

PENGARUH YOGA TERHADAP PENGURANGAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 JETIS TAHUN 2022

Ega Melisa¹. Elvika Fit Ari Shanti²

INTISARI

Latar Belakang: Menstruasi merupakan pendarahan akibat terlepasnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Ketidaknyamanan menstruasi (dysmenorrhea) adalah penyakit fisik umum yang bermanifestasi dalam bentuk sakit perut atau kram pada wanita yang sedang menstruasi. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi seperti mengonsumsi minuman herbal (jamu), istirahat, kompres hangat, bisa juga dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan yaitu Pose Upavishta Konasana, Baddha Kosana, Janu Shirsasana, Supta Baddha Konasana, Mudhasana.

Tujuan: Mengetahui pengaruh yoga terhadap pengurangan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis

Metode: *kuantitatif* dengan metode kuasi eksperimen menggunakan pendekatan rancangan penelitian non- equivalent control grup design menggunakan 36 sampel yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap pengurangan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis pada kelompok intervensi terjadi penurunan signifikan skala nyeri ($p < 0.05$) sebelum dan setelah yoga terpaut 1.071 sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan signifikan skala nyeri ($p > 0.05$) sebelum dan setelah intervensi dimana hanya terpaut 0.063. Terdapat pengaruh yoga terhadap pengurangan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis ($p = 0.000$)

Kesimpulan: Ada pengaruh yoga terhadap pengurangan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis.

Kata kunci : Menstruasi, dismenorea, yoga

¹Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE INFLUENCE OF YOGA ON REDUCING DYMENORROA IN
ADOLESCENT WOMEN IN JUNIOR HIGH SCHOOL
THE COUNTRY OF 2 JETIS IN 2022**

Ega Melisa¹. Elvika Fit Ari Shanti²

ABSTRACT

Background: Menstruation is bleeding due to the detachment of the inner wall of the uterus (endometrium). Menstrual discomfort (dysmenorrhea) is a common physical ailment that manifests as abdominal pain or cramps in menstruating women. Efforts are being made to reduce the pain felt during menstruation such as consuming herbal drinks, resting, warm compresses, you can also use relaxation techniques, exercise and yoga. Several yoga movements are able to change the pattern of pain acceptance to a more calming phase, namely Upavishta Konasana Pose, Baddha Kosana, Janu Shirsasana, Supta Baddha Konasana, Mudhasana.

Objective: To determine the effect of yoga on reducing dysmenorrhea in young women at SMP Negeri 2 Jetis

Method: quantitative with a quasi-experimental method using a non-equivalent control group design research approach using 36 samples which aims to determine the effect of yoga on reducing dysmenorrhea in young women at SMP Negeri 2 Jetis

Results: The results showed that female adolescents at SMP Negeri 2 Jetis in the intervention group experienced a significant reduction in pain scale ($p < 0.05$) before and after yoga, a difference of 1.071, while in the control group there was no significant reduction in pain scale ($p > 0.05$) before and after intervention where only 0.063 adrift. There is an effect of yoga on reducing dysmenorrhoea pain in young women at SMP Negeri 2 Jetis ($p = 0.000$)

Conclusion: There is an effect of yoga on reducing dysmenorrhea in young women Junior High School The Country Of 2 Jetis In 2022

Keywords: Menstruation, dysmenorrhea, yoga

1Student of Midwifery Study Program (S-1) Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

2Supervisor of the Midwifery Study Program (S-1) Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta