

**PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI DISMENOIRE PRIMER
PADA MAHASISWA KEBIDANAN (S-1) UNIVERSITAS
JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

Windi Arissa¹, Budi Rahayu², Dechoni Rahmawati²

Email : windiarissa16@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Dismenore merupakan nyeri saat haid pada perut bagian bawah. Jika tidak diatasi hal ini dapat menyebabkan penderitanya mengalami gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari selama berapa jam maupun beberapa hari. Secara farmakologi dapat diberikan kompres hangat atau mandi air hangat, berolahraga, pijat, istirahat yang cukup dan melakukan relaksasi untuk mengurangi rasa sakit. Salah satu Teknik relaksasi yang direkomendasikan untuk menanggulangi rasa nyeri yaitu dengan melakukan yoga.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswa Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Metode Penelitian : jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain Quasi Eksperimen dengan pendekatan *Pra-Post Test with Control Group Design*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa semester II kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sejumlah 30 responden dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Hasil : pada penelitian ini rata-rata skala dismenore sebelum dilakukan yoga adalah 4,13 dan rata-rata skala dismenore sesudah dilakukan yoga adalah 2,87. Hasil analisis statistic menggunakan uji Paired T Test menunjukkan ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Kesimpulan : sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap perubahan skala nyeri dismenore primer. Dari hasil penelitian ini diharapkan yoga dapat dijadikan salah satu Tindakan non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore.

Kata Kunci : Dismenore, Nyeri, Yoga

¹Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF YOGA ON PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN IN
MIDWIFERY STUDENTS (S-1) JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITY**

Windi Arissa¹, Budi Rahayu², Dechoni Rahmawati²

Email : windiarissa16@gmail.com

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is pain during menstruation in the lower abdomen. If not overcome, this can cause sufferers to experience interference in carrying out daily activities for how many hours or several days. Pharmacologically can be given warm compresses or warm baths, exercise, massage, adequate rest and relaxation to reduce pain. One of the recommended relaxation techniques to overcome pain is to do yoga.

Research Obyektives : to determine the effect of yoga on primary dysmenorrhea pain in Midwifery students (S-1) Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

Methods : This type of quantitative research uses Quasy Experimental design with Control Group Pre-Post Test Design approach. The sample used was 30 respondents in the second semester of midwifery (S-1) Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University with purposive sampling using sampling.

Results : In this study, the average scale of dysmenorrhea before yoga was 4.13 and the average scale of dysmenorrhea after yoga was 2.87. The results of statistical analysis using the Paired T Test showed a significant change between before and after yoga with $p\text{-value} = 0.000 < = 0.05. \alpha$

Conclusion : So it can be concluded that there is an influence of yoga on changes in the scale of primary dysmenorrhea pain. From the results of this study, it is hoped that yoga can be used as one of the non-pharmacological actions to reduce dysmenorrhea pain

Keywords : Dismenorrhea, Pailful, Yoga

¹Student Of The Midwifery Study Program Of Jenderal Achmad Yani University

²Lecturer Of The Midwifery Study Program Of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta