

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI *DYSMENORREA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 56 KOTA BATAM
TAHUN 2024**

Farah Zahidah Imtinan B (2024)

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Institut Kesehatan Mitra Bunda

Dosen Pembimbing

Bdn. Anisya Selvia, S.ST., M.Keb

Dessy, S.S., M.Pd

Kata Kunci : Remaja, Menstruasi, Dismenore, Yoga

INTISARI

Dismenore adalah kejadian yang disebabkan oleh produksi hormon prostaglandin yang meningkat disertai dengan gejala paling sering yaitu nyeri perut. Penatalaksanaan dismenore terbagi menjadi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi non farmakologi dalam penelitian ini adalah yoga. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer di SMPN 56 Kota Batam. Desain penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Responden penelitian ini berjumlah 20 responden dengan uji statistika yang digunakan adalah uji *Sample Paired T Test*. Hasil Penelitian didapatkan bahwa penurunan skala nyeri *pretest* rentang skala 3-5 dan *posttest* rentang skala 0-3. Hasil uji *paired T test* didapatkan *p-value* 0.012 ($p < 0.005$). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas skala nyeri dismenore primer. Penelitian ini diharapkan seluruh masyarakat terutama remaja dengan dismenore dapat menerapkan yoga secara rutin sebagai alternatif praktis untuk mengurangi nyeri dismenore serta kesejahteraan tubuh.

**THE EFFECT OF YOGA ON REDUCING THE INTENSITY OF
PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT
FEMALES AT SMPN 56 BATAM CITY 2024**

Farah Zahidah Imtinan B (2024)

Bachelor of Midwifery and Midwifery Profesional Education

Health Institute Of Mitra Bunda

Supervisor

Bdn. Anisya Selvia, S.ST., M.Keb

Dessy, S.S., M.Pd

Keywords : Teenagers, Menstruation, Dysmenorrhea, Yoga

ABSTRACT

Dysmenorrhea is an event caused by increased production of prostaglandin hormone accompanied by the most common symptom of abdominal pain. Management of dysmenorrhea is divided into pharmacological and non-pharmacological. The non pharmacological therapy in this study was yoga. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on reducing the pain scale of primary dysmenorrhea at SMPN 56 Batam City. The design of this study was Pre-Experimental with a one group pretest-posttest design. The respondents of this study were 20 respondents with the statistical test used was the Sample Paired T Test. The results of the study showed that the decrease in the pretest pain scale ranged from 3-5 and the posttest ranged from 0-3. The results of the paired T test obtained a p-value of 0.012 ($p < 0.005$). So it can be concluded that there is an effect of yoga on reducing the intensity of the primary dysmenorrhea pain scale. This study is expected that all people, especially adolescents with dysmenorrhea, can apply yoga routinely as a practical alternative to reduce dysmenorrhea pain and body well-being.