

Pemberdayaan Remaja Putri melalui Yoga sebagai Strategi Nonfarmakologis Pengelolaan Dismenore

Kurnia Putri Permatasari¹, Desi Ambar Sari², Sri Ratmawati³, Ila Larasati⁴, Siti Hasanah⁵, Merry Yuliana⁶, Septa Puspitasari⁷, Ropeah⁸, Eti Salafas⁹

¹ Prodi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, kp291047@gmail.com

² Prodi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, desia864@gmail.com

³ Prodi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, sriratmawati1975@gmail.com

⁴ Prodi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, lilarasati1792@gmail.com

⁵ Prodi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, sikateng.hasanah@gmail.com

⁶ Prodi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, merryyuliana04@gmail.com

⁷ Prodi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, septapuspita09@gmail.com

⁸ Prodi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, ropeah80@gmail.com

⁹ Prodi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, eti.salafas.unw@gmail.com

Korespondensi Email: etisalafas.unw@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2026-05-17</i> <i>Accepted, 2026-05-22</i> <i>Published, 2026-06-24</i>	<i>Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems among adolescent girls and may interfere with daily activities, learning concentration, and quality of life. Based on a community needs assessment conducted in Kalibanger Village, Gemawang Health Center area, many adolescent girls experienced menstrual pain but had limited knowledge regarding safe and effective non-pharmacological management. Yoga, which combines stretching exercises, breathing techniques, and relaxation, is considered a potential strategy to reduce dysmenorrhea. This community service program aimed to improve adolescent girls' skills in practicing yoga as a non-pharmacological approach to managing menstrual pain. The activity involved 15 adolescent girls who had experienced menstruation. The intervention consisted of health education, yoga demonstrations, guided practice sessions, and mentoring. Evaluation was conducted using an observation checklist assessing participants' ability to follow instructions, body positioning, breathing techniques, movement sequence performance, and independent yoga practice. The results showed that most participants demonstrated good performance in following yoga instructions (86.7%), practicing yoga independently (86.7%), body positioning accuracy (80.0%), movement sequence performance (80.0%), and breathing techniques (73.3%). Participants also showed high enthusiasm throughout the activity. This initiative demonstrates that health education combined with yoga demonstrations and practice is effective in improving adolescent girls' ability to practise yoga as a non-pharmacological strategy for managing dysmenorrhoea. Similar initiatives should be developed on an ongoing basis as part of efforts to promote and</i>
<i>Keywords: Adolescent Girls, Community Service, Dysmenorrhea, Reproductive Health, Yoga</i>	
Kata Kunci: Dismenore, Remaja Putri, Yoga, Kesehatan Reproduksi, Pengabdian Masyarakat.	

prevent reproductive health issues amongst adolescents.

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. Berdasarkan identifikasi kebutuhan di Desa Kalibanger wilayah kerja Puskesmas Gemawang, sebagian remaja putri mengalami nyeri haid namun belum mengetahui cara penanganan nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan secara mandiri. Salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk mengurangi dismenore adalah yoga, yaitu latihan yang mengombinasikan gerakan peregangan, teknik pernapasan, dan relaksasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan keterampilan remaja putri dalam melakukan yoga sebagai upaya nonfarmakologis pengelolaan dismenore. Kegiatan dilaksanakan di Desa Kalibanger wilayah kerja Puskesmas Gemawang dengan melibatkan 15 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik yoga, dan pendampingan. Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi keterampilan praktik yoga yang mencakup kemampuan mengikuti instruksi, ketepatan posisi tubuh, teknik pernapasan, kelancaran gerakan, dan kemampuan melakukan yoga secara mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki keterampilan yang baik dalam mengikuti instruksi gerakan yoga (86,7%), melakukan yoga secara mandiri (86,7%), ketepatan posisi tubuh (80,0%), kelancaran rangkaian gerakan (80,0%), dan teknik pernapasan (73,3%). Remaja putri juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik yoga efektif dalam meningkatkan keterampilan remaja putri untuk melakukan yoga sebagai salah satu strategi nonfarmakologis dalam mengelola dismenore. Kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi remaja.

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan reproduksi. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami remaja putri adalah menstruasi. Meskipun merupakan proses normal, menstruasi sering disertai keluhan nyeri haid atau dismenore yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore merupakan nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, keterbatasan aktivitas fisik, gangguan tidur, bahkan ketidakhadiran di sekolah maupun kegiatan sosial (Armour *et al.*, 2019).

Masalah dismenore masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang banyak dialami remaja putri. *World Health Organization (WHO)* melaporkan bahwa lebih dari 50% perempuan usia reproduksi mengalami dismenore, dengan prevalensi yang cukup tinggi pada kelompok remaja. Penelitian (Fitri *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa nyeri haid tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga menurunkan kualitas hidup dan produktivitas remaja. Di Indonesia, dismenore menjadi salah satu penyebab utama ketidaknyamanan selama menstruasi yang dapat menghambat aktivitas belajar dan aktivitas sehari-hari remaja putri.

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan masyarakat yang dilakukan melalui wawancara dengan kader kesehatan dan remaja putri di Desa Kalibanger wilayah kerja Puskesmas Gemawang, diperoleh informasi bahwa sebagian besar remaja putri pernah mengalami nyeri haid dengan intensitas ringan hingga sedang. Namun, sebagian besar remaja belum mengetahui cara penanganan dismenore secara nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan. Remaja umumnya hanya memilih beristirahat, mengurangi aktivitas, atau mengonsumsi obat pereda nyeri ketika mengalami keluhan menstruasi. Kondisi ini menunjukkan masih terbatasnya pengetahuan dan keterampilan remaja dalam melakukan pengelolaan nyeri haid secara mandiri.

Permasalahan tersebut menjadi kebutuhan aktual masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian. Upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja mengenai manajemen dismenore penting dilakukan untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja serta mencegah dampak yang lebih luas terhadap aktivitas belajar dan kualitas hidup. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah yoga. Yoga merupakan kombinasi gerakan peregangan, teknik pernapasan, meditasi, dan relaksasi yang terbukti mampu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi stres, serta menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas yoga dalam mengurangi dismenore pada remaja putri. Penelitian Dewi, Firdaus dan Rahmawati (2025) menemukan bahwa latihan yoga secara rutin dapat menurunkan intensitas nyeri haid dan meningkatkan kenyamanan selama menstruasi. Hasil penelitian Masrurroh *et.al* (2021) juga menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang efektif untuk membantu remaja mengatasi nyeri haid tanpa efek samping obat-obatan.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas yoga dalam membantu mengurangi dismenore, implementasi program pelatihan yoga yang terstruktur pada remaja putri di masyarakat masih sangat terbatas. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan di Desa Kalibanger, belum pernah terdapat program pelatihan yoga terstruktur bagi remaja putri sebagai upaya pengelolaan dismenore secara mandiri.

Berdasarkan permasalahan dan kebutuhan masyarakat tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan praktik yoga untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan remaja putri dalam mengelola dismenore secara mandiri. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja mengenai dismenore dan manfaat yoga serta melatih kemampuan remaja melakukan gerakan yoga yang dapat digunakan sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksinya sehingga mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kalibanger wilayah kerja Puskesmas Gemawang, Kabupaten Temanggung, pada tanggal 31 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah 15 remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari dengan durasi kurang lebih 120 menit, meliputi penyuluhan kesehatan reproduksi mengenai dismenore dan praktik yoga sebagai upaya nonfarmakologis pengelolaan nyeri haid.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode pendidikan kesehatan dan demonstrasi praktik (*demonstration method*) yang dikombinasikan dengan pendampingan langsung (*mentoring*). Metode pendidikan kesehatan digunakan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai dismenore, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta berbagai upaya penanganan yang dapat dilakukan secara mandiri. Metode demonstrasi dan praktik digunakan untuk melatih keterampilan remaja putri dalam melakukan gerakan yoga yang aman dan sesuai untuk pengelolaan *dismenore*.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas Gemawang, pemerintah desa, kader kesehatan, dan remaja putri sebagai sasaran kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi kebutuhan masyarakat melalui wawancara singkat dengan kader kesehatan dan remaja putri terkait pengalaman mengalami dismenore serta cara penanganan yang biasa dilakukan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Materi yang diberikan meliputi pengertian dismenore, penyebab dan faktor risiko dismenore, dampak dismenore terhadap aktivitas remaja, serta manfaat yoga sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab dengan bantuan media presentasi dan leaflet edukasi.

