

**Pemberian Edukasi Terapi Yoga Melalui Audio Visual Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi
Pada Remaja Putri Di SMPN 23 Makassar**

*Providing Yoga Therapy Education through Audio Visual to Reduce Anxiety Levels During Menstruation in Adolescent Girls
at Public Junior High School 23 Makassar*

Andita Karunia Putri

Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: anditakaruniaputri2114@gmail.com

Nomor Telepon: + 62 -878-3860-6549

ABSTRACT

Background: Menstruation often causes anxiety in adolescent girls due to hormonal changes and lack of knowledge in managing the condition. Yoga therapy as a non-pharmacological approach is considered to be able to significantly reduce anxiety levels. The use of audio-visual media as an educational tool is increasingly effective because it can increase student understanding and involvement. **Research Objective:** To determine the effectiveness of providing yoga therapy education through audio-visual media in reducing anxiety levels during menstruation in adolescent girls. **Research Method:** It used a descriptive quantitative approach. The sample was 30 female students of class VIII Public Junior High School 23 Makassar who were selected by using purposive sampling. The research instruments included pre-test and post-test using the HARS Scale, as well as a questionnaire on satisfaction with audio-visual media. **Results:** Before the intervention, 66.7% of respondents were in the moderate anxiety category and 23.3% in the severe category. After being given education, no respondents experienced moderate or severe anxiety. There was 43.3% of respondents did not experience anxiety and 56.7% of them was in the mild anxiety category. The results of the Wilcoxon test showed a significance value <0.001 , which means that the intervention was statistically effective. **Conclusion:** Providing yoga therapy education through audio-visual media is effective in reducing anxiety levels during menstruation in adolescent girls, as well as increasing comfort and readiness to face menstruation.

Keywords: Health Education, Yoga Therapy, Audio Visual, Anxiety, Adolescent Girls

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi sering menimbulkan kecemasan pada remaja putri akibat perubahan hormonal dan kurangnya pengetahuan dalam mengelola kondisi tersebut. Terapi yoga sebagai pendekatan non-farmakologis dinilai mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Penggunaan media audio visual sebagai sarana edukasi semakin efektif karena mampu meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta didik. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui efektivitas pemberian edukasi terapi yoga melalui media audio visual dalam menurunkan tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri. **Metode Penelitian:** Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Sampel sebanyak 30 siswi kelas VIII SMPN 23 Makassar yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi pre-test dan post-test menggunakan Skala HARS, serta kuesioner kepuasan terhadap media audio visual. **Hasil:** Sebelum intervensi, 66,7% responden berada pada kategori kecemasan sedang dan 23,3% pada kategori berat. Setelah diberikan edukasi, tidak ada responden yang mengalami kecemasan sedang maupun berat. Sebanyak 43,3% responden tidak mengalami kecemasan dan 56,7% berada pada kategori kecemasan ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ yang berarti intervensi efektif secara statistik. **Kesimpulan:** Pemberian edukasi terapi yoga melalui media audio visual efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri, serta meningkatkan kenyamanan dan kesiapan menghadapi menstruasi.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Terapi Yoga, Audio Visual, Kecemasan, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Kecemasan (anxiety) adalah suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman yang tidak proporsional dengan situasi yang dihadapi. Kecemasan dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Kecemasan ini adalah salah satu masalah yang sering dihadapi banyak orang. Kecemasan memungkinkan menjadi penghalang bagi seseorang untuk mencapai tujuan dan mengembangkan potensi diri. Masa remaja adalah waktu antara masa anak-anak dan kedewasaan di kisaran umur 10-18 tahun. Tahap usia ada tiga kategori remaja yakni tahap awal masa remaja (early adolescence) di rentang usia 11-14 tahun, tahap kedua adalah tahap remaja menengah, yang berlangsung dari usia 11 hingga 14 tahun (middle

adolescence) dengan batasan usia 15-17 tahun, tahap ketiga adalah tahap remaja akhir (late adolescence) memiliki batasan usia 18-21 tahun.

Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan rata-rata belum berkeluarga. Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebutkan anak muda memiliki rentang usia antara 15 hingga 24 tahun. Berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan bahwa ada 32,59 juta atau 50,78% laki-laki dan 31,59 juta atau 49,22% adalah perempuan. (Endang Mei Yunalia & Arif Nurma Etika, 2020). Menstruasi merupakan keadaan wajar yang dialami oleh semua

perempuan normal sehat. Tetapi ada banyak hal yang dapat mengkhawatirkan kita atau keluarga kita ketika kita sedang menstruasi. Kondisi tertentu atau perubahan situasi saat menstruasi adalah normal, meskipun tidak semua wanita memiliki pengalaman yang sama. Namun jika dibiarkan, apalagi jika kita tidak memahami atau memiliki pengetahuan, kemungkinan besar kelainan tersebut akan semakin parah. Namun jika kita menyadarinya dan tahu cara mengelolanya, penyakit ini mungkin cukup kecil untuk tidak mengganggu aktivitas kita sehari-hari. (Efni & Fatmawati, 2021).

Rata-rata usia menstruasi di Indonesia ialah di angka 13 tahun. Usia muda adalah penyebab utama kecemasan pada wanita muda karena mereka tidak siap untuk perubahan yang akan terjadi seperti menstruasi pada remaja putri, kedua pengetahuan, kecemasan dipengaruhi oleh pengetahuan karena saat mengalami menstruasi wanita muda akan banyak mengalami perubahan pada dirinya seperti timbulnya jerawat karena kulit lebih berminyak, merasa cepat lelah, mudah marah, mengalami perubahan mood. Penyebab utama terjadinya kecemasan menjelang menstruasi adalah ketidakseimbangan hormon dalam tubuh wanita, yaitu hormon progesteron dan estrogen. Gejala umum saat menopause antara lain sakit punggung, sakit kepala, sakit perut, nyeri payudara, dan masalah tidur. Keluhan terkait menstruasi seringkali menimbulkan kecemasan pada remaja. (Tyas Qotrunada et al., 2023).

Berdasarkan informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kecemasan mempengaruhi lebih dari 2.000.000.000 orang secara global, atau 3,6% dari populasi. Kecemasan merupakan salah satu diantara elemen-elemen yang muncul ketika akan menstruasi. Studi ini berusaha untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang terkait dengan sejumlah ketakutan saat menghadapi menstruasi pada wanita muda. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa pada akhir tahun 2021, tingkat kecemasan di Indonesia meningkat sebesar 6,8% dibandingkan tahun sebelumnya. Berdasarkan data Kemenkes tahun 2020, 18.373 orang secara keseluruhan gelisah akan khawatir, lebih dari 23.000 orang merasakan depresi, dan 1.193 orang melakukan percobaan bunuh diri (Delianna, 2021). Kecemasan yang mempengaruhi perubahan fisiologis sering dialami oleh perempuan saat menghadapi menstruasi pertama atau menarche, kecemasan yang terjadi dalam peristiwa sesuai survey yang dilakukan di Amerika Serikat, 5-50% remaja menderita kecemasan premenarche, yang konsisten dengan penelitian tentang prevalensi masalah yang dihadapi oleh remaja perempuan selama pubertas menjelang menarche. Gejala pramenstruasi secara signifikan memengaruhi kehidupan sehari-hari bagi 70% wanita usia kerja dan persentase rata-rata remaja Perempuan mengalami menstruasi, menurut data dari provinsi Sulawesi Selatan. Di Makassar, tepatnya di SMP Negeri 12 Makassar, 7 dari 196 siswi kelas VII tampak cemas saat mengalami menstruasi, sekitar 5% anak-anak dan remaja di negara-negara timur pernah memenuhi kriteria gangguan kecemasan, dan mereka yang mengalami gangguan kecemasan sebagian besar adalah perempuan muda. (Hidayatul & Supriyadi, 2020).

Terapi yoga memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Ini konsisten dengan temuan Streeter et al (2010) dalam jurnal (Gusti Ayu Trikusuma et al., 2020) ia mengklaim bahwa berlatih perawatan yoga akan meningkatkan aktivitas salah satu neurotransmitter pada manusia. Menurut wardhana (2016) dalam jurnal (Gusti Ayu Trikusuma et al., 2020),

GABA membantu mencegah impuls yang menyebabkan kegelisahan dan ketegangan mencapai reseptor di sistem saraf pusat. Dari perspektif psikologis, yoga mungkin memiliki efek psikologis yang positif pada individu, dengan meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan emosi sendiri dan memungkinkan penerimaan ketentuan yang dialaminya. (Gusti Ayu Trikusuma et al., 2020).

METODE

Desain, tempat dan waktu

Desain proyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian berbasis pengembangan media edukasi berupa audio visual. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui survei menggunakan kuesioner. Proyek ini dilaksanakan di SMPN. 23 MAKASSAR selama 1 minggu.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek penelitian adalah siswi SMPN 23 MAKASSAR dengan rentang usia 13-15 tahun yang akan menjadi penerima intervensi edukasi audio visual.

Hasil

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

SMP Negeri 23 Makassar merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri yang berada di Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Sekolah ini beralamat di Jalan Paccinang Raya II No. 35B, Kelurahan Tello Baru, Kecamatan Panakkukang. Berdiri sejak tanggal 20 Juni 1986, SMP Negeri 23 Makassar telah menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam bidang pendidikan dan telah memperoleh akreditasi A, sebagai tanda mutu pendidikan yang sangat baik. Sekolah ini berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kota Makassar dan menggunakan Kurikulum 2013 sebagai pedoman utama dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan luas tanah sekitar 1.722 m², SMP Negeri 23 Makassar memiliki fasilitas yang cukup lengkap untuk menunjang kegiatan belajar siswa, seperti ruang kelas yang memadai, laboratorium, perpustakaan, serta sanitasi yang layak. Saat ini, jumlah siswa yang terdaftar mencapai lebih dari 800 orang, didukung oleh 41 guru dan 11 tenaga kependidikan. Sekolah ini juga dikenal aktif dalam berbagai kegiatan pengembangan karakter, seperti program Sekolah Ramah Anak, serta meraih prestasi di tingkat regional, salah satunya adalah peringkat 3 dalam Desiminasi Sekolah Model se-Sulawesi Selatan pada tahun 2017. Dengan visi dan komitmen yang kuat, SMP Negeri 23 Makassar terus berupaya menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan berkualitas bagi seluruh peserta didiknya.

Penelitian ini dilakukan di SMP negeri 23 Makassar dengan fokus pada siswa kelas 8 yang belum pernah mendapatkan materi tentang menurunkan kecemasan karena menstruasi dengan terapi yoga, dengan harapan inovasi media pembelajaran melalui audio visual dapat menjadi solusi dalam meningkatkan pengetahuan dan edukasi dalam menurunkan situasi kecemasan.

2. Deskripsi Obyek Penelitian

Adapun obyek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMPN. 23 Makassar yang berusia antar 13-15 tahun dan belum pernah mendapatkan pembelajaran atau edukasi mengenai terapi yoga untuk menurunkan kecemasan saat menstruasi sebelumnya. Informan utama dipilih melalui teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kesediaan siswa, keterjangkauan akses saat pelaksanaan edukasi, serta kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Seluruh informan utama berpartisipasi aktif dalam proses edukasi menggunakan video audio visual dan bersedia mengisi kuesioner evaluasi setelah kegiatan berlangsung.

Peneliti menggunakan lembar observasi terstruktur dengan mengisi angka 1-5 yang sesuai dengan respon siswa serta merekam jalannya edukasi menggunakan aplikasi kamera pada smartphone guna memudahkan dokumentasi dan pencatatan data secara akurat.

3. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

No.	Umur	Jumlah	Pesentase
1.	13	6 orang	20 %
2.	14	22 orang	73,33%
3.	15	2 orang	6,67%
Jumlah		30 orang	100%

Dari tabel diatas menunjukkan umur responden ada yang 13 tahun sebanyak 6 orang dengan persentase 20%, 14 tahun sebanyak 22 orang dengan persentase 73,33%, dan 15 tahun sebanyak 2 orang dengan persentase 6,67%. Hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini di dominasi oleh responden dengan umur 14 tahun.

Analisis Statistik Deskriptif Usia responden

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
USIA	30	13	15	13.80	.551
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif menggunakan SPSS, diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 30 orang dengan rentang usia antara 13 hingga 15 tahun. Rata-rata usia responden adalah 13,80 tahun dengan signifikansi sebesar 0,551. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia remaja awal dan memiliki distribusi usia yang relatif homogen.

4. Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Video Audio Visual Terapi Yoga

Kategori Kecemasan	Pre-Test	Post-Test
Tidak ada kecemasan	0 (0,0%)	13 (43,3%)
Ringan	3 (10,0%)	17 (56,7%)
Sedang	20 (66,7%)	0 (0,0%)
Berat	7 (23,3%)	0 (0,0%)
Sangat berat	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Total	30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan Tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi terapi yoga melalui media audio visual, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang (66,7%) dan berat (23,3%). Hanya 10,0% responden yang berada pada kategori kecemasan ringan, dan tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat berat atau tidak ada kecemasan.

Setelah diberikan edukasi, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan. Sebanyak 13 orang (43,3%) tidak lagi mengalami kecemasan, dan sisanya 17 orang (56,7%) berada pada tingkat kecemasan ringan. Tidak ada responden yang masih mengalami kecemasan sedang, berat, maupun sangat berat.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi terapi yoga menggunakan media audio visual efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri saat menstruasi.

5. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Pre test	.149	30	.088	.925	30	.037
Skor Post test	.134	30	.179	.971	30	.563

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data skor pre-test dan post-test tingkat kecemasan berdistribusi normal. Uji ini menggunakan metode Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan pada Tabel 4.X, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk skor pre-test adalah 0,037, sedangkan untuk skor post-test adalah 0,563. Karena nilai signifikansi untuk skor pre-test kurang dari 0,05, maka data pre-test tidak berdistribusi normal. Sementara itu, nilai signifikansi skor post-test lebih besar dari 0,05, sehingga data post-test berdistribusi normal.

Dengan demikian, karena salah satu dari kedua data tidak berdistribusi normal, maka analisis dilanjutkan dengan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

6. Uji Wilcoxon

**Related-Samples Wilcoxon Signed Rank
Test Summary**

Total N	30
Test Statistic	.000
Standard Error	48.563
Standardized Test Statistic	-4.788
Asymptotic Sig.(2-sided test)	<.001

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang dilakukan terhadap data pre-test dan post-test tingkat kecemasan responden, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar < 0.001 , yang berarti lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi terapi yoga melalui media audio visual. Dengan demikian, intervensi edukasi tersebut dapat disimpulkan berhasil menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri selama menstruasi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi terapi yoga melalui media audio visual berhasil menurunkan tingkat kecemasan remaja putri saat menstruasi secara signifikan. Temuan ini diperkuat oleh uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $< 0,001$, artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Secara lebih rinci, sebelum diberikan edukasi, sebanyak 66,7% responden mengalami kecemasan sedang dan 23,3% mengalami kecemasan berat, sementara setelah intervensi, tidak ada satu pun responden yang berada dalam kategori kecemasan sedang hingga sangat berat. Justru 43,3% siswi menunjukkan tidak ada kecemasan, dan 56,7% siswanya hanya mengalami kecemasan ringan. Hal ini membuktikan bahwa intervensi yang dilakukan memiliki dampak positif dan nyata.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan definisi kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) yang menyebut kecemasan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut dan tidak nyaman, yang sering kali tidak proporsional dengan situasi yang dihadapi. Masa remaja, terutama pada usia 13–15 tahun, merupakan fase rentan secara emosional, di mana remaja belum memiliki kematangan psikologis untuk mengelola stres dan perubahan hormonal selama menstruasi. Oleh karena itu, mereka sangat membutuhkan metode penanganan yang mudah, menyenangkan, dan efektif — salah satunya adalah terapi yoga. Penelitian ini juga mendukung kajian oleh Streeter et al. (2010) dan Wardhana (2016), yang menyatakan bahwa yoga dapat meningkatkan neurotransmitter GABA dalam otak, yang berperan dalam menenangkan sistem saraf pusat dan mengurangi gejala kecemasan. Selain itu, yoga juga meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan pengendalian emosi, sehingga individu

menjadi lebih tenang dalam menghadapi situasi yang menegangkan, termasuk menstruasi.

Temuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi terdahulu. Misalnya, penelitian Robiatul Nurlaila et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi yoga efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja putri selama menstruasi. Begitu pula dengan penelitian Ni Kadek Ayu di ITEKES Bali yang menemukan bahwa yoga pranayama dapat menurunkan tingkat kecemasan secara umum, meskipun pada populasi yang berbeda (mahasiswa). Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa terapi yoga memiliki efek universal dalam pengelolaan kecemasan, baik pada remaja maupun dewasa muda, dengan konteks yang berbeda-beda.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan implikasi penting bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan. Intervensi berbasis edukasi terapi yoga melalui media audio visual bukan hanya efektif, tetapi juga aplikatif dan mudah diterapkan di sekolah. Selain itu, pendekatan ini juga dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang ramah bagi remaja putri, terutama dalam menghadapi kecemasan yang timbul akibat menstruasi.

Penerapan terapi yoga secara rutin di sekolah atau melalui program edukasi kesehatan mental akan sangat membantu remaja dalam meningkatkan ketahanan emosional mereka dan membentuk respons positif terhadap perubahan fisiologis yang mereka alami.

KESIMPULAN

Terapi yoga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri, yang dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat kecemasan secara signifikan pada siswi kelas VIII SMP Negeri 23 Makassar setelah diberikan edukasi melalui media audio visual.

Terapi yoga yang diberikan selama tiga kali sesi edukasi dalam kurun waktu satu minggu di SMP Negeri 23 Makassar menunjukkan efektivitas yang tinggi, dibuktikan dengan penurunan tingkat kecemasan dari kategori sangat berat dan berat menjadi ringan bahkan tidak ada kecemasan sama sekali pada sebagian besar responden. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswi mengalami kecemasan berat hingga sangat berat, namun setelah intervensi, tidak ada lagi yang mengalami kecemasan dalam kategori sedang hingga sangat berat. Sebanyak 13 siswi (43,3%) tidak lagi mengalami kecemasan dan 17 siswi (56,7%) hanya mengalami kecemasan ringan.

Perubahan tingkat kecemasan yang terjadi setelah terapi ini mampu meningkatkan kondisi emosional peserta didik menjadi lebih tenang dan positif dalam menghadapi menstruasi. Edukasi melalui media audio visual juga mendapatkan respons positif dari para siswi terhadap metode penyampaian materi serta manfaat praktik yoga yang dilakukan

SARAN

Adapun saran dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi yang berminat untuk mengetahui efektivitas terapi yoga untuk menurunkan tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri.

2. Bagi Sekolah

Disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan media audio visual yang berisi terapi relaksasi atau yoga sebagai bagian dari edukasi kesehatan reproduksi dan mental siswa, khususnya pada remaja putri.

3. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat secara aktif mencari informasi dan mengikuti kegiatan edukatif terkait menstruasi dan kesehatan mental agar lebih siap secara fisik maupun emosional dalam menghadapi siklus menstruasi.

4. Bagi Tenaga Kesehatan dan Guru

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk menyusun program intervensi non-farmakologis seperti yoga sebagai alternatif pendekatan promotif dan preventif dalam mengatasi kecemasan pada remaja putri.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan waktu intervensi yang lebih panjang untuk melihat dampak jangka panjang terapi yoga terhadap kesehatan mental remaja secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Bapak tercinta, Andi Mustamal Tammu (alm.), atas segala jasa, doa, dan perjuangan yang telah diberikan selama hidupnya. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan tempat terbaik di sisi-Nya.
2. Ibu tercinta, Nisrawati Rasyid, atas segala kasih sayang, doa, dukungan moral maupun materi yang tidak pernah putus.
3. Bapak Dr. Drs. Rusli, Apt, Sp.FRS selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar.
4. Bapak Iwan, S.Kp, M.Kes selaku Ketua Jurusan D-III Keperawatan.
5. Ibu Naharia Laubo, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan.
6. Bapak Junaidi, S.St., S.Kep., M.Kes selaku Ketua Program Studi D-IV Keperawatan.
7. Bapak Dr. H. Muhammad Nur, S.SiT., S.Kep., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan berharga dalam penyusunan karya tulis ini.
8. Ibu Hj. Masdiana, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping atas bimbingan,

saran, dan dukungan selama proses penulisan.

