

## ABSTRAK

Nyeri *dismenorea* merupakan nyeri yang dialami remaja saat menstruasi. *Dismenorea* disebabkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin dan faktor stres/psikologi mengakibatkan terjadinya *dismenorea* pada beberapa wanita. Remaja lebih sering merasakan sakit akibat nyeri *dismenorea*, nyeri *dismenorea* yang cukup hebat menyebabkan remaja tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali untuk sementara waktu. Ada beberapa cara untuk menangani nyeri *dismenorea*, salah satunya dengan gerakan yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga terhadap perubahan nyeri *dismenorea* pada mahasiswi S1 Keperawatan Semester II di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Desain penelitian *pra-experimental* dengan rancangan *one group pra-post design*. Populasi adalah mahasiswi S1 Keperawatan semester II Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya berjumlah 22 mahasiswi, dengan besar sampel 21 responden diambil dengan teknik *Probability Sampling* dengan *simple random sampling*. Data yang diperoleh diuji dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* = 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (66,7%) nyeri *dismenorea* berkurang. Hasil uji *wilcoxon signed rank test* diperoleh  $p=0,000$  dan

$\alpha = 0,05$ , berarti  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh yoga terhadap perubahan nyeri *dismenorea* pada Mahasiswi S1 Keperawatan Semester 2 Angkatan Tahun 2015 di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Semakin rutin melakukan senam yoga, maka semakin berkurang rasa nyeri yang dirasakan. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk menambah responden, dan memperhatikan faktor yang mempengaruhi keefektifan yoga dan perlu adanya pemantauan dan waktu pelaksanaan secara pasti dalam melakukan yoga sehingga yoga untuk nyeri *dismenorea* benar-benar dilakukan secara benar dan rutin.

**Kata kunci :** Nyeri *dismenorea*, yoga, mahasiswi