

“PERBANDINGAN *YOGA CHILD POSE* DAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI”

Antri Ariani, Iceu Mulyati
Universitas Bhakti Kencana

Dismenore atau nyeri haid merupakan rasa mual dibagian perut bawah yang disertai rasa mual dan nyeri yang timbul sebelum atau selama menstruasi. Di Indonesia angka prevalensi terjadinya nyeri dismenore sangat tinggi mencapai 60 - 70%. Dampak yang terjadi akibat nyeri dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, ketidaknyaman, dan perasaan sensitif, dapat mengalami kesulitan tidur, gangguan aktifitas khususnya aktivitas belajar di sekolah dan mengalami stres pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perbandingan *yoga child pose* dan *progressive muscle relaxation* terhadap nyeri dismenore pada Remaja Putri. Metode penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen* dengan rancangan *two group compration pretest – posttest*. Pengukuran skala nyeri dismenore menggunakan *Numeriks Risk Skala* (NRS). Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini melalui pelatihan pendidikan kesehatan latihan *yoga child pose* dan *progressive muscle relaxation*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri dismenore primer sebanyak 30 responden yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok dengan intervensi *yoga child pose* dan kelompok dengan intervensi *progressive muscle relaxation*. Pengambilan sample berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan jenis *non probability*. Metode analisis dalam penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon & Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan *yoga child pose* dan *progressive muscle relaxation* dapat menurunkan intensitas nyeri dengan hasil $p\text{-value } 0,001 < \alpha (0,05)$ pengurangan yang signifikan terhadap nyeri dismenore. Hasil ini mencakup implikasi intervensi yang diberikan terhadap peningkatan kualitas hidup remaja putri. *Yoga child pose* lebih signifikan mengurangi intensitas nyeri dismenore dibandingkan *progressive muscle relaxation*. Yoga memiliki beberapa manfaat diantaranya dengan kemampuan mereleksasi tubuh, melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh, meingkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas, menurunkan ketegangan tubuh, sehingga dapat meredakan nyeri dismenore. Penelitian ini memberikan wawasan baru dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja melalui penatalaksanaan gangguan menstruasi dengan teknik non farmakologi. Bidan sebagai tenaga kesehatan yang lebih mengutamakan asuhan *preventif* kepada kesehatan ibu dan anak khususnya pada remaja putri, dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada seluruh remaja putri yang mengalami nyeri dismenore sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup terutama pada remaja putri sebagai bibit unggul menjadi seorang ibu.

Kata Kunci : *Yoga Child Pose*, *Progressive Muscle Relaxation*, Nyeri Dismenore