding dari hasil penelitian (Tjahjono 2015).

B. Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan oleh penulis adalah data yang didapatkan dari jurnal, artikel ilmiah, karya tulis ilmiah serta naska publikasi yang di dapatkan melalui pencarian google scholar yang berisikan tentang konsep yang diteliti, kemudian dipilih, disajikan dan akan dianalisis hingga menjadi lebih ringkas dan sistematis.

C. Analisis Data

Setelah melakukan proses pengumpulan data maka penulis melakukan tahapan selanjutnya yaitu analisa data. Memulai dengan membaca abstrak dari setiap penelitian lebih dahulu untuk memberikan penilaian apakah permasalahan yang dibahas sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam penelitian, membaca hasil dari penelitian, dan melihat metode yang digunakan pada penelitian tersebut. Mencatat bagian – bagian penting dan relevan dengan permasalahan penelitian. Setelah itu pilihlah satu jurnal utama untuk didalami yaitu Jurnal No. 9 dengan judul “Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Tahun 2020”

Serta memilih jurnal-jurnal pendukung dalam jurnal utama tersebut untuk memperkaya pemahaman terhadap pokok kajian jurnal utama. Setelah itu tuangkan hasil analisis kedalam template 1, template 2, dan template 3.

D. Sintesis Jurnal

Tabel 3. 1 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book) Jurnal 1

No.	Isi	Keterangan
1.	Identitas jurnal/book/...	Jurnal
	Judul	Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea
	Nama jurnal	Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-rum Salatiga
	Edisi	No.1
	Volume dan halaman	Vol.3
	Tanggal terbit	2018
	ISSN/DOI	2598-3857
	Link Jurnal (URL)	
2.	Kelengkapan isi jurnal	
	a. Latar belakang	Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi saat haid, dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang mempunyai gejala nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun punggung. Hasil studi pendahuluan di Pondok Pesantren Al Mas’udiyah Putri 2 Blater Jimbaran Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang, 300 santriwati yang sudah haid, terdapat 210 (70%) yang

		mengalami dismenorea, ada beberapa cara untuk mengobati dismenorea mulai yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu metode non farmakologi yoga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea.
	b. Tujuan	Untuk mengetahui Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea
	c. Metode penelitian	<i>pre eksperimental pre-post design</i> . Penelitian dilaksanakan tanggal 8–31 Januari 2018.
	d. Hasil Penelitian	Rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dilakukan yoga 6,06 dan intensitas nyeri dismenorea sesudah dilakukan yoga sebesar 3,76. Berdasarkan Uji T-dependen, diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,286 dengan p-value sebesar 0,001. Terdapat perbedaan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan nilai <i>p-value</i> $(0,001) < \alpha (0,05)$.
3.	Kelebihan jurnal yang diReview	Kelebihan dari jurnal ini yaitu pengambilan sampel menggunakan purposive sampling
4.	Kekurangan jurnal yang diReview	Kekurangan dari jurnal ini menggunakan sampel yang cukup sehingga hasil peneliti lebih mendapatkan hasil yang maksimal
5.	Simpulan penulis yang meReview (output)	<ul style="list-style-type: none"> - Dari hasil jurnal yang saya baca bahwa jurnal ini layak dijadikan referensi jurnal untuk studi literatur - Dapat menjadi acuan jurnal studi literatur yang ingin melakukan penelitian tentang yoga efektif menurunkan nyeri dismenore

Tabel 3. 2 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book) Jurnal 2

No.	Isi	Keterangan
1.	Identitas jurnal/book/...	Jurnal
	Judul	Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Disminore Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren
	Nama jurnal	Jurnal Kesehatan Mercusuar
	Edisi	No.2
	Volume dan halaman	Vol.3
	Tanggal terbit	2020
	ISSN/DOI	2654-9751
	Link Jurnal (URL)	

2.	Kelengkapan isi jurnal	
	a. Latar belakang	Nyeri dismenore adalah nyeri yang dirasakan ketika menstruasi, kondisi ini akan bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Meski kebanyakan nyeri haid dapat hilang dengan sendirinya, tetapi jika berlangsung sepanjang hari, akan mengganggu aktivitas .Yoga merupakan salah satu teknik untuk relaksasi sangat dianjurkan untuk mengurangi <i>dismenore</i> .
	b. Tujuan	untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri <i>dismenore</i> pada santriwati aliyah kelas X di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi Tahun 2019
	c. Metode penelitian	<i>quasy eksperimen</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> . Tempat enelitian di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi
	d. Hasil Penelitian	menunjukkan rata-rata nilai nyeri sebelum dilakukan yoga 5,13 dan setelah dilakukan sebesar 3,33. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan yoga terhadap nyeri <i>dismenore</i> dengan p –value 0,005 (pvalue< 0,05)
3.	Kelebihan jurnal yang diReview	Jenis penelitiannya kuantitatif dengan desain penelitian one group pre test-post test dan pengumpulan data berupa lembar numeric rating scale
4.	Kekurangan jurnal yang diReview	Menggunakan simple random sampling dengan 15 orang
5.	Simpulan penulis yang meReview (output)	<ul style="list-style-type: none"> - Dari hasil jurnal yang saya baca bahwa jurnal ini layak karna daftar pustaka tahun minimal 2015 - Jadi refrensi jurnal untuk studi literatur

Tabel 3. 3 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)
Template Jurnal 3

No	Isi	Keterangan
1	Identitas jurnal/boo	Jurnal

	k/...	
	Judul	Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Smp Al-Fattah Semarang
	Nama jurnal	Karya Ilmiah STIKES Telogorejo
	Edisi	
	Volume dan halaman	Vol.4
	Tanggal terbit	2016
	ISSN/DOI	
	Link Jurnal (URL)	http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/448
2	Kelengkapan isi jurnal	
	a. Latar belakang	Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis, sebagai tanda kematangan organ reproduksi perempuan adalah datangnya menstruasi. Dalam saat menstruasi banyak terjadi gangguan misalnya dismenore. Dismenore adalah nyeri kram yang terasa di area perut sampai pinggang. Salah satu cara untuk mengurangi/mengontrol nyeri dismenore adalah yoga.
	b. Tujuan	untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore.
	c. Metode penelitian	quasy eksperimen dengan rancangan one only group pre post test.
	d. Hasil Penelitian	Hasil analisis wilxocon signal rank test diperoleh nilai $p = 0,000$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara gerakan yoga dengan penurunan nyeri dismenore
3	Kelebihan jurnal yang diReview	<ul style="list-style-type: none"> - Penelitian ini melakukan uji skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi - Metode penelitian quasi eksperimen
4	Kekurangan jurnal yang diReview	Sumber penelitian masih menggunakan refrensi lama seperti Harrison(1999), Swartz H(1995)
5	Simpulan penulis yang	Kesimpulan penelitian ini jelas membuktikan adanya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore

meReview (output)	
----------------------	--

Tabel 3. 4 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)
Template Jurnal 4

No	Isi	Keterangan
1.	Identitas jurnal/book /...	Jurnal
	Judul	Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020
	Nama jurnal	Jurnal NERS
	Edisi	No.1
	Volume dan halaman	Vol. 4
	Tanggal terbit	2020
	ISSN/DOI	2580-2194
	Link Jurnal (URL)	https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1136
2.	Kelengkapan isi jurnal	
	a. Latar belakang	Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan nyeri dismenore adalah senam yoga.
	b. Tujuan	untuk mengetahui efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> pada mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.
	c. Metode penelitian	<i>pre eksperiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest posttest</i> .
	d. Hasil Penelitian	didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan senam yoga adalah 5,22, rata-rata skala nyeri sesudah diberikan senam yoga adalah 2,50, senam yoga efektif terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> pada mahasiswi Universitas Pahlawan 2020 dengan p value 0,000.
3.	Kelebihan jurnal yang	Jenis penelitian menggunakan metode pra eksperimen dengan

	diReview	mengambil 18 responden
4.	Kekurangan jurnal yang diReview	-
5.	Simpulan penulis yang meReview (output)	Kesimpulan penelitian ini jelas membuktikan adanya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore

Tabel 3. 5 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)
Template Jurnal 5

No.	Isi	Keterangan
1.	Identitas jurnal/book/...	Jurnal
	Judul	Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja
	Nama jurnal	Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas RIAU
	Edisi	No.2
	Volume dan halaman	Vol.2
	Tanggal terbit	2016
	ISSN/DOI	
	Link Jurnal (URL)	https://www.neliti.com/id/publications/185563/efektivitas-yoga-terhadap-nyeri-dismenore-pada-remaja
2.	Kelengkapan isi jurnal	
	a. Latar belakang	Dismenore semakin meningkat dan nyeri yang berlebihan saat menstruasi. Ada beberapa manajemen nyeri untuk mengatasi nyeri dismenore, salah satunya dengan yoga.
	b. Tujuan	untuk mengetahui efektivitas yoga dalam

		menurunkan intensitas nyeri dismenore.
	c. Metode penelitian	“Quasy Experiment” dengan menggunakan “non-equivalent control group” yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
	d. Hasil Penelitian	adanya penurunan intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen setelah diberikan yoga (p value $0,000 < 0,05$) Hasil penelitian ini merekomendasikan yoga dapat digunakan untuk remaja putri khususnya wanita yang mengalami dismenore untuk mengurangi intensitas dari nyeri dismenorea.
3.	Kelebihan jurnal yang diReview	Jurnal penelitiannya quasy eksperimen dan melakukan pendekatan rancangan peneliti yaitu non-equivalent control group design.
4.	Kekurangan jurnal yang diReview	Sumber yang digunakan kurang jelas
5.	Simpulan penulis yang meReview (output)	Kesimpulan penelitian ini jelas membuktikan adanya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore

Tabel 3. 6 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)
Template Jurnal 6

No.	Isi	Keterangan
1.	Identitas jurnal/book/...	Jurnal
	Judul	<i>Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movement</i> (Pengurangan Nyeri Saat Dismenore Dengan Gerakan Yoga)
	Nama jurnal	Jurnal Kesehatan Prima

	Edisi	No.1
	Volume dan halaman	Vol.14
	Tanggal terbit	2020
	ISSN/DOI	10.32807/jkp.v14i1.301
	Link Jurnal (URL)	Jkp.poltekkes- Mataram.ac.id/indeks.php/home/article/view /301
2.	Kelengkapan isi jurnal	
	a. Latar belakang	Dismenore adalah gangguan menstruasi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Angka kejadian dismenore 45-95% pada wanita usia subur, terjadi pada remaja yang kurang olahraga. Dampak dari dismenore adalah persentase kehadiran di bangku kuliah dan tidak mengikuti pembelajaran. Salah satu cara untuk mengatasi rasa sakit adalah yoga
	b. Tujuan	untuk menganalisis pengaruh yoga terhadap dismenore
	c. Metode penelitian	quasi-experimental one-group pre-post test design
	d. Hasil Penelitian	Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi bulan 1 dan 2 dengan mean (sb) skala nyeri (5,8 (1,6) vs 4,0 (1,7) vs 2,7 (1,3) dan $P < 0,05$). Studi menyimpulkan bahwa yoga mempengaruhi penurunan skala nyeri selama dismenore.
3.	Kelebihan jurnal yang diReview	Sumber yang digunakan jelas

4.	Kekurangan jurnal yang diReview	Kekurangan jurnal ini tidak menyebutkan jumlah responden
5.	Simpulan penulis yang meReview (output)	Kesimpulan penelitian ini jelas membuktikan adanya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore

Tabel 3. 7 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)
Template Jurnal 7

No.	Isi	Keterangan
1.	Identitas jurnal/book/...	Jurnal
	Judul	Latihan Yoga dengan Dismenore
	Nama jurnal	<i>Journal of Holistic and Traditional Medicine</i>
	Edisi	No.1
	Volume dan halaman	Vol.3
	Tanggal terbit	2018
	ISSN/DOI	2541-5409
	Link Jurnal (URL)	
2.	Kelengkapan isi jurnal	
	a. Latar belakang	Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan endometrium. Rasa nyeri timbul sebelum menstruasi, atau awal menstruasi. Berlangsung beberapa jam, namun adakalanya beberapa hari. Ini terlokalisasi pada perut bawah dan dapat menjalar ke paha dan pinggang bawah. Sifat dan derajat nyeri ini bervariasi, mulai dari ringan sampai berat. Tak jarang pula rasa nyeri ini disertai rasa mual, badan pegel,

		bahkan ada yang sampai pingsan.
	b. Tujuan	-
	c. Metode penelitian	-
	d. Hasil Penelitian	-
3.	Kelebihan jurnal yang diReview	Sumber yang digunakan jelas
4.	Kekurangan jurnal yang diReview	Tidak menyebutkan metode, hasil penelitian melainkan hanya pendahuluan saja
5.	Simpulan penulis yang meReview (output)	Dari jurnal yang saya baca hanya teori dan refrensi saja

Tabel 3. 8 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)
Template Jurnal 8

No.	Isi	Keterangan
1.	Identitas jurnal/book/...	Jurnal
	Judul	Penerapan Senam Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Banyuanyar Kecamatan Banjarsari Kora Surakarta
	Nama jurnal	Repositori Universitas Aisyiah Surakarta
	Edisi	No.1
	Volume dan halaman	Vol.1
	Tanggal terbit	2018
	ISSN/DOI	
	Link Jurnal (URL)	http://eprints.aiska-university.ac.id/362/
2.	Kelengkapan isi jurnal	
	a. Latar belakang	Disminore merupakan nyeri haid yang dialami oleh 55 % wanita produktif dengan gejala kram di daerah perut, mual, terkadang muntah hingga diare. Nyeri disminore ini

		biasanya dialami oleh remaja yang mengalami menstruasi kurang dari 12 tahun. Dengan gerakan senam yoga merupakan sebuah aktivitas seseorang dengan memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan segala emosinya, dengan tujuan untuk mengurangi nyeri disminore dengan manfaat melancarkan sirkulasi darah haid yang mengalir lewat vagina
	b. Tujuan	Mengetahui pengaruh penerapan senam yoga terhadap nyeri disminore pada remaja
	c. Metode penelitian	Menggunakan metode diskriptif menggambarkan secara akurat tentang fakta dan karakteristik mengenai populasi dengan menggunakan lembar kuisisioner dan observasi
	d. Hasil Penelitian	Setelah diberikan penerapan senam yoga pada kedua responden Nn. A dan Nn. H selama 3 minggu dengan 6 kali pertemuan dengan durasi waktu 45 menit dan 5 menit istirahat, skala nyeri disminore kedua responden Nn. A dan Nn. H mengalami penurunan skala nyeri sedang ke nyeri ringan dengan masing – masing skala nyeri responden tiga
3.	Kelebihan jurnal yang diReview	Kelebihan dari jurnal Menggunakan metode diskriptif menggambarkan secara akurat
4.	Kekurangan jurnal yang diReview	Sumber yang digunakan kurang jelas

5.	Simpulan penulis yang meReview (output)	Kesimpulan penelitian ini jelas membuktikan adanya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore
----	---	---

Tabel 3. 9 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)
Template Jurnal 9

No.	Isi	Keterangan
1.	Identitas jurnal/book/...	Jurnal
	Judul	Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Tahun 2020
	Nama jurnal	Repositori Poltekkes Kendari
	Edisi	No.1
	Volume dan halaman	Vol.1
	Tanggal terbit	2020
	ISSN/DOI	
	Link Jurnal (URL)	http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1775/
2.	Kelengkapan isi jurnal	
	a. Latar belakang	Dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus, terjadinya dismenore dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder
	b. Tujuan	tujuan dari <i>Literature review</i> apakah yoga dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri
	c. Metode penelitian	<i>Literature review</i> dilakukan berdasarkan <i>issue</i> , metodologi, persamaan, dan jurnal penelitian. Dari 5 jurnal yang digunakan

		masing-masing menggunakan metode penelitian yaitu quasy eksperimen atau eksperimental
	d. Hasil Penelitian	berdasarkan 5 penelitian didapatkan bahwa yoga dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi
3.	Kelebihan jurnal yang diReview	Metode strategi pencarian literature atau framework, kriteria inklusi, seleksi studi dan penilaian kualitas
4.	Kekurangan jurnal yang diReview	Kekurangan jurnal ini hasil analisis literatur review
5.	Simpulan penulis yang meReview (output)	Kesimpulan penelitian ini jelas membuktikan adanya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore

Tabel 3. 10 Template 1 (Sintesis jurnal/artikel/book)
Template Jurnal 10

No.	Isi	Keterangan
1.	Identitas jurnal/book/...	Jurnal
	Judul	Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Mtsn Sidorejo Kab.Madiun
	Nama jurnal	Repository Stikes
	Edisi	No.1
	Volume dan halaman	Vol.1
	Tanggal terbit	2019
	ISSN/DOI	

	Link Jurnal (URL)	http://repository.stikesbhm.ac.id/650/1/1.pdf
2.	Kelengkapan isi jurnal	
	a. Latar belakang	Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi. Hal ini dapat menyebabkan badan serba tidak enak dan seringkali memaksa penderita untuk istirahat serta meninggalkan aktivitas rutinnnya sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari. Jika tidak segera diatasi, dismenorea akan mengganggu aktivitas perempuan yang mengalaminya
	b. Tujuan	Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan skala dismenorea
	c. Metode penelitian	<i>Quasi Experiment</i> dengan pendekatan <i>equivalent Control Group Design</i> dengan sampel 18 orang
	d. Hasil Penelitian	Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan yoga dengan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perubahan yang signifikan dengan $p\text{-value} 0.317 > 0.05$.
3.	Kelebihan jurnal yang diReview	Kelebihan jurnal ini menggunakan eksperimen dengan pendekatan <i>equivalent control</i>
4.	Kekurangan jurnal yang diReview	Kekurangan jurnal ini adalah menggunakan respondennya sedikit

5.	Simpulan penulis yang meReview (output)	Kesimpulan penelitian ini jelas membuktikan adanya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea
----	---	--

Tabel 3. 11 Template 2 Format Matrik sintesis semua jurnal yang direview adalah sebagai berikut:

Penulis Dan Tahun	Tujuan	Metode	Sampe l	Temuan	Perbedaan	Keuni kan (Jika Ada)
Lailatul Muthohharah, Hapsari Windayanti, Wahyu Kristiningrum, 2018	Untuk mengetahui Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea	<i>pre eksperimental pre-post design.</i> Penelitian dilaksanakan tanggal 8–31 Januari 2018	17 Responden	Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea	Rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dilakukan yoga 6,06 dan intensitas nyeri dismenorea sesudah dilakukan yoga sebesar 3,76. Berdasarkan Uji T-dependen, diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,286 dengan p-value sebesar 0,001. Terdapat perbedaan intensitas nyeri	

					dismenorea sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan nilai p -value $(0,001) < \square$ $(0,05)$.	
Irhas Syah, Rika Zuliani Putri, 2020	untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri <i>dismenore</i> pada santriwati aliyah kelas X di Pondok Pesantren Sumatera Thawali b Parabek Bukittinggi Tahun 2019	<i>quasy eksperiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> . Tempat enelitian di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi	15 orang	Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Disminor e Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren	menunjukkan rata-rata nilai nyeri sebelum dilakukan yoga 5,13 dan setelah dilakukan sebesar 3,33. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan yoga terhadap nyeri <i>dismenore</i> dengan p – value 0,005 (p value < 0,05)	
Ayu Mustika Dewi, Wagiyo, Rahayu Astuti, 2016	untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga terhadap	<i>quasy eksperimen</i> dengan rancangan <i>one only group pre post test</i>	40 orang	Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada	Hasil analisis wilxocon signal rank test diperoleh nilai p = 0,000 yang	

	penurunan nyeri dismenore			Siswi Smp Al-Fattah Semarang	artinya ada pengaruh yang signifikan antara gerakan yoga dengan penurunan nyeri dismenore	
Rati Yulina, Indrawati, Neneng Fitria Ningsih, 2020	untuk mengetahui efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri <i>disminore</i> pada mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020	<i>pre eksperiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest posttest</i> .	18 responden	Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020	didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan senam yoga adalah 5,22, rata-rata skala nyeri sesudah diberikan senam yoga adalah 2,50, senam yoga efektif terhadap penurunan nyeri <i>disminore</i> pada mahasiswi Universitas Pahlawan 2020 dengan p value 0,000.	
Melda Friska Manurung, Sri Utami, Siti	untuk mengetahui efektivitas yoga dalam	“Quasy Experiment” dengan menggunakan “non-equivalent	18 Responden	Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada	adanya penurunan intensitas nyeri dismenore pada	

Rahmalia HD, 2016	menurunkan intensitas nyeri dismenore	control group” yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol		Remaja	kelompok eksperimen setelah diberikan yoga (p value 0,000 < 0,05) Hasil penelitian ini merekomendasikan yoga dapat digunakan untuk remaja putri khususnya wanita yang mengalami dismenore untuk mengurangi intensitas dari nyeri dismenorea	
Julaecha, Safitri, Ajeng Galuh Wuryandari, 2020	untuk menganalisis pengaruh yoga terhadap dismenore	quasi-experimental one-group pre-post test design	30 responden	<i>Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movement</i> (Pengurangan Nyeri Saat Dismenore Dengan Gerakan Yoga)	Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi bulan 1 dan 2 dengan mean (sb) skala nyeri (5,8 (1,6) vs 4,0 (1,7) vs 2,7 (1,3) dan	

					P<0,05). Studi menyimpulkan bahwa yoga mempengaruhi penurunan skala nyeri selama dismenore	
Linda Azna Umayroh, 2018	-	-	-	Latihan Yoga dengan Dismenore	-	
Aqmarina Amajida, 2018	Mengetahui pengaruh penerapan senam yoga terhadap nyeri disminor e pada remaja	Menggunakan metode diskriptif menggambarkan secara akurat tentang fakta dan karakteristik mengenai populasi dengan menggunakan lembar kuisioner dan observasi	15 Responden	Penerapan Senam Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Banyuanyar Kecamatan Banjarsari Kora Surakarta	Setelah diberikan penerapan senam yoga pada kedua responden Nn. A dan Nn. H selama 3 minggu dengan 6 kali pertemuan dengan durasi waktu 45 menit dan 5 menit istirahat, skala nyeri disminore kedua responden Nn. A dan Nn. H mengalami penurunan skala nyeri sedang ke	

					nyeri ringan dengan masing – masing skala nyeri responden tiga	
Elva Febri Ashari, 2020	tujuan dari <i>Literature review</i> apakah yoga dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri	<i>Literature review</i> dilakukan berdasarkan <i>issue</i> , metodologi, persamaan, dan jurnal penelitian. Dari 5 jurnal yang digunakan masing-masing menggunakan metode penelitian yaitu quasy eksperimen atau eksperimental	15 Responden	Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Tahun 2020	berdasarkan 5 penelitian didapatkan bahwa yoga dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi	
Dewi Khusnul Khotimah, 2019	Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan skala dismenorea	<i>Quasi Experiment</i> dengan pendekatan <i>equivalent Control Group Design</i> dengan sampel 18 orang	18 Responden	Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di	Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah	

				Mtsn Sidorejo Kab.Madiun	dilakukan yoga dengan <i>p-value</i> =0.000 < 0.05. Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perubahan yang signifikan dengan <i>p-value</i> 0.317 > 0.05.	
--	--	--	--	--------------------------	--	--

Tabel 3. 12 Template 3 Deskripsi topik/isu yang sedang direview

Sumber (penulis & tahun)	Deskripsi topik/isu yang sedang direview
Lailatul Muthohharah, Hapsari Windayanti, Wahyu Kristiningrum, 2018	Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi saat haid, dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang mempunyai gejala nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun punggung. Hasil studi pendahuluan di Pondok Pesantren Al Mas'udiyah Putri 2 Blater Jimbaran Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang, 300 santriwati yang sudah haid, terdapat 210 (70%) yang mengalami dismenorea, ada beberapa cara untuk mengobati dismenorea mulai yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu metode non farmakologi yoga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea. Desain penelitian ini adalah <i>pre eksperimental pre-post design</i> . Penelitian dilaksanakan tanggal 8–31 Januari 2018. Populasi yaitu seluruh santriwati yang dismenorea. Sampel sejumlah 17 responden. Teknik pengambilan sampel dengan <i>purposive sampling</i> yang sesuai dengan kriteria

	<p>inklusi dan eksklusif. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan NRS. Analisis data yang digunakan Uji <i>T-test</i>. Rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dilakukan yoga 6,06 dan intensitas nyeri dismenorea sesudah dilakukan yoga sebesar 3,76. Berdasarkan Uji <i>T</i>-dependen, diperoleh nilai <i>t</i>-hitung sebesar 10,286 dengan <i>p</i>-value sebesar 0,001. Terdapat perbedaan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan nilai <i>p</i>-value $(0,001) < \alpha (0,05)$. Menerapkan yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea dengan didampingi oleh instruktur yang sudah terlatih sehingga gerakan yoga yang diberikan tepat dan aman.</p>
<p>Irhas Syah, Rika Zuliani Putri, 2020</p>	<p>Nyeri dismenore adalah nyeri yang dirasakan ketika menstruasi, kondisi ini akan bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Meski kebanyakan nyeri haid dapat hilang dengan sendirinya, tetapi jika berlangsung sepanjang hari, akan mengganggu aktivitas. Yoga merupakan salah satu teknik untuk relaksasi sangat dianjurkan untuk mengurangi <i>dismenore</i>. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri <i>dismenore</i> pada santriwati aliyah kelas X di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi Tahun 2019.</p> <p>Jenis penelitian ini adalah <i>quasy eksperiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i>. Tempat penelitian di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2019. Sampel penelitian adalah 15 orang. Untuk mengetahui Pengaruh Yoga terhadap penurunan <i>dismenore</i> diuji dengan <i>uji wilcoxon</i> dengan derajat kepercayaan 95 %.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai nyeri sebelum dilakukan yoga 5,13</p>

	<p>dan setelah dilakukan sebesar 3,33. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan yoga terhadap nyeri <i>dismenore</i> dengan p – value 0,005 (pvalue< 0,05)</p> <p>Disimpulkan bahwa yoga dapat menurunkan nyeri <i>dismenore</i> pada santriwati aliyah kelas X. Diharapkan kepada santri untuk menjadikan yoga sebagai latihan dalam mengelola nyeri <i>dismenore</i>. sehingga rasa tidak nyaman karena <i>dismenore</i> tidak mengganggu aktivitas belajar disekolah maupun diluar sekolah.</p>
<p>Ayu Mustika Dewi, Wagiyo, Rahayu Astuti, 2016</p>	<p>Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis, sebagai tanda kematangan organ reproduksi perempuan adalah datangnya menstruasi. Dalam saat menstruasi banyak terjadi gangguan misalnya <i>dismenore</i>. <i>Dismenore</i> adalah nyeri kram yang terasa di area perut sampai pinggang. Salah satu cara untuk mengurangi/mengontrol nyeri <i>dismenore</i> adalah yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i>. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperimen dengan rancangan one only group pre post test. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, yaitu sebanyak 40 siswi yang mengalami nyeri <i>dismenore</i>. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala nyeri wajah wong-baker. Hasil analisis wilxocon signal rank test diperoleh nilai p = 0,000 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara gerakan yoga dengan penurunan nyeri <i>dismenore</i>. Rekomendasi penelitian ini adalah agar dapat menjadi acuan interensi baik secara mandiri amupun dibantu dalam mengatasi nyeri <i>dismeore</i> dengan gerakan yoga.</p>
<p>Rati Yulina, Indrawati, Neneng</p>	<p>Salah satu terapi non farmakologi dalam</p>

Fitria Ningsih, 2020	<p>menurunkan nyeri dismenore adalah senam yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri <i>disminore</i> pada mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah <i>pre eksperiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest postest</i>. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswi S1 Keperawatan Semester IV yang mengalami <i>dismenore</i> dengan jumlah 18 orang engan menggunakan teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i>. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu berupa lembar <i>checklist</i> Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan senam yoga adalah 5,22, rata-rata skala nyeri sesudah diberikan senam yoga adalah 2,50, senam yoga efektif terhadap penurunan nyeri <i>disminore</i> pada mahasiswi Universitas Pahlawan 2020 dengan p value 0,000. Mahasiswi yang mengalami nyeri haid atau dismenore sebaiknya melakukan senam yoga untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.</p>
Melda Friska Manurung, Sri Utami, Siti Rahmalia HD, 2016	<p>Dismenore semakin meningkat dan nyeri yang berlebihan saat menstruasi. Ada beberapa manajemen nyeri untuk mengatasi nyeri dismenore, salah satunya dengan yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Rancangan penelitian ini adalah penelitian “Quasy Experiment” dengan menggunakan “non-equivalent control group” yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 7 Pekanbaru, jumlah siswa 30 yang diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah lembar</p>

	<p>observasi. Tindakan dilakukan selama 45 menit 3x istirahat 5 menit setiap perlakuan. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan Mann Whitney dan Wilcoxon. Penelitian menemukan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen setelah diberikan yoga (p value $0,000 < 0,05$) Hasil penelitian ini merekomendasikan yoga dapat digunakan untuk remaja putri khususnya wanita yang mengalami dismenore untuk mengurangi intensitas dari nyeri dismenorea.</p>
<p>Julaecha, Safitri, Ajeng Galuh Wuryandari, 2020</p>	<p>Dismenore adalah gangguan menstruasi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Angka kejadian dismenore 45-95% pada wanita usia subur, terjadi pada remaja yang kurang olahraga. Dampak dari dismenore adalah persentase kehadiran di bangku kuliah dan tidak mengikuti pembelajaran. Salah satu cara untuk mengatasi rasa sakit adalah yoga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh yoga terhadap dismenore. Desain penelitian adalah quasi-experimental one-group pre-post test design. Sampel dalam penelitian ini adalah 33 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur skala nyeri saat menstruasi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Data yang terkumpul diuji normalitasnya, dan datanya normal, kemudian dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji Anova berulang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi bulan 1 dan 2 dengan mean (sb) skala nyeri (5,8 (1,6) vs 4,0 (1,7) vs 2,7 (1,3) dan $P < 0,05$). Studi menyimpulkan bahwa yoga mempengaruhi penurunan skala nyeri selama dismenore</p>

<p>Linda Azna Umayroh, 2018</p>	<p>Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan endometrium. Rasa nyeri timbul sebelum menstruasi, atau awal menstruasi. Berlangsung beberapa jam, namun adakalanya beberapa hari. Ini terlokalisasi pada perut bawah dan dapat menjalar ke paha dan pinggang bawah. Sifat dan derajat nyeri ini bervariasi, mulai dari ringan sampai berat. Tak jarang pula rasa nyeri ini disertai rasa mual, badan pegel, bahkan ada yang sampai pingsan. Solusi untuk mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam. Yoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri)</p>
<p>Aqmarina Amajida, 2018</p>	<p>Disminore merupakan nyeri haid yang dialami oleh 55 % wanita produktif dengan gejala kram di daerah perut, mual, terkadang muntah hingga diare. Nyeri disminore ini biasanya dialami oleh remaja yang mengalami menstruasi kurang dari 12 tahun. Dengan gerakan senam yoga merupakan sebuah aktivitas seseorang dengan memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan segala emosinya, dengan tujuan untuk mengurangi nyeri disminore dengan manfaat melancarkan sirkulasi darah haid yang mengalir lewat vagina. Tujuan: Mengetahui pengaruh penerapan senam yoga terhadap nyeri</p>

	<p>disminore pada remaja. Metode Penelitian: Menggunakan metode diskriptif menggambarkan secara akurat tentang fakta dan karakteristik mengenai populasi dengan menggunakan lembar kuisisioner dan observasi. Hasil: Setelah diberikan penerapan senam yoga pada kedua responden Nn. A dan Nn. H selama 3 minggu dengan 6 kali pertemuan dengan durasi waktu 45 menit dan 5 menit istirahat, skala nyeri disminore kedua responden Nn. A dan Nn. H mengalami penurunan skala nyeri sedang ke nyeri ringan dengan masing – masing skala nyeri responden tiga. Kesimpulan; penerapan senam yoga terbukti mampu mengurangi skala nyeri disminore pada remaja.</p>
<p>Elva Febri Ashari, 2020</p>	<p>Latar Belakang : Dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus, terjadinya dismenore dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Tujuan: tujuan dari <i>Literature review</i> apakah yoga dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Metode: <i>Literature review</i> dilakukan berdasarkan <i>issue</i>, metodologi, persamaan, dan jurnal penelitian. Dari 5 jurnal yang digunakan masing-masing menggunakan metode penelitian yaitu quasy eksperimen atau eksperimental. Hasil: berdasarkan 5 penelitian didapatkan bahwa yoga dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Pembahasan: Yoga merupakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan berbagai macam gerakan yaitu <i>Baddha Konasana, Paschimottanasana, Supta Baddha Konasana Matsyana, Savasana</i>. Simpulan: Hasil <i>Literature review</i> ini menunjukkan bahwa yoga</p>

	<p>merupakan gerakan yang memadukan latihan pernapasan dapat membantu remaja atau wanita dewasa dalam mengurangi masalah menstruasi yaitu dismenore. Yoga juga dapat membantu siswa dalam mencapai kesehatan fisik dan mental.</p>
<p>Dewi Khusnul Khotimah, 2019</p>	<p>Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi. Hal ini dapat menyebabkan badan serba tidak enak dan seringkali memaksa penderita untuk istirahat serta meninggalkan aktivitas rutinnnya sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari. Jika tidak segera diatasi, dismenorea akan mengganggu aktivitas perempuan yang mengalaminya. Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan skala dismenorea. <i>Quasi Experiment</i> dengan pendekatan <i>equivalent Control Group Design</i> dengan sampel 18 orang. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan yoga dengan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perubahan yang signifikan dengan $p\text{-value} 0.317 > 0.05$.</p>

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Hasil literatur review pada artikel yang didapatkan bahwa yoga efektif mengurangi nyeri disminore pada remaja.

Berdasarkan hasil literatur review yang telah dilakukan dari 10 judul, terhadap yoga efektif menurunkan nyeri disminore, diantaranya sebagai berikut :

1. Dari literatur review (Lailatul Muthohharah, Hapsari Windayanti, Wahyu Kristiningrum)
 - a. Menjelaskan Yoga Untuk Pengurangan Nyeri Dismenorea
 - b. *pre eksperimental pre-post design*. Penelitian dilaksanakan tanggal 8–31 Januari 2018 dengan 17 responden
 - c. Rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dilakukan yoga 6,06 dan intensitas nyeri dismenorea sesudah dilakukan yoga sebesar 3,76. Berdasarkan Uji T-dependen, diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,286 dengan p-value sebesar 0,001. Terdapat perbedaan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan nilai $p\text{-value } (0,001) < \alpha (0,05)$.
2. Dari literatur review (Irhas Syah, Rika Zuliani Putri)
 - a. Menjelaskan Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Disminore Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren
 - b. *quasy eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Tempat enelitian di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi dan 15 responden
 - c. Menunjukkan rata–rata nilai nyeri sebelum dilakukan yoga 5,13 dan setelah dilakukan sebesar 3,33. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan yoga terhadap nyeri *dismenore* dengan p –value 0,005 ($p\text{value} < 0,05$)

3. Dari literatur review (Ayu Mustika Dewi, Wagiyo, Rahayu Astuti)
 - a. Menjelaskan Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Smp Al-Fattah Semarang
 - b. Penelitian dengan menggunakan quasy eksperimen dengan rancangan one only group pre post test dan jumlah responden sebanyak 40 orang
 - c. Menunjukkan bahwa Hasil analisis wilxocon signal rank test diperoleh nilai $p = 0,000$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara gerakan yoga dengan penurunan nyeri dismenore
4. Dari literatur review (Rati Yulina, Indrawati, Neneng Fitria Ningsih)
 - a. Menjelaskan Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020
 - b. *pre eksperiment* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Dan 18 responden
 - c. didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan senam yoga adalah 5,22, rata-rata skala nyeri sesudah diberikan senam yoga adalah 2,50, senam yoga efektif teradap penurunan nyeri *dismenore* pada mahasiswi Universitas Pahlawan 2020 dengan p value 0,000
5. Dari literatur review (Melda Friska Manurung, Sri Utami, Siti Rahmalia HD)
 - a. Menjelaskan Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja
 - b. “Quasy Experiment” dengan menggunakan “non-equivalent control group” yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan 30 orang
 - c. adanya penurunan intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen setelah diberikan yoga (p value $0,000 < 0,05$) Hasil penelitian ini merekomendasikan yoga dapat digunakan untuk remaja

putri khususnya wanita yang mengalami dismenore untuk mengurangi intensitas dari nyeri dismenorea

6. Dari literatur review (Julaecha, Safitri, Ajeng Galuh Wuryandari)
 - a. Menjelaskan *Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movement* Dengan Arti Pengurangan Nyeri Dismenore Dengan Gerakan Yoga
 - b. quasi-experimental one-group pre-post test design dengan 15 responden
 - c. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi bulan 1 dan 2 dengan mean (sb) skala nyeri (5,8 (1,6) vs 4,0 (1,7) vs 2,7 (1,3) dan $P < 0,05$). Studi menyimpulkan bahwa yoga mempengaruhi penurunan skala nyeri selama dismenore
7. Dari literatur review (Linda Azna Umayroh)
 - a. Menjelaskan Latihan Yoga dengan Dismenore
 - b. Banyak pembahasan teori namun tidak menjelaskan metode dan hasil penelitiannya
8. Dari literatur review (Aqmarina Amajida)
 - a. Menjelaskan Penerapan Senam Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Banyuanyar Kecamatan Banjarsari Kora Surakarta
 - b. Menggunakan metode diskriptif menggambarkan secara akurat tentang fakta dan karakteristik mengenai populasi dengan menggunakan lembar kuisisioner dan observasi dengan 15 Responden
 - c. Setelah diberikan penerapan senam yoga pada kedua responden Nn. A dan Nn. H selama 3 minggu dengan 6 kali pertemuan dengan durasi waktu 45 menit dan 5 menit istirahat, skala nyeri disminore kedua responden Nn. A dan Nn. H mengalami penurunan skala nyeri sedang ke nyeri ringan dengan masing – masing skala nyeri responden tiga
9. Dari literatur review (Elva Febri Ashari)

- a. Menjelaskan Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Tahun 2020
 - b. *Literature review* dilakukan berdasarkan *issue*, metodologi, persamaan, dan jurnal penelitian. Dari 5 jurnal yang digunakan masing-masing menggunakan metode penelitian yaitu quasy eksperimen atau eksperimental dan 15 responden
 - c. berdasarkan 5 penelitian didapatkan bahwa yoga dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi
10. Dari literatur review (Dewi Khusnul Khotimah)
- a. Menjelaskan Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Mtsn Sidorejo Kab.Madiun
 - b. *Quasi Experiment* dengan pendekatan *equivalent Control Group Design* dengan sampel 18 orang
 - c. Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan yoga dengan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perubahan yang signifikan dengan $p\text{-value} 0.317 > 0.05$.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan review artikel yang sudah dijelaskan tidak semua artikel menunjukkan hasil penelitian yang sama persis dengan variable pada artikel ini. Akan tetapi dari beberapa artikel tersebut dapat ditelaah dan dikombinasikan sehingga dapat digunakan pada artikel ini sesuai dasar review artikel penelitian, yaitu :

Dari literatur review yang sudah dipaparkan tidak semua artikel menjelaskan hasil penelitian yang sama persis dengan variable pada artikel ini. Akan tetapi dari beberapa artikel yang dapat ditelaah dan dikombinasikan sehingga dapat digunakan pada artikel ini sesuai dengan dasar review jurnal penelitian. Pada artikel di atas sudah ditelaah tentang Yoga efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja.

Adapun literatur review yang menjelaskan yoga efektif menurunkan nyeri dismenore. Menurut (Irhas Syah,dkk 2020) Manfaat yang bisa diperoleh jika menjalani yoga diantaranya mengatur berat badan, membantu mencegah dan mengobati beberapa masalah kesehatan seperti penyakit jantung, artritis, asma, dan tekanan darah tinggi, meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres, depresi, gangguan tidur, melancarkan pernapasan, meringankan nyeri dan cedera.Dari berbagai macam banyak nya manfaat yoga ini yang lebih fokus dengan penelitian adalah untuk mengurangi rasa nyeri. Nyeri pada tubuh seringkali disebabkan oleh gaya hidup yang tidak teratur dan stress. Gerakan yang rutin dilakukan akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar biasanya menghilangkan nyeri yang muncul pada tubuh.(Adnyani, 2018). Menurut (Lailatul, dkk 2018) Dismenorea merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun punggung. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi. Berdasarkan jenisnya dismenorea dibagi menjadi 2 yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa disertai kelainan organ reproduksi. Dismenorea sekunder adalah nyeri menstruasi disertai dengan kelainan organ reproduksi, misalnya: endometriosis, fibroids, adenomyosis.

Adapun menurut artikel yang telah direview hasil penelitian sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore dan mengatasi penurunannya dengan gerakan yoga.

BAB V

KESIMPULAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur review dapat disimpulkan, bahwa Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mulai berkembang yang dapat ditandai dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) hingga nantinya dapat bereproduksi. Pada masa remaja ini terdapatlah beberapa perubahan, mulai dari perubahan hormonal, fisik dan psikologis maupun sosial, dimana keadaan ini dinamakan masa pubertas. Salah satu tanda masa pubertas ini yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

Dismenore tidak boleh di diamkan karena bisa mendapat masalah serius, seperti gangguan aktivitas hidup sehari-hari gelisah bahkan depresi. Dismenore bisa dikurangi dengan cara pengobatan farmakologi atau non farmakologi. pengobatan farmakologi bisa dengan minum obat asam mefenamat, aspirin dan asetaminofon. sedangkan pengobatan dengan cara non farmakologi bisa dengan cara hipnoterapi, akupuntur dan relaksasi. Salah satu cara yang efektif yaitu dengan melakukan senam yoga (Gumangsari, 2014).

Dismenore dapat dikurangi secara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satunya adalah dengan gerakan yoga (Arifin, 2008). Yoga merupakan salah satu jenis tehnik relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan otot-otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme (Smeltzer dan Bare, 2002).

B. SARAN

a. Bagi ilmu pengetahuan

Metode ini digunakan sebagai pembuktian teori yang sudah di dapat pada proses pembelajaran KTI literatur. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi dan daftar pustaka mengenai yoga efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja.

b. Bagi pengguna

1. Bagi profesi bidan

Metode penelitian ini di harapkan dapat menjadi masukan bagi profesi bidan, agar meningkatkan peran serta nya dalam memberikan informasi mengenai disminore pada remaja putri

2. Bagi remaja putri

Metode penelitian di harapkan dapat menambah wawasan khusus nya remaja putri sehingga disarankan untuk remaja putri bisa menggunakan cara secara non farmakologi dengan cara yoga untuk menurunkan nyeri disminore.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Kurniawan, Y. Trisetiyono, D. Pramono. 2016. "Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016" *Jurnal Kedokteran Diponegoro* Vol.4(No.4)
- Dewi, Ayu Mustika. 2016. "Pengaruh Gerakan Yoga terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi SMP Al-Fattah Semarang" *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)* Hal 1-7
- Ertük, A. (2011) " A Comparative Perspective Into the Overseas Development Assistance of China and Turkey in Africa. "2017." *Ekp* 13(3):1576-80
- F. Kock, I. Syah, R. Zuliani, and Rika. 2020. "Latihan Yoga untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Santriwati Aliyah Kelas X di Pondok Pesantren" *Jurnal Kesehatan Mercusuar* Vol.3 (No.2)
- Hakim, W., Y. Trisetiyono, and D. Pramono. 2016. "Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea Paa Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016." *Diponegoro Medical Journal (jurnal kedokteran Diponegoro)* 5(4):1894-1902
- J. Julaecha, S. Safitri, A. Wuryandari. 2020. "Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movement" *Jurnal Kesehatan Prima* Vol.14(No.1)
- Jb, D., Adv, T., Dis, M., & Metabolism, M. (2019). *患者 2 1 2*. 8(5), 620–628.
- Melfianora. 2019. "Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dengan Studi Literatur." *Open Science Framework*, 1–3.
- Rahayu. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>

- R. Yulina, INDRAWATI. 2020. "Efektivitas Senam Yoga terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020" *Jurnal Ners* Vol.4 Hal.75-80
- Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. *Jurnal Delima Harapan*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.5>
- Susanti, Rosu, Ngesti W. Utami, and Lasri. 2018. "Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktifitas Belajar Pada Remaja Putri MTS Muhammadiyah 2 Malang." *Journal Nursing News* Vol2(No.1):Hal 31-37
- Wardah, H. (2015). *Efektivitas Terapi Pijat Dalam Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Medan*. 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Yunitasari, R. (2017). *Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer*. 9–28.