

**PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI *DISMENORE***  
***PRIMER* PADA MAHASISWI KEBIDANAN SEMESTER IV**  
**PRODI KEBIDANAN (S-1) UNJAYA**

**Azipat Nurlina<sup>1</sup>, Alfie Ardiana Sari<sup>2</sup>, Fatimah Dewi Anggraeni<sup>3</sup>**

**INTISARI**

**Latar Belakang:** *Dismenore* atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh mahasiswa dan dapat mengganggu aktivitas serta kualitas hidup dan jika tidak dikelola dengan baik berisiko menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius termasuk infertilitas. Faktor risiko yang dapat memperparah *dismenore* antara lain usia menarche dini, lama haid, kebiasaan merokok, dan kondisi tertentu. Yoga adalah satu metode non-farmakologis yang dapat menurunkan nyeri *dismenore* dengan merelaksasikan otot-otot *endometrium* dan merangsang pelepasan *endorfin* dan *enkefalin*.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri *dismenore* primer pada mahasiswa Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA.

**Metode Penelitian:** Penelitian menggunakan *Quasy-Eksperiment Design* dengan pendekatan *pretest-posttest* kontrol grup desain. Populasi adalah seluruh mahasiswa Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) dengan teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*, 40 responden dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan dengan uji statistik non parametrik *Mann-Whitney U-Test*.

**Hasil:** pretest pada kelompok kontrol dan intervensi berada pada kategori sedang yaitu 55% dan 50%. Posttest pada kelompok kontrol masih menunjukkan nyeri sedang (40%) dan berat (5%) sedangkan pada kelompok intervensi mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (45%) dan tidak nyeri (35%).

**Kesimpulan:** Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi ( $p = 0,010$ ). yang artinya yoga efektif sebagai alternatif terapi non-farmakologi efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* primer pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Dismenore primer, Nyeri haid, Yoga*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

# THE EFFECT OF YOGA ON PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN IN MIDWIFERY STUDENTS IN SEMESTER IV OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM (S-1) UNJAYA

Azipat Nurlina<sup>1</sup>, Alfie Ardiana Sari<sup>2</sup>, Fatimah Dewi Anggraeni<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea, or menstrual pain is a common complaint experienced by female students and can disrupt activities and quality of life. If not managed properly, it can lead to more health issues, including infertility. Several risk can exacerbate dysmenorrhea, such as early menarche, prolonged menstruation, smoking habits, and certain condition. Yoga is a non-pharmacological method that can reduce dysmenorrhea pain by relaxing the endometrial muscles and stimulating the release endorphins and enkephalins.

**Objective:** To determine the effect of yoga on primary dysmenorrhea pain in fourth-semester female student of the midwifery study program (S-1) at UNJAYA.

**Method:** The study used a Quasy-Experimental Design with a pretest-posttest control group design. The population was all fourth-semester midwifery student with. The sampling technique used was convenience sampling, 40 respondents divided into an intervention group and a control group. Pain level were measured using a Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis used the non-parametric Mann-Whitney U-Test.

**Result:** Pre-test pain in control and intervention groups was in the moderate category, at 55% and 50%, respectively. Post-test pain in the control group still showed moderate (40%) and severe (5%) pain, while in the intervention group decreased to mild (45%) and no pain (45%).

**Conclusion:** There was a significant difference between the control and intervention groups ( $p=0.010$ ), indicating that yoga is effective as an alternative non-pharmacological therapy in reducing primary dysmenorrhea pain in female students.

Keywords: *Primary dysmenorrhea, Menstrual pain, Yoga*

---

<sup>1</sup>Undergraduate Midwifery Study Program Studen of Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta

<sup>2</sup>Undergraduate Midwifery Study Program Lecturer of Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta

<sup>3</sup>Undergraduate Midwifery Study Program Lecturer of Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta