

**PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI *DISMENORRHEA*
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI MADRASAH
ALIYAH MANTAB SABAK AUH
TAHUN 2023**

Nurnita Sari¹, Budi Rahayu²

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,
nurnitasari15067@gmail.com

²Dosen S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,
budiayu88@gmail.com
(budiayu88@gmail.com, 085171634976)

INTISARI

Pendahuluan : Menstruasi pada remaja putri menandakan sistem reproduksinya sudah matang disertai nyeri dan rasa sakit, rasa sakit yang dirasakan disebut dengan istilah *disminorrhea*. *Dismenorrhea* merupakan suatu gangguan fisik dengan gejala berupa nyeri/kram pada perut yang sering terjadi pada remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, pengobatan non-farmakologis untuk nyeri *disminorrhea* yaitu dengan yoga. Yoga adalah teknik yang mengajarkan relaksasi dan dapat menghasilkan hormon *endorphin* yang diproduksi di otak selama melakukan yoga, selain itu yoga dapat membantu memperkuat otot dan menghilangkan rasa sakit. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri *disminorrhea* pada remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh. **Bahan dan Metode :** Metode penelitian ini menggunakan design eksperimen dengan *one group pretest posttest*, populasi dalam penelitian ini adalah 50 remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh, dan sampel pada penelitian ini 33 responden dengan *purposive sampling*. **Hasil Penelitian :** Analisis uji *Paired Sample T Test* sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima ada pengaruh yoga terhadap nyeri *disminorrhea*. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh yoga dalam menurunkan nyeri *disminorrhea* pada remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh Tahun 2023.

Kata Kunci : Nyeri *Disminorrhea*, Yoga, Remaja Putri

**THE INFLUENCE OF YOGA ON DYSMENORRHEA
PAIN IN CLASS XI TEENAGE GIRLS AT MADRASAH
ALIYAH MANTAB SABAK AUH
IN 2023**

Nurnita Sari¹, Budi Rahayu²

¹ *SI Midwifery Study Program, Faculty of Health, General Achmad Yani
University Yogyakarta, nurnitasari15067@gmail.com*

² *SI Midwifery Study Program, Faculty of Health, General Achmad Yani
University Yogyakarta, budiayu88@gmail.com*

ABSTRACT

Introduction: Menstruation in teenage girls indicates that their reproductive system is mature, accompanied by aches and pains, the pain felt is called dysmenorrhea, dysminorrhea is a physical disorder with symptoms in the form of pain/cramps in the stomach which often occurs in young women and can interfere with daily activities. Non- pharmacological treatment for dysmenorrhea pain is yoga. Yoga is a technique that teaches relaxation and can produce endorphin hormones which are produced in the brain during yoga, apart from that, yoga can help strengthen muscles and relieve pain. **Objective:** The aim of this research is to determine the effect of yoga on dysmenorrhea pain in class XI teenage girls at Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh in 2023. **Materials and Methods:** The research method uses an experimental design with one group pretest posttest, the population in this study was 50 teenage girls in class XI at Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh, and the sample in this study was 33 respondents with purposive sampling. **Research Results:** Paired sample t test analysis of $0,000 < 0,05$, which means that H_0 is rejected and H_a is accepted, there is an effect of yoga on dysmenorrhea pain. **Conclusion:** There is an influence of yoga in reducing dysmenorrhea pain in class XI teenage girls at Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh in 2023.

Keywords: dysmenorrhea pain, Yoga, Teenage Girls