

## ABSTRAK

Beberapa wanita pada masa reproduksi yang mengalami nyeri *disminorhea* pada saat menstruasi terjadi karena berbagai faktor fisik dan psikologis. Namun sebagian wanita mengalaminya hingga berpengaruh pada ketidaknyamanan dalam beraktivitas, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan nyeri disminorhea pada remaja putri sebelum dan sesudah melakukan senam yoga di Desa Gebang Barat Bangkalan Madura.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental design* dengan *One group pre- post test design*. Populasi seluruh remaja putri yang mengalami nyeri disminorhea. Besar Sampel 9 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah dismenore dan variabel independennya adalah senam yoga. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan SOP, data dianalisis dengan Uji *T-Test sampel berpasangan*.

Hasil penelitian menunjukkan nyeri sebelum melakukan senam yoga diperoleh angka rata-rata tingkat nyeri adalah 6,44 (nyeri berat), dan sesudah melakukan senam yoga adalah 4,11 (nyeri sedang). Hasil uji statistik Uji *Paired samples t test* didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ , maka hipotesis statistik  $H_0$  ditolak yang berarti ada perbedaan nyeri disminorhea pada remaja putri sebelum dan sesudah melakukan senam yoga di Desa Gebang Barat Bangkalan Madura.

Simpulan dalam penelitian ini adalah senam yoga secara teratur akan membantu dalam melakukan aktivitas dan rutinitas harian tanpa gangguan nyeri haid. Bidan diharapkan dapat menerapkan senam yoga sebagai salah satu pengobatan secara non farmakologis terhadap remaja yang mengalami disminorhea.

**Kata kunci:** Remaja, Senam yoga, Nyeri dismenorhea