

PENGARUH YOGA BALASANA TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA DI SMPN 8 SATAP BONGOMEME KABUPATEN GORONTALO

Risnawaty R. Kasim¹, Nur Rahmawati Sholihah², Dwi Yulinda²

RINGKASAN

Latar Belakang : *Dismenorea* merupakan nyeri haid saat menstruasi yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Selain itu, *dismenorea* adalah suatu fenomena simptomatik yang meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Di Indonesia tahun 2020 angka kejadian *dismenorea* sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang mengalami *dismenorea* primer sebanyak 59.671 jiwa (54,89%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo tahun 2022 menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami *dismenorea* sebanyak 431 jiwa. *Dismenorea* yang dirasakan saat menstruasi akan mengakibatkan perempuan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini merupakan suatu masalah yang perlu ditangani untuk mengurangi nyeri haid.

Tujuan : Untuk mengetahui adanya pengaruh yoga balasana terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja di SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* dengan rancangan *one group pre test and post test design* tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 26 siswi. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* yaitu *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 20 siswi. Variabel penelitian nyeri *dismenorea* diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS).

Hasil : Terdapat perbedaan nilai mean sebelum diberikan yoga balasana yaitu 5,15 dengan rentang skor nyeri 2-8, sedangkan nilai mean sesudah diberikan yoga balasana adalah 2,70 dengan rentang skor nyeri 0-5. Uji statistic yang digunakan adalah uji *wilcoxon* dengan diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,005$).

Kesimpulan : Terdapat pengaruh yoga balasana terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja di SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo.

Kata Kunci : yoga balasana ; *dismenorea* ; remaja

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

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

**THE EFFECT OF YOGA BALASANA ON REDUCING PRIMARY
DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS AT JUNIOR HIGH
SCHOOL 8 SATAP BONGOMEME
GORONTALO DISTRICT**

Risnawaty R. Kasim¹, Nur Rahmawati Sholihah², Dwi Yulinda²

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is menstrual pain during menstruation which can interfere with daily life. In addition, dysmenorrhea is a symptomatic phenomenon which is abdominal pain, cramps and back pain. In Indonesia in 2020 the incidence of dysmenorrhea was 107.673 people (64,25%), who had primary dysmenorrhea as many as 59.671 people (54,89%). Based on data from the Gorontalo District Health Office in 2022, there are 431 adolescents experiencing dysmenorrhea. Dysmenorrhea that is felt during menstruation will cause women to experience difficulties in carrying out daily activities. This is a problem that needs to be addressed to reduce menstrual pain.

Objective : To determine the effect of yoga balasana on reducing primary dysmenorrhea in adolescents at junior high school 8 Satap Bongomeme Gorontalo district.

Methods : The method used in this study was a pre-experimental design with one group pre-test and post-test design without a control group. The population in this study were 26 female students. The sampling technique used in this study used non probability sampling, namely purposive sampling with a sample of 20 female students. The research variable for dysmenorrhea pain was measured using the Numerical Rating Scale (NRS).

Results : There is a difference in the mean value before being given yoga balasana, which is 5.15 with a pain score range of 2-8, while the mean value after being given yoga balasana is 2.70 with a pain score range of 0-5. The statistical test used was the Wilcoxon test with a p value of 0.000 ($p < 0.005$).

Conclusion : There is an effect of yoga balasana of reducing primary dysmenorrhea in adolescents at junior high school 8 Satap Bongomeme Gorontalo district.

Keywords : yoga balasana ; dysmenorrhea ; adolescents

¹Student of Midwifery Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

²Lecturer of the Bachelor of Midwifery Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta