

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI IKATAN
MAHASISWA SUMBAWA DI MATARAM**



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2024**

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI IKATAN MAHASISWA SUMBAWA DI MATARAM

Veni Saputri, Cahaya Indah Lestari, Dwi Kartika Cahyaningtyas

Saputriveni2003@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga Kesehatan yang berkaitan dengan haid. *World Health Organization* (WHO), angka kejadian dismenore didapatkan sebanyak 1.769.425 jiwa di dunia (90%) wanita yang mengalami menstruasi dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Ada beberapa penanganan untuk menurunkan intensitas nyeri haid salah satunya adalah dengan melakukan senam yoga. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri ikatan mahasiswa sumbawa di mataram. **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pra-eksperiment* yang melibatkan satu kelompok sebagai kelompok eksperimen dengan bentuk rancangan *one group pre-post design* dengan sampel 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, tingkat nyeri diukur dengan menggunakan NRS (*numeric rating scale*). Data dianalisis menggunakan analisis univariat, bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian senam yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri setelah diberikan senam yoga dengan $p\text{-value} = 0.000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Pada penelitian ini ada perbedaan nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri sebelum dan sesudah pemberian senam yoga, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri Ikatan Mahasiswa Sumbawa di Mataram. **Saran:** diharapkan dapat menambah pengetahuan baru mengenai cara mengurangi nyeri menstruasi pada remaja yaitu dengan senam yoga.

Kata kunci : Usia, Disminorea, Senam yoga, Nyeri menstruasi, Remaja

Kepustakaan : 35 jurnal

Jumlah halaman : 75 halaman, 5 daftar tabel, 13 gambar, 11 lampiran

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

² Dosen pembimbing 1 Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

³ Dosen pembimbing 2 Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

THE EFFECT OF YOGA EXERCISES ON MENSTRUAL PAIN IN FEMALE ADOLESCENTS AT SUMBAWA STUDENT ASSOCIATION IN MATARAM

Veni Saputri, Cahaya Indah Lestari, Dwi Kartika Cahyaningtyas
Saputriveni2003@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menstrual pain is a common issue that women report to doctors or healthcare providers related to menstruation. According to the World Health Organization (WHO), dysmenorrhea affects 1,769,425 people worldwide, with 90% of menstruating women experiencing menstrual pain, and 10-15% experiencing severe dysmenorrhea. One method to reduce menstrual pain is through yoga exercises. **Objective:** This study aims to determine the effect of yoga exercises on menstrual pain in female adolescents of the Sumbawa Student Association in Mataram. **Method:** This research uses a quantitative approach with a pre-experimental design involving a single experimental group, employing a one-group pre-post design with a sample of 30 participants. The study utilizes purposive sampling, and menstrual pain is measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis includes univariate analysis and bivariate analysis using the Wilcoxon test. **Results:** The study indicates that yoga exercises have a significant effect on reducing menstrual pain in female adolescents, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** There is a significant difference in menstrual pain experienced by female adolescents before and after performing yoga exercises. Therefore, it can be concluded that yoga exercises positively affect menstrual pain among female adolescents of the Sumbawa Student Association in Mataram. **Recommendation:** It is suggested to further explore the potential of yoga exercises as a method to alleviate menstrual pain in adolescents.

Keywords : Age, Dysmenorrhea, Yoga Exercise, Menstrual Pain, Adolescents

References : 35 journals

Total Pages : 75 pages, 5 tables, 13 images, 11 appendices

¹Student, Bachelor of Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

²Advisor 1, Bachelor of Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

³Advisor 2, Bachelor of Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

MENGESAHKAN
DENGAN FOTOKOPISY SESEUAI ASLINYA
MATARAM

KEPALA
UPT P3B



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang signifikan dalam kehidupan seseorang. Secara biologis, salah satu tanda dari keremajaan adalah ketika remaja mulai mengalami menstruasi. Menstruasi yang dapat menimbulkan risiko patologis, mengganggu aktivitas sehari-hari, serta mengalami nyeri. Pada kenyataannya, sebagian wanita akan merasakan berbagai persoalan menstruasi, diantaranya adalah *dysmenorrhea* (Handayani, 2022). *Dismenorea* adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot tonus yang disebabkan oleh meningkatnya jumlah prostaglandin pada darah menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus (Widyanthi *et al*, 2021)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), angka kejadian dismenorea didapatkan sebanyak 1.769.425 jiwa di dunia (90%) wanita yang mengalami menstruasi dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% Wanita mengalaminya (Syamsuryanita dan Ikawati, 2022). kesadaran wanita terhadap nyeri haid sangat rendah, hanya sekitar 34,34% dari 99 responden mencari tempat pelayanan kesehatan untuk mengatasi nyeri haid (Rahayu, 2018). Sementara data di Indonesia angka kejadian nyeri terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Namun diperkirakan 30%–70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut dan sekitar 10%–15%

yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-harinya.(Kemenkes RI, 2017).

Terjadinya dismenore pada remaja putri dapat mengganggu aktivitas belajar dan menghambat kemampuan berkonsentrasi karena nyeri yang dirasakan. Kondisi dismenore sangat memengaruhi kemampuan remaja putri untuk bersekolah dan mengikuti kegiatan belajar. Dismenore mengganggu fokus dan konsentrasi sehingga sulit memahami materi yang diajarkan. Banyak remaja yang kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang dismenore sehingga menyebabkan kesulitan dalam mengelola nyeri secara efektif (Hadianti & Ferina, 2021).

Berbagai faktor dapat memengaruhi intensitas nyeri haid. Faktor-faktor tersebut meliputi usia saat seseorang mulai menstruasi, kebiasaan berolahraga, apakah ada riwayat keluarga yang mengalami dismenore, dan status gizi (Juliana, 2018). Terdapat berbagai metode yang tersedia untuk meredakan nyeri haid, meliputi pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis meliputi penggunaan analgesik, sedangkan pengobatan non-farmakologis meliputi metode seperti olahraga, kompres hangat, menjaga hidrasi, cukup istirahat, massage, menjaga pola makan sehat, mempraktikkan aromaterapi, dan melakukan relaksasi yoga. (Idaningsih dan Oktarini, 2020).

Yoga merupakan metode relaksasi yang dapat meningkatkan kekuatan fisik dan meredakan ketidaknyamanan. Saat tubuh dalam keadaan rileks, tubuh akan melepaskan hormon *endorphin* dari otak. Hal

ini membantu menenangkan jiwa, pikiran, dan tubuh (Wati, 2018). Melakukan yoga secara teratur tiga kali seminggu selama 20 hingga 30 menit dapat bermanfaat untuk meredakan nyeri haid. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan sirkulasi darah ke organ reproduksi melalui peningkatan jumlah dan ukuran pembuluh darah. Latihan yoga paling baik dilakukan di sore hari, karena pada saat itulah *endorphin* mencapai konsentrasi puncaknya. (Wulanda *et al*, 2020).

Upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi sangat penting dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi secara menyeluruh, sebagaimana tertuang dalam standar kompetensi bidan yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1464/Permenkes/SK/III/2010. Bidan berupaya memberikan pelayanan yang bermutu sesuai dengan standar tersebut (Oktariani and Fitriahadi, 2017). Bidan merupakan fasilitator dalam promosi kesehatan, salah satu upaya bidan untuk pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi ini bidan mengadakan penyuluhan dan edukasi (KIE) mengenai menstruasi remaja dan nyeri haid (disebut juga dismenore) dalam upaya pencegahan dan penyembuhan penyakit reproduksi. Selain itu, tantangan reproduksi dapat diatasi dengan memberikan pendidikan kesehatan komprehensif tentang perawatan organ reproduksi dan memberikan panduan tentang perkembangan remaja selama masa pubertas. Melalui pelaksanaan kegiatan ini, tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja, sehingga meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya masalah

kesehatan reproduksi. (Isni et al, 2020).

Remaja berperan penting dalam meredakan nyeri haid dengan melakukan berbagai cara seperti mengonsumsi minuman herbal, beristirahat, mengompres dengan air hangat, dan terkadang bahkan menggunakan obat-obatan agar dapat beraktivitas sehari-hari. Upaya untuk mengatasi nyeri haid melibatkan penggunaan terapi farmakologis, khususnya obat-obatan analgesik. Faktor-faktor lain di luar pengobatan dapat berperan dalam meredakan nyeri haid. Remaja dapat menggunakan teknik relaksasi, olahraga, dan yoga untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi. (Rahayu, 2018).

Nyeri haid merupakan masalah yang sering dibicarakan oleh para wanita saat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan mengenai siklus menstruasi mereka. Dismenorea ditandai dengan kram hebat di rahim atau perut bagian bawah, sering kali disertai dengan nyeri punggung dan menstruasi yang tidak teratur. Ketidaknyamanan muncul akibat distribusi progesteron yang tidak merata, yang mengakibatkan kram perut bagian bawah yang dapat menjalar hingga ke pinggang (Jayanti & Dwimawati, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu tentang dampak yoga dalam meredakan nyeri haid pada remaja putri Kelas XI, penelitian ini menemukan bahwa sebelum melakukan yoga, responden menunjukkan tingkat nyeri yang berbeda-beda. Pada kategori nyeri ringan, 8 responden (20%) melaporkan mengalami nyeri ringan, sedangkan 30 responden

(75%) melaporkan nyeri sedang. Hanya 1 responden (2,5%) yang melaporkan nyeri berat, dan 1 responden lainnya (2,5%) melaporkan nyeri berat yang tidak terkontrol. Setelah melakukan yoga, tingkat nyeri yang dilaporkan oleh peserta adalah sebagai berikut: tidak nyeri - 1 responden (2,5%), nyeri ringan - 31 responden (77,5%), nyeri sedang - 7 responden (17,5%), nyeri berat - 1 responden (2,5%), dan nyeri berat yang tidak terkontrol - 0 responden (0%). Diamati bahwa ada pengurangan yang signifikan dalam tingkat nyeri sebanyak 2 tingkatan yang menunjukkan dampak positif yoga dalam meredakan nyeri haid pada remaja putri. Temuan ini didukung oleh nilai P yang signifikan secara statistik sebesar 0,000, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Setelah dilakukan analisis dengan cermat, telah ditetapkan bahwa H_a adalah hipotesis yang diterima sedangkan H_o telah ditolak. Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa yoga memang memiliki dampak positif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri kelas XI. (Hadianti & Ferina, 2021). Sedangkan, dalam penelitian penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudahnya penerapan yoga pada siswa kelas VIII SMPN 1 Tanjung Bintang terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah yoga pada siswa kelas VIII SMPN 1 Tanjung Bintang dengan Sig (2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti yoga berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Nyna Puspita, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Oktober 2023 pada mahasiswi Ikatan Mahasiswa Sumbawa Di Mataram,

pada 10 orang remaja putri mengalami nyeri haid setiap bulannya, mereka rata-rata mengatakan mulai mengalami menstruasi pada usia 12-15 tahun, rata-rata mereka mulai mengalami nyeri pada hari pertama haid. Para remaja tersebut mengatakan bahwa mereka menstruasi selama 6-7 hari, ada beberapa remaja yang mengatakan menstruasinya kadang keluar lebih dari 7 hari. Untuk mengatasi nyeri haid Mahasiswi yang mengalami nyeri haid melakukan penanganan dengan berbagai cara, diantaranya dengan istirahat, mengoleskan minyak kayu putih di perut, minum obat untuk meredakan nyeri haid, dan ada yang tidak pernah melakukan penanganan lainnya.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Ikatan Mahasiswa Sumbawa Di Mataram”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “ Apakah ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri Ikatan Mahasiswa Sumbawa Di Mataram” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri ikatan mahasiswa sumbawa di mataram

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, usia pertama menstruasi, lama menstruasi, dan siklus

menstruasi pada remaja putri.

- b. Diketahui frekuensi senam yoga berdasarkan SOP senam yoga
- c. Diketahui tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan senam yoga pada kelompok eksperimen pada remaja putri.
- d. Diketahui frekuensi tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan senam yoga pada kelompok eksperimen pada remaja putri.
- e. Menganalisis pengaruh pemberian senam yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan pengaruh pemberian yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri ikatan mahasiswa Sumbawa Mataram, sehingga dapat digunakan sebagai referensi dalam permasalahan nyeri menstruasi dengan terapi non farmakologis dengan tehnik yoga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan remaja mengenai terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri menstruasi.

b. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menambah referensi-referensi bagi peneliti berikutnya serta menambah hasil karya mahasiswa yang dapat digunakan serta diaplikasikan pada masyarakat.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama pendidikan, pengalaman-pengalaman selama melakukan penelitian .

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Materi

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh senam yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri ikatan mahasiswa sumbawa di mataram.

2. Lingkup Penelitian

a. Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi ikatan mahasiswa sumbawa di mataram yang mengalami nyeri menstruasi.

b. Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian ini di laksanakan di wilayah jempong pada bulan Juni 2024

F. Keaslian penelitian

Table 1.1 keaslian penelitian

No	Judul dan Penulis	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
1	Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid remaja putri, Sri Sat Titi Hamranani tahun 2022	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>pre experiment</i> dengan rancangan <i>one group pre test-post test design</i> . teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling sebanyak 40 siswi. Teknik pengumpulan data nyeri haid menggunakan kuisisioner dengan <i>numeric rating scale</i> (NRS) yang merupakan instrument baku.	rata-rata tingkat nyeri responden sebelum diberikan perlakuan adalah $4,65 \pm 1,562$ dan rata-rata setelah diberikan senam yoga adalah $2,65 \pm 1,545$, sehingga terjadi penurunan nyeri sebesar 2 tingkatan dan ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas XI SMK Rahani Husada Klaten yang ditunjukkan P value = 0,000; $\alpha=0,05$.	Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah waktu dan tempat penelitian.
2	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sirojul Muhtadi'in, Fina Sancaya Rini, Yanti Nuryanti tahun 2020	Metode penelitian yaitu pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan sosialisai dan praktek demonstrasi senam yoga	Berdasarkan hasil nilai mean yang sebelum dilakukan senam yoga adalah 1,16 dengan standar deviasi 0,36. Sedangkan pengukuran sesudah dilakukan tindakan adalah 1,00 dengan standar deviasi 0,00. Perbedaan ini di uji dengan uji T Test (berpasangan) menghasilkan nilai P value = 0,002 dengan derajat kemaknaan <	Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah Teknik penelitian yang digunakan dimana saya menggunakan penelitian dengan desain penelitian <i>pra-eksperiment</i> dengan bentuk rancangan <i>one group pre-post design</i> , waktu dan tempat penelitian.

			<p>$\alpha=0,005$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima.</p> <p>Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai OR sebesar 2,396 yang menunjukkan bahwa yoga memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengatasi nyeri haid (dismenore) pada remaja di Pondok Pesantren Sirojul Mu'tadi'in.</p>
3	<p>Penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudahnya penerapan yoga pada siswa kelas VIII SMPN 1 Tanjung Bintang, Gusti Ayu Made Natasya Darmayanti, Yuli Irmawati 2023</p>	<p>Jenis penelitian ini adalah menggunakan pendekatan One Group Pretest Posttest desain yaitu penelitian eksperimental .</p>	<p>Tingkat nyeri haid sebelum melakukan senam yoga sebagian besar responden sebanyak 59 responden (100%). Tingkat nyeri haid terbanyak responden setelah melakukan senam yoga sebanyak 59(88%). Terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah yoga pada siswa kelas VIII SMPN 1 Tanjung Bintang dengan Sig (2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti yoga berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid</p>

4	Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid remaja putri	Metode penelitian ini adalah pre experiment dengan rancangan one group pre test-post test design.	<p>Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas XI SMK Rahani Husada Klaten”</p> <p>Mengenai karakteristik responden, diperoleh rata-rata umur partisipan sebesar $16,83 \pm 0,781$. Rata-rata umur menarche sebesar $12,58 \pm 1,152$, sedangkan rata-rata siklus menstruasi sebesar $30,03 \pm 3.000$. Selain itu, rata-rata lama menstruasi sebesar $6,20 \pm 1,091$. Sebelum menerima perlakuan, responden melaporkan tingkat nyeri rata-rata sebesar $4,65 \pm 1,562$. Namun, setelah mengikuti sesi yoga, tingkat nyeri rata-rata menurun menjadi $2,65 \pm 1,545$. Hal ini menunjukkan adanya penurunan nyeri sebanyak 2 tingkat. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa yoga memiliki pengaruh yang signifikan</p>	Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah waktu dan tempat penelitian.
---	--	---	--	---

			terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di kelas XI SMK Rahani Husada Klaten, sebagaimana dibuktikan oleh nilai P sebesar 0,000; $\alpha = 0,05$.	
5	Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan stikes hang tuan surabaya	Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental semu atau quasi eksperimental dengan pretest-post test control group design dan time series design yang dilakukan pada 2 kelompok subjek yaitu control dan eksperimental.	Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 tingkat 1 reguler di STIKES Hang Tuah Surabaya sehingga senam yoga dapat dijadikan salah satu alternative intervensi dan dapat dijadikan program aktivitas bagi mahasiswa.	Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah waktu dan tempat penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian Karakteristik responden didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun sebanyak 17 orang (56,7%), usia pertama menstulasi pada umur 12-13 tahun sebanyak 19 orang (63,3%), dan siklus menstulasi terlama 7 hari sebanyak 19 orang (63,3%). Dan didapatkan bahwa seluruh gerakan yoga yang diberikan telah sesuai dengan SOP senam yoga yang berlaku.
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa distribusi frekuensi nyeri haid sebelum diberikan senam yoga sebgaaian besar responden mengalami nyeri menstulasi berat yaitu sebanyak 17 orang (56,7%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang 13 orang (43,3%).
3. Berdasarkan hasil penelitian bahwa distribusi frekuensi nyeri haid sesudah diberikan senam yoga sebgaaian besar responden mengalami nyeri menstulasi ringan yaitu sebanyak 26 orang (86,7%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang 4 orang (13,3%).
4. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai sig 0.000. Karena nilai $0.000 < 0,05$ yang artinya Hipotesis penelitian ini diterima, artinya ada perbedaan nyeri menstulasi yang dirasakan remaja putri sebelum dan sesudah pemberian senam yoga, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri Ikatan Mahasiswa Sumbawa di Mataram.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan dapat menambah pengetahuan baru pada remaja mengenai cara mengatasi nyeri menstruasi yaitu dengan melakukan senam yoga.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menambah referensi bagi peneliti berikutnya serta menambah hasil karya mahasiswa yang dapat digunakan serta diaplikasikan pada pengabdian masyarakat, penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menambah referensi dan bahan untuk kajian lebih lanjut dalam mengembangkan ilmu kesehatan terutama pada variable nyeri menstruasi dan senam yoga.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang pemberian senam yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri dan dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode penelitian yang berbeda, variabel yang berbeda, perlakuan yang lebih sering, kombinasi kompres, jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak sehingga akan diperoleh hasil penelitian yang baik dan benar.