

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan masalah yang penting. Di Indonesia, prevalensi dismenore tipe primer pada remaja putri berkisar antara 60%-90% sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Astuti 2022). Dari hasil studi pendahuluan didapatkan 10 dari 10 remaja putri di SMK Tri Tunggal Surabaya mengalami dismenore primer. Dismenore primer apabila tidak diatasi akan mempengaruhi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pengobatan secara farmakologis dapat menimbulkan efek samping sehingga dilakukan alternatif terapi non-farmakologis salah satunya dengan *Vinyasa Yoga*. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh *Vinyasa Yoga* terhadap penurunan skor dismenore primer.

Jenis penelitian pra-eksperimen dengan rancangan *One group pretest-posttest design*. Populasi sebanyak 64 orang dengan sampel sebanyak 55 orang dengan teknik *simple random sampling*. *Vinyasa Yoga* dilakukan minimal 3x kali selama 1 bulan sebelum menstruasi. Variabel independen *Vinyasa Yoga*, variabel dependen tingkat dismenore primer. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dan *numeric rating scale*. Analisis data dengan uji *Wicoxon*.

Hasil penelitian diketahui seluruh responden mengalami penurunan skor, hasil uji didapatkan $p = 0,000$, diketahui bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak. Artinya, ada pengaruh *Vinyasa Yoga* yang bermakna dengan penurunan skor dismenore primer. *Vinyasa yoga* yang dilakukan sebelum haid secara teratur dan benar melatih kekuatan *core muscle abdomen* menjadi relaksasi sehingga mengubah pola penerimaan rasa sakit ke pola yang lebih menenangkan maka intensitas nyeri dapat berkurang.

Berdasarkan hal tersebut diatas, terbukti ada pengaruh *Vinyasa Yoga* terhadap penurunan intensitas nyeri pada dismenore primer yang dialami oleh remaja putri. Diharapkan, *Vinyasa Yoga* diaplikasikan sebagai alternatif penanganan dismenore primer.

Kata kunci: Dismenore primer, *Vinyasa yoga*, Intensitas nyeri

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is an important issue. In Indonesia, the prevalence of the primary type of dysmenorrhea in young women ranges from 60% -90%, while the rest are patients with the secondary type (Astuti 2022). From the results of the preliminary study, it was found that 10 out of 10 young women at Tri Tunggal Surabaya Vocational School had primary dysmenorrhea. There are several ways to cope with menstrual pain, pharmacological and non- pharmacological, which one can be overcome with Vinyasa yoga. Therefore it is necessary to investigate the effect of Vinyasa yoga on reduce the pain intensity of primary dysmenorrhea.

This study is an pra-experimental with one group pretest-posttest control design. The population is 64 people, samples are 55 people, with simple random sampling technique. The received yoga treatment for minimal 3 time, 1 month before menstruation. Independent variabel is Vinyasa yoga, dependent variabel is primary dysmenorrhea. The instruments are questionnaire, checklist sheet, Numeric Rating Scale (NRS), and standart procedur of Vinyasa yoga treatment. Dataanalysis with Wilcoxon.

The results showed that all respondents in decreased the pain intensity. Test result obtained by value $p=0,000$, noted that $p<0,05$ then H_0 is rejected. Thus, there was a significant effect of Vinyasa yoga on reducing the painintensity of primary dysmenorrhea. Based on this study, Vinyasa yoga treatment can be applied in reducing the pain intensity of primary dysmenorrhea.

Keywords: Primary dysmenorrhea, Vinyasa yoga, Pain intensity.