

**PENGARUH YOGA *CHILD POSE* DALAM MENGATASI NYERI HAID
(*DISMENORE*) PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 PAMULIHAN
KABUPATEN SUMEDANG**

**SISKA NURUL AGUSTIANI
211FI01034**

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi. *Dismenore* terjadi karena produksi prostaglandin yang berlebihan sehingga menimbulkan nyeri saat menstruasi. Dampak yang terjadi akibat *dismenore* adalah aktivitas sehari-hari terganggu. Penangan yang dapat dilakukan dengan non-farmakologi salah satunya dengan yoga *child pose*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yoga *child pose* dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang. Metode penelitian menggunakan *Pre-Experimental One Group Pretest Posttest*. Jumlah sampel 36 orang dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi yoga *child pose* sebagian besar mengalami tingkat nyeri ringan sebanyak 25 responden (69,4%). Dan sesudah diberikan intervensi yoga *child pose* sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 26 responden (72,2%). Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi yoga *child pose* dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Yoga *child pose* merupakan penanganan non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri haid (*dismenore*). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga *child pose* dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*). Dari hasil penelitian ini diharapkan yoga *child pose* dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi tingkat nyeri haid (*dismenore*) dan dapat membantu remaja putri untuk mengurangi konsumsi obat-obatan anti nyeri. Kata kunci: *Dismenore*, Remaja Putri, Yoga *Child Pose*

THE EFFECT OF YOGA CHILD POSE IN OVERCOMING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN YOUNG WOMEN AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 2 PAMULIHAN SUMEDANG REGENCY

SISKA NURUL AGUSTIANI
211FI01034

DIII Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences,
Bhakti Kencana University

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation. Dysmenorrhea occurs due to excessive production of prostaglandins, causing pain during menstruation. The impact that occurs due to dysmenorrhea is that daily activities are disrupted. Handling that can be done with non-pharmacology is one of them with yoga child pose. The purpose of this study was to determine the effect of yoga child pose in overcoming menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at SMPN 2 Pamulihan, Sumedang Regency. The research method used Pre-Experimental One Group Pretest Posttest. The number of samples was 36 people with Purposive Sampling technique. The analysis used was univariate and bivariate using the Wilcoxon test. The results of the study before being given the yoga child pose intervention most experienced mild pain levels as many as 25 respondents (69.4%). And after being given the yoga child pose intervention most experienced mild pain as many as 26 respondents (72.2%). The results of statistical analysis using the Wilcoxon test showed that there was a significant change between before and after the yoga child pose intervention with a p-value of $0.000 < 0.05$. Yoga child pose is a non-pharmacological treatment that can reduce menstrual pain (dysmenorrhea). So it can be concluded that there is an effect of yoga child pose in overcoming menstrual pain (dysmenorrhea). From the results of this study, it is hoped that yoga child pose can be used as one of the non-pharmacological measures to reduce the level of menstrual pain (dysmenorrhea) and can help adolescent girls to reduce the consumption of anti-pain medications.

Keywords: *Dysmenorrhea, Young Women, Yoga Child Pose*