

ABSTRAK

Keperawatan Maternitas
Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia
Skripsi, Juli 2023

Tri Fitri Inriani
14220190042

“Efektivitas Yoga *Animals Pose* Menggunakan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 03 Pangkep”
dibimbing oleh Yusrah Taqiyah dan Nur Ilah Padhila (iii + 6 tabel + 114 halaman + 18 lampiran)

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah disebabkan kram pada rahim yang muncul saat sebelum, selama, menstruasi dikarenakan adanya produksi zat *prostaglandin*. Terapi yang diberikan mereduksi nyeri berupa terapi komplementer yakni pemberian yoga dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 03 Pangkep.

Desain penelitian menggunakan *Quasy Experiment* rancangan *Non Equivalent Control Group Pretest and Posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* jenis *consecutive sampling*. Dengan jumlah masing-masing kelompok intervensi dan kelompok control yaitu 22 orang. Instrument penelitian menggunakan lembar ceklist *numeric Rating Scale*. Uji beda dilakukan dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*.

Pada penelitian ini nilai rata-rata kelompok intervensi *pre test* adalah 4.68 dan *post test* 1.00, sedangkan kelompok control *pre test* 4.90 *post test* 1.40. Hasil analisis uji *Wilcoxon* penelitian ini menunjukkan kelompok intervensi dan kelompok control mendapatkan hasil yang sama dengan nilai ($p \text{ value} = 0,000$) $< 0,05$ artinya terdapat efektivitas penurunan skala nyeri dismenore sesudah pemberian terapi. Dan Hasil analisis uji *Mann-Whitney* di dapatkan nilai $p \text{ value}$ $0,385 > 0,05$ artinya bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri. namun nilai *mean* dan *standar devisiasi* antara kelompok intervensi yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yoga *animals pose*.

Kesimpulan penelitian ini yoga *Animals pose* menggunakan aromaterapi lavender secara klinis lebih efektif terhadap penurunan dismenore pada remaja putri sehingga dapat direkomendasikan salah satu terapi komplementer untuk mengurangi dismenore.

Daftar Pustaka: 70 (2015-2022)

Kata Kunci: Yoga *Animlas Pose*, Lavender, Dismenore, Remaja