9. Ibu Hj. Rusni Mato, S.Kep., Ns., M.Kes selaku ketua penguji yang telah memberikan evaluasi, kritik, dan masukan untuk penyempurnaan karya tulis ini.
10. Bapak Rahman, S.Pd., S.SiT., M.Kes selaku anggota penguji atas waktu, bimbingan, dan kontribusi dalam proses ujian KTI.
11. Seluruh staf dan dosen Program Studi Keperawatan Makassar yang telah membekali penulis dengan ilmu dan pengalaman selama masa studi.
12. Penulis juga menyampaikan terima kasih dan penghormatan kepada:
13. Kakak-kakak penulis: Andika Restu Putra, Tri Fatur Ramadhan, Emy Eprianti, dan Bangkit Hadi Kusuma atas semangat dan doa yang diberikan.
14. Kakak perempuan kandung penulis, Andhini Resqi Putri, atas segala dukungan, bantuan finansial, motivasi, serta semangat yang selalu menguatkan penulis hingga tahap ini.
15. Pmilik nim 220903502152 atas dukungan, pengertian, dan semangat yang diberikan selama proses penulisan ini.
16. Sahabat tercinta, Aziqhah Amalia Syam, atas kehadiran, dukungan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan karya ini.
17. Sahabat-sahabat terbaik Caca, Ainun, serta ccm, atas doa dan kebersamaan yang menjadi kekuatan bagi penulis dalam menjalani studi.
18. Rekan-rekan mahasiswa, khususnya Partofc dan HMJ Keperawatan, atas kerja sama dan semangat yang telah terjalin selama masa pendidikan.
19. Terakhir, kepada diri sendiri, Dita terima kasih atas keteguhan hati, semangat, dan kesabaran dalam menyelesaikan segala proses hingga tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- (Windayanti, 2023)E, J. Y., Masruroh, Lalo, Y. S., & Sari, indah N. (2021). Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19. *Call for Paper ...*, 8–17. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1073>
- Gantina, L. P., Maryati, I., & Solehati, T. (2024). Efektifitas media audio-visual dalam proses pendidikan kesehatan reproduksi pada wanita usia subur. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(1), 114–123. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.268>
- Kamaruddin, M., Nurdin, N., & Surnati, S. (2023). Determinan Premenstrual Syndrome Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JKFT*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.31000/jkft.v8i1.8636>
- Nadila, S. S., & Fajariyah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi Menarche pada Siswi di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 380–399. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9419>
- Nugrawati, N., Ekawati, N., Wijaya, A., Adam, A. M., Studi, P., Kebidanan, D., Amanah, S., Studi, P., Gizi, D., Amanah, S., Email, M., Yoga, A., Makassar, P., & Kunci, K. (2025). *Penyuluhan manfaat yoga sebagai upaya mengurangi dismenorea*. 5(1), 41–53.
- Oktariani, M., Fitriahadi, E., & Rokhanawati, D. (2017). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat*. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/1535>
- Pokhrel, S. (2024). No TitleE\ENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Suryani, E. & widyaningsih H. (2018). Psikologi ibu dan anak,yogyakarta:fitramaya. *Journal Health Community Empowerment*, 1(2), 154–164.
- Wahyuni, S., & Arisani, G. (2022). Media Audio Visual Sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(05), 426–432. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i05.1778>
- Wardhani, I. N., & Suryanti, P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 195. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1747>
- Windayanti, H. (2023). Pemberian Informasi Tentang Nyeri Haid dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer di SMK Swadaya Temanggung. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5, 151–155.
- Wirastri, D. (2023). Pengaruh Edukasi Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Siswa MTs. Qamarul Huda Bagu. *Journal Transformation Of Mandalika*, 4(8), 434–443.
- Zai, M. S., Laia, S., & Lase, N. K. (2024). Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual Pada Pembelajaran Biologi di SMP. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3401–3407. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1318>
- (Gantina et al., 2024)(Zai et al., 2024)(Nugrawati et al., 2025)(Pokhrel, 2024)(Wahyuni & Arisani, 2022)(Kamaruddin et al., 2023)(Nadila & Fajariyah, 2023)(Oktariani et al., 2017)(Wardhani & Suryanti, 2020)(Suryani, 2018)(Wirastri, 2023)(E et al., 2021)(E et al., 2021)