Tahap ketiga adalah demonstrasi dan praktik yoga. Tim pengabdian memperagakan beberapa gerakan yoga yang direkomendasikan untuk membantu mengurangi dismenore, yaitu *Child Pose*, *Cat-Cow Pose*, *Butterfly Pose*, *Cobra Pose*, *Pelvic Stretch*, dan latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercise*). Setelah demonstrasi, seluruh remaja putri mempraktikkan gerakan yoga secara langsung dengan pendampingan dari tim pengabdian untuk memastikan ketepatan gerakan dan keamanan selama latihan.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi keterampilan praktik yoga yang diisi oleh tim pengabdian. Aspek yang dinilai meliputi kemampuan remaja putri mengikuti instruksi, ketepatan posisi tubuh saat melakukan gerakan yoga, ketepatan teknik pernapasan, kelancaran melakukan rangkaian gerakan, dan kemampuan melakukan gerakan secara mandiri. Setiap aspek dinilai menggunakan kategori baik, cukup, dan kurang. Data hasil observasi dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat keterampilan remaja putri setelah mengikuti kegiatan.

Dokumentasi kegiatan berupa foto penyuluhan, demonstrasi yoga, praktik remaja putri, dan evaluasi digunakan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hasil evaluasi keterampilan praktik yoga digunakan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan dalam meningkatkan kemampuan remaja putri melakukan yoga sebagai upaya mandiri untuk mengurangi dismenore.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Pemberdayaan Remaja Putri melalui Yoga sebagai Strategi Nonfarmakologis Pengelolaan Dismenore di Desa Kalibanger Wilayah Kerja Puskesmas Gemawang telah dilaksanakan dengan melibatkan 15 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun dan mendapatkan respons positif dari remaja putri maupun kader kesehatan setempat.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak Puskesmas Gemawang, pemerintah Desa Kalibanger, dan kader kesehatan. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan melalui wawancara dengan kader dan remaja putri, diketahui bahwa sebagian besar remaja pernah mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun

demikian, pengetahuan mengenai penanganan dismenore secara nonfarmakologis masih terbatas. Sebagian besar remaja hanya memilih beristirahat atau mengonsumsi obat pereda nyeri saat mengalami keluhan menstruasi.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan edukasi kesehatan reproduksi yang dapat membantu remaja memahami cara mengelola dismenore secara aman dan mandiri. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim pengabdian menyusun materi edukasi dan praktik yoga yang disesuaikan dengan karakteristik remaja putri.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai kesehatan reproduksi remaja, pengertian dismenore, penyebab dismenore, dampak yang ditimbulkan terhadap aktivitas sehari-hari, serta berbagai upaya penanganan yang dapat dilakukan. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab sehingga remaja putri dapat berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Remaja putri menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi edukasi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait nyeri haid, pola hidup sehat selama menstruasi, dan manfaat yoga dalam mengurangi nyeri haid. Diskusi interaktif membantu remaja putri memahami bahwa dismenore merupakan kondisi yang umum terjadi pada remaja putri dan dapat dikelola melalui berbagai metode nonfarmakologis.

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik yoga yang dipandu oleh tim pengabdian. Gerakan yoga yang diajarkan meliputi *Child Pose*, *Cat-Cow Pose*, *Butterfly Pose*, *Cobra Pose*, *Pelvic Stretch*, dan latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercise*). Seluruh remaja putri mengikuti praktik yoga secara langsung dengan pendampingan untuk memastikan ketepatan gerakan dan keamanan selama latihan.

Dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa remaja putri mampu mengikuti instruksi dengan baik dan berpartisipasi aktif selama sesi praktik berlangsung. Suasana kegiatan berlangsung kondusif dan remaja putri terlihat menikmati setiap rangkaian gerakan yang diberikan.



Gambar 1. Demonstrasi dan Praktik Yoga pada Remaja Putri

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi keterampilan praktik yoga yang diisi oleh tim pengabdian selama remaja putri melakukan gerakan yoga. Aspek yang dinilai meliputi kemampuan mengikuti instruksi, ketepatan posisi tubuh, teknik pernapasan, kelancaran melakukan rangkaian gerakan, dan kemampuan melakukan yoga secara mandiri.

Tabel 1. Hasil Observasi Keterampilan Praktik Yoga pada Remaja Putri

No	Aspek yang dinilai	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	Jumlah n (%)
1	Mengikuti instruksi gerakan	13 (86,7)	2 (13,3)	0 (0)	15 (100%)
2	Ketepatan posisi tubuh	12 (80,0)	3 (20,0)	0 (0)	15 (100%)
3	Teknik pernapasan	11 (73,3)	4 (26,7)	0 (0)	15 (100%)
4	Kelancaran rangkaian gerakan	12 (80,0)	3 (20,0)	0 (0)	15 (100%)
5	Kemampuan melakukan yoga secara mandiri	13 (86,7)	2 (13,3)	0 (0)	15 (100%)

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar remaja putri mampu mengikuti instruksi gerakan yoga dengan kategori baik sebanyak 13 orang (86,7%). Kemampuan melakukan yoga secara mandiri juga menunjukkan hasil yang baik yaitu sebanyak 13 orang (86,7%). Aspek teknik pernapasan memperoleh persentase kategori baik paling rendah dibandingkan aspek lainnya (73,3%), namun seluruh remaja putri tetap mampu melakukan teknik pernapasan dengan kategori cukup hingga baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknik pernapasan membutuhkan latihan berulang karena melibatkan konsentrasi, pengaturan ritme napas, dan kesadaran tubuh yang belum terbiasa dilakukan oleh sebagian remaja.

Hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung efektif digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan keterampilan. Melalui demonstrasi, remaja putri tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga dapat melihat contoh gerakan yang benar, menirukan, dan memperoleh koreksi langsung dari fasilitator. Pendampingan selama praktik menjadi faktor penting karena dapat membantu remaja putri memperbaiki posisi tubuh, menjaga keamanan gerakan, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam melakukan yoga secara mandiri. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan bahwa perubahan perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh pengalaman langsung, keterampilan, dukungan lingkungan, dan kesempatan untuk mempraktikkan perilaku sehat (Notoatmojo, 2012). Temuan kegiatan ini juga mendukung hasil penelitian Salafas (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan guru, tenaga kesehatan, teman sebaya, dan keluarga berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja. Remaja membutuhkan informasi yang benar, pendampingan yang aman, serta lingkungan yang mendukung agar mampu mengambil keputusan sehat terkait kesehatan reproduksinya. Dalam konteks kegiatan ini, keterlibatan tim pengabdian, dan dukungan Puskesmas Gemawang menjadi bagian penting dalam memperkuat kemampuan remaja putri untuk mengelola dismenore secara mandiri melalui yoga.

Yoga menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang relevan untuk membantu pengelolaan dismenore pada remaja putri karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, murah, dan dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah. Temuan ini sejalan dengan penelitian bahwa Hatta yoga 24 sesi selama 12 minggu menurunkan nyeri dan gejala menstruasi serta meningkatkan kualitas hidup dibandingkan kelompok kontrol (Aksu and Vefikuluçay Yılmaz, 2025). Uji terkontrol lain pada mahasiswa yang menjalani *pose butterfly*, *child*, *cat*, dan *cow* juga menemukan penurunan intensitas nyeri pada kelompok yoga dibanding kontrol (Hareni, Abidin and Astuti, 2023). Studi *pre-post* yang lebih kecil menunjukkan pola yang sama. Pada remaja di Bandung, rerata skala nyeri turun dari 4,32 menjadi 2,08 setelah yoga (Cahyati, Nurhayati and Sumarlina, 2022). Latihan yoga membantu meningkatkan sirkulasi darah ke area panggul, mengurangi ketegangan otot, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh (Nisa, Setyoputri and Oktavia, 2025).

Selain manfaat fisik, yoga juga memberikan manfaat psikologis bagi remaja. Selama kegiatan berlangsung, remaja putri tampak lebih rileks dan nyaman setelah melakukan latihan yoga. Yoga menurunkan stres pada remaja dengan dismenore dalam studi eksperimental terkontrol (Geetha, Arunachalam and Elangovan, 2022). Beberapa studi menjelaskan bahwa yoga menggabungkan pernapasan, meditasi, dan postur tubuh yang menurunkan aktivasi simpatis dan meningkatkan dominasi parasimpatis, sehingga respon stres menjadi lebih tenang (Kanojia *et al.*, 2013).

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan praktik yoga merupakan strategi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola dismenore. Kegiatan semacam ini dapat menjadi alternatif program promotif dan preventif yang dapat dikembangkan oleh puskesmas, sekolah, maupun kader kesehatan sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja di masyarakat.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan praktik yoga sebagai upaya pengelolaan dismenore pada remaja putri di Desa Kalibanger wilayah kerja Puskesmas Gemawang telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari remaja putri. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mampu mengikuti instruksi gerakan yoga, melakukan posisi tubuh dengan benar, menerapkan teknik pernapasan yang sesuai, serta melakukan rangkaian gerakan yoga secara mandiri dengan kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan remaja putri dalam melakukan yoga sebagai salah satu upaya nonfarmakologis pengelolaan dismenore. Kegiatan ini berfokus pada peningkatan keterampilan remaja putri dalam melakukan yoga dan tidak mengevaluasi perubahan intensitas nyeri haid secara langsung sehingga efektivitas terhadap penurunan nyeri memerlukan penelitian lanjutan.

Kegiatan ini juga memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi dan pentingnya pengelolaan dismenore secara mandiri. Dengan keterampilan yang telah diperoleh, remaja putri diharapkan mampu menerapkan yoga secara rutin sebagai bagian dari perilaku hidup sehat untuk membantu mengelola ketidaknyamanan selama menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo dan Ketua Program Studi Kebidanan atas dukungan institusional yang diberikan. Apresiasi disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Desa Kalibanger dan Puskesmas Gemawang mitra tempat pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh siswi yang telah berpartisipasi sebagai responden. Dukungan dari rekan-rekan mahasiswa dalam pelaksanaan intervensi yoga ini juga sangat membantu kelancaran pengabdian hingga penyusunan artikel ini selesai.

Daftar Pustaka

- Aksu, A. and Vefikuluçay Yılmaz, D. (2025) "The effect of yoga practice on pain intensity, menstruation symptoms and quality of life of nursing students with primary dysmenorrhea," *Health Care for Women International*, 46(2), pp. 162–176. Available at: <https://doi.org/10.1080/07399332.2024.2303526>.
- Armour, M. *et al.* (2019) "The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis.," *Journal of women's health (2002)*, 28(8), pp. 1161–1171. Available at: <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>.

- Cahyati, N., Nurhayati, F. and Sumarlina, N. (2022) "The effect of yoga on the intensity of primary dysmenorrhea in adolescent girls at Insan Permai Youth Posyandu Cikancung Village Bandung," 10(5).
- Dewi, A.P., Firdaus, N. and Emawati, T. (2025) "Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Sekolah MTS Nurul Islam," 4(2), pp. 1802–1809.
- Fitri, S.A. *et al.* (2021) "Yoga Pada Remaja Untuk Mengatasi Dismenore," in.
- Geetha, K., Arunachalam, P. and Elangovan, R. (2022) "Efficacy of Yogic Practices on Stress Among Adolescent Girls Suffering from Dysmenorrhea," pp. 166–172. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.33745/ijzi.2022.v08i0s.021>.
- Hareni, N.D., Abidin, Z. and Astuti, A. (2023) "Yoga Practice on Reducing Menstrual Pain Intensity (Dysmenorrhea) in Adolescent Girls : Literature Review," 01(02), pp. 196–204.
- Kanojia, S. *et al.* (2013) "Effect of Yoga on Autonomic Functions and Psychological Status During Both Phases of Menstrual Cycle in Young Healthy Females," pp. 2133–2139. Available at: <https://doi.org/10.7860/JCDR/2013/6912.3451>.
- Masruroh (2021) "Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19."
- Nisa, Z., Setyoputri and Oktavia, L. (2025) "THE EFFECT OF YOGA ON REDUCING ANXIETY LEVELS IN THE MENSTRUAL CYCLE OF ADOLESCENT FEMALES : A LITERATURE REVIEW," pp. 48–55.
- Salafas, E. (2025) "Determinants of Adolescent Reproductive Health Literacy in SMP N II Jambu Semarang Regency, Central Java." Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/icohespe.2025.4157>.
- Sukijo Notoatmojo (2012) *Promosi Kesehatan dan ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.