

Universitas Ngudi Waluyo
Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Skripsi, Juli 2024
Eva Desita Sari
153221003

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENOREA DI SMP NEGERI 1 UNGARAN TAHUN 2024

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenorea* adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram, dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan *dismenoreaa* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Yoga adalah satu tehnik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. (Khotimah, 2022). Di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54.89% Prevelensi dismenorea wilayah provinsi Jawa Tengah secara umum sebanyak 56%, Angka kejadian disminorhea di kabupaten Semarang sendiri terdapat 2,11% - 3,1% dari jumlah wanita yang mengalami dismenorea. Hasil wawancara sebagai berikut, mengatakan belum pernah mendapatkan pengetahuan mengenai yoga untuk penanganan nyeri *disminorea* dari guru maupun tenaga kesehatan, sehingga siswi yang mengalami *disminorea* tidak mengetahui cara menangani nyeri *disminorea* menggunakan teknik relaksasi atau yoga.

Tujuan penelitian: Untuk menganalisa gambaran pengetahuan remaja putri tentang pengertian yoga untuk pengurangi nyeri haid (*dismenorea*) di SMP Negeri 1 Ungaran.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran yaitu sejumlah 96 siswi. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan rumus *slovin* dengan teknik *Proportional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 77 responden. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif.

Hasil Penelitian : Didapatkan sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 37 (48,1%), sebagian responden memiliki kategori pengetahuan yang kurang sebanyak 26 (33, 8%), dan sebagian kecil responden memiliki kategori pengetahuan yang baik sebanyak 14 (18,2%).

Kesimpulan: Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 37 (48,1%)

Kata kunci : Pengetahuan, Yoga, Nyeri *Disminorea*

Ngudi Waluyo University
Midwifery Undergraduate Program, Faculty of Health
Thesis, July 2024
Eva Desita Sari
153221003

OVERVIEW OF ADOLESCENT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT YOGA TO REDUCE THE PAIN OF DYSMENORRHEA AT SMP NEGERI 1 UNGARAN IN 2024

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a condition of abdominal pain, cramps and back pain and can interfere with daily activities. Dysmenorrhoea can be treated in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Yoga is a relaxation technique that is recommended to relieve menstrual pain.(Khotimah, 2022). In Indonesia, the incidence of dysmenorrhoea is 54.89%. The prevalence of dysmenorrhea in the Central Java province is generally 56%. The incidence of dysmenorrhea in Semarang district itself is 2.11% - 3.1% of the number of women experiencing dysmenorrhea. The results of the interview are as follows, saying that they have never received knowledge about yoga for treating dysmenorrhea pain from teachers or health workers, so female students who experience dysmenorrhea do not know how to treat dysmenorrhoea pain using relaxation techniques or yoga.

Research objective: To analyze the description of young women's knowledge about the meaning of yoga to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) at SMP Negeri 1 Ungaran.

Research Method: This research uses a quantitative descriptive design with a cross sectional approach. The population in this study was class VIII students at SMP Negeri 1 Ungaran, namely 96 female students. The sampling technique in this study used the Slovin formula with a proportional random sampling technique with a sample size of 77 respondents. Data analysis uses descriptive analysis, namely research carried out with the main aim of creating an objective picture of a situation.

Research Results: It was found that the majority of respondents were in the sufficient knowledge category, 37 (48.1%), some respondents had the poor knowledge category, 26 (33.8%), and a small number of respondents had the good knowledge category, 14 (18). .2%).

Conclusion: **Most of the respondents were in the sufficient knowledge category, 37 (48.1%)**

Keywords: Knowledge, Yoga, Dysminorrhoea Pain