

EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENGURANGAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI MUARA KATI

Venni Ficauly¹, Ratih Kumoro Jati²

INTISARI

Latar Belakang: Dismenorea adalah nyeri perut bagian bawah saat menstruasi yang mempengaruhi 20% hingga 90% wanita di seluruh dunia, dengan tingkat keparahan bervariasi. Di Asia, prevalensi dismenorea mencapai 64,25% di Indonesia dan 64,3% di Sumatra Selatan. Penatalaksanaan dismenorea, termasuk yoga, menunjukkan potensi dalam mengurangi nyeri menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup. Wawancara awal dengan remaja putri di SMP Negeri Muara Kati mengungkapkan prevalensi dismenorea yang tinggi dan minat terhadap yoga sebagai metode pengelolaan nyeri.

Tujuan: Mengetahui efektivitas yoga terhadap pengurangan disminore pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati.

Metode: kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen menggunakan pendekatan rancangan penelitian non- equivalent control grup design menggunakan 32 sampel yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga terhadap pengurangan disminore pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati .

Hasil: Intervensi yoga secara signifikan mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati, dari rata-rata 4,13 menjadi 1,19 ($p < 0,05$). Sebelum intervensi, sebagian besar mengalami nyeri sangat hebat, namun setelahnya, 50% merasa sedikit nyeri, 31,3% tidak merasa nyeri, dan 18,8% merasa sedikit nyeri. Sebaliknya, intervensi kontrol mengurangi nyeri dari rata-rata 4,06 menjadi 2,81 ($p < 0,05$), dengan sebagian besar peserta masih merasa nyeri setelah intervensi. Yoga terbukti lebih efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea dibandingkan intervensi kontrol, dengan perbedaan rata-rata penurunan nyeri mencapai 1,69 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Yoga merupakan metode yang lebih efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea dibandingkan intervensi kontrol pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati, dengan penurunan nyeri yang signifikan.

Kata Kunci: Dismenorea; Yoga; Nyeri Menstruasi; Remaja Putri

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

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

EFFECTIVENESS OF YOGA IN REDUCING DYSMENORRHEA IN FEMALE STUDENTS AT SMP NEGERI MUARA KATI

Venni Ficauly¹, Ratih Kumoro Jati²

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea, characterized by lower abdominal pain during menstruation, affects 20% to 90% of women globally, with varying severity. In Asia, the prevalence of dysmenorrhea is 64.25% in Indonesia and 64.3% in South Sumatra. Management of dysmenorrhea, including yoga, has shown potential in alleviating menstrual pain and improving quality of life. Preliminary interviews with female students at SMP Negeri Muara Kati revealed a high prevalence of dysmenorrhea and interest in yoga as a pain management method.

Objective: To assess the effectiveness of yoga in reducing dysmenorrhea among female students at SMP Negeri Muara Kati.

Method: This quantitative study employed a quasi-experimental design using a non-equivalent control group design. A total of 32 samples were used to evaluate the effectiveness of yoga in reducing dysmenorrhea in female students at SMP Negeri Muara Kati.

Results: Yoga intervention significantly reduced dysmenorrhea among female students at SMP Negeri Muara Kati, with pain levels decreasing from an average of 4.13 to 1.19 ($p < 0.05$). Prior to the intervention, most participants experienced severe pain. Post-intervention, 50% reported mild pain, 31.3% experienced no pain, and 18.8% had slight pain. In contrast, the control intervention reduced pain from an average of 4.06 to 2.81 ($p < 0.05$), with most participants still experiencing pain after the intervention. Yoga proved more effective than the control intervention in reducing dysmenorrhea, with an average pain reduction difference of 1.69 ($p < 0.05$).

Conclusion: Yoga is a more effective method for reducing dysmenorrhea compared to control interventions among female students at SMP Negeri Muara Kati, showing significant pain reduction.

Keywords: dysmenorrhea, yoga, menstrual pain, female students

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