

PENGARUH YOGA TERHADAP SKALA NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI DI SMPN 4 PAKEM, KABUPATEN SLEMAN, PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Lola Trhesia Martini¹, Tyas Ning Yuni Astuti²

INTISARI

Latar Belakang: Sebanyak 4,9% dari jumlah siswi SMPN 4 Pakem mengalami dismenore setiap bulannya yang mana hal ini juga menjadi masalah terganggunya proses pembelajaran siswi. Dampak negatif yang dirasakan oleh pelajar dalam pendidikan yaitu tidak terlaksananya aktivitas belajar dengan baik akibat nyeri yang dirasakan membuat mereka sulit berkonsentrasi (Hidayah & Niah, 2022). Yoga merupakan salah satu terapi komplementer non farmakologi yang dapat dijadikan sebagai cara untuk membantu mengurangi banyak jenis nyeri dimana olahraga ini juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dalam peningkatan prestasi belajar siswa. Teknik relaksasi pada Yoga memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri dismenore. Rasa relaks setelah melakukan yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan *endorphin* dan *enkefalin* untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi nyeri dismenore.

Tujuan Penelitian: Diketuainya pengaruh yoga terhadap skala nyeri dismenore primer pada siswi di SMPN 4 Pakem.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Eksperimen Semu (*Quasy Eksperimen*) *Control Group Pretest and Posttest Design*, metode pengambilan sampling dengan teknik simple random sampling dan didapatkan sebanyak 32 siswi dkelas VII dan VIII. Instrumen menggunakan kuisioner dan kedua kelompok akan di ukur menggunakan *Numeric Rating Scale*. Penelitian ini akan menjelaskan hubungan sebab akibat dari pengaruh yoga terhadap skala nyeri dismenore pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN 4 Pakem.

Hasil Penelitian: Penelitian menggunakan uji *Mann-Whitney Test* untuk membandingkan hasil kedua kelompok didapatkan nilai $0,000 < 0,05$ ada perbedaan yang signifikan antara nilai pre test dan post test kedua kelompok, dan dilakukan pengujian menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ hipotesis diterima.

Kesimpulan: Ada pengaruh yoga terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada siswi di smpn 4 pakem.

Kata Kunci: Dismenore, Nyeri Haid, Yoga pada remaja, Nyeri Haid pada Remaja

¹Mahasiswa Kebidanan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Kebidanan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

THE INFLUENCE OF YOGA ON PRIMARY DYMENORHEA SCALE OF STUDENTS AT SMPN 4 PAKEM, SLEMAN DISTRICT, YOGYAKARTA SPECIAL PROVINCE

Lola Trhesia Martini¹, Tyas Ning Yuni Astuti²

ABSTRACT

Background: As many as 4.9% of SMPN 4 Pakem students experience dysmenorrhea every month which is also a problem of disrupting the student learning process. The negative impact felt by students in education is that learning activities are not carried out properly due to the pain they feel making it difficult for them to concentrate (Hidayah & Niah, 2022). Yoga is one of the non-pharmacological complementary therapies that can be used as a way to help reduce many types of pain where this exercise can also be done to improve health and physical fitness in improving student achievement. Relaxation techniques in Yoga provide a distraction effect that can reduce dysmenorrhea pain. Feeling relaxed after doing yoga can stimulate the body to release endorphins and enkephalins to increase the parasympathetic nerve response which results in vasodilation of blood vessels throughout the body and uterus and increases uterine blood flow thereby reducing dysmenorrhea pain.

Objective: Find the effect of yoga practice on the pain scale of primary dysmenorrhea in female students at SMPN 4 Pakem was known.

Method: This research is a quantitative study with a quasi-experimental research design (Quasy Experiment) Control Group Pretest and Posttest Design, sampling method using simple random sampling technique and obtained as many as 32 students in class VII and VIII. The instrument uses a questionnaire and the two groups will be measured using a Numeric Rating Scale. This study will explain the causal relationship between the effect of yoga practice on dysmenorrhea pain in class VII and VIII students at SMPN 4 Pakem.

Result: The study used the Mann-Whitney Test to compare the results of the two groups, obtained a value of $0.000 < 0.05$, there was a significant difference between the pre-test and post-test values of the two groups, and a test using Wilcoxon obtained a value of $p = 0.000 < 0.05$, the hypothesis is accepted.

Conclusion: There is an effect of yoga on reducing the pain scale of primary dysmenorrhea in female students at SMPN 4 Pakem.

Keywords: Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Yoga in Adolescents, Menstrual Pain in Adolescents

¹Student of Midwifery Jendral Achmad Yani Yogyakarta University

²Lecture of Midwifery Jendral Achmad Yani Yogyakarta University