

THE EFFECT OF YOGA PRACTICE ON REDUCING THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 8 BANJARMASIN

Putri Resty Arinata¹, Martini Margaretha², Trifianingsih Dyah³

restyarinataputri123@gmail.com

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is a very painful menstruation that is often experienced by adolescent girls due to intense contractions of the uterine muscles to expel menstrual blood from the uterus. Menstrual pain experienced by these adolescent girls causes disruption of daily activities and difficulty concentrating while studying, thus affecting their academic grades at school. Data collection that has been carried out by researchers and assisted by the UKS manager, obtained 239 students (50%) often experience dysmenorrhea every month. Dysmenorrhea cases can be overcome with non-pharmacological therapies, one of which is applied by researchers is yoga practice.

Research Purposes : This study aims to determine the effect of yoga exercise on reducing the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at SMAN 8 Banjarmasin.

Method : This study used a pre-experimental quantitative research method with a one group pretest-posttest approach. The population in this study was 239 people. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 18 female students. This research instrument uses the NRS (Numerical Rating Scale) pain intensity scale assessment sheet. The statistical test used was the Paired Sample T-Test test.

Result : The results showed that there was a difference between before and after giving yoga exercises to reduce the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) with the results of $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

Conclusion : There is an effect of yoga practice on reducing the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at SMAN 8 Banjarmasin.

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Yoga Exercise Therapy

¹Student of Nursing Study Program STIKES Suaka Insan Banjarmasin

^{2,3}Lecturer of Nursing Study Program STIKES Suaka Insan Banjarmasin

PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOEA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 8 BANJARMASIN

*Resty Arinata Putri*¹, *Margaretha Martini*², *Dyah Trifianingsih*³

restyarinataputri123@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : *Dismenorea* merupakan menstruasi yang sangat nyeri dan sering dialami oleh remaja putri akibat kontraksi otot rahim yang sangat intens untuk mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Nyeri haid yang dialami oleh remaja putri ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan sulit berkonsentrasi saat belajar sehingga mempengaruhi nilai akademik mereka di sekolah. Pendataan yang telah dilakukan peneliti dan dibantu pengelola UKS, ditemukan 239 siswi (50%) sering mengalami *dismenorea* setiap bulannya. Kasus *dismenorea* dapat ditangani dengan terapi non farmakologi, salah satunya yang diterapkan oleh peneliti adalah latihan yoga.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terkait pemberian latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin.

Metode : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode *Pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 239 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 18 orang siswi. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar pengkajian skala intensitas nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*). Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil : Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) dengan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

Kesimpulan : Adanya pengaruh latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin.

Kata Kunci : *Dismenorea*, Remaja Putri, Terapi Latihan Yoga

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Suaka Insan Banjarmasin

^{2,3}Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin