

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORRHEA*) PADA MAHASISWI
DI UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

NINDI NUR AULIA

201410301093



**PROGRAM STUDI PRODI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2018**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORRHEA*) PADA MAHASISWI
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

NINDI NUR AULIA

201410301093



**PROGRAM STUDI PRODI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORRHEA*) PADA MAHASISWI
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Fisioterapi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh:
NINDI NUR AULIA
201410301093

**PROGRAM STUDI PRODI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORRHEA*) PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NINDI NUR AULIA
201410301093

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan di
Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Lailatuz Zaidah, M.Or

Tanggal : 21 Agustus 2020

Tanda tangan :



PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORRHEA*) PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA'¹

Nindi Nur Aulia², Lailatuz Zaidah³

ABSTRAK

Latar belakang: penelitian ini dilatarbelakangi oleh kejadian nyeri haid (*dismenorrhea*) pada mahasiswa di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta, dimana terdapat 38 mahasiswa yang mengalami nyeri haid (*dismenorrhea*) pada saat menstruasi dan 37 mahasiswa yang kadang-kadang mengalami nyeri haid (*dismenorrhea*) dengan tingkat gejala yang berbeda-beda. Nyeri haid (*dismenorrhea*) dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. **Tujuan:** tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap perubahan intensitas nyeri haid (*dismenorrhea*) pada mahasiswa di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. Teknik relaksasi progresif merupakan terapi yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri haid dan menghilangkan ketegangan, serta dapat memberikan rasa nyaman. Sedangkan nyeri haid (*dismenorrhea*) adalah nyeri yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dan rancangan *one grup pre-post design* teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang memenuhi syarat 21 orang mahasiswa. Instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur VAS. **Hasil:** dari penelitian ini sebanyak 16 mahasiswa menyatakan nyeri sedang sebelum dilakukan nya teknik relaksasi progresif dan sebanyak 12 mahasiswa menyatakan nyeri ringan setelah dilakukan teknik relaksasi progresif. Uji statistik menggunakan *Uji wilcoxon*. Didapatkan nilai *Asymp sign (2-tailed)* untuk tingkat nyeri haid (*dismenorrhea*) $0,000 < 0,05$. **Simpulan:** dapat disimpulkan ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan nya teknik relaksasi progresif terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorrhea*). **Saran:** disarankan bagi mahasiswa menggunakan teknik relaksasi progresif untuk mengatasi nyeri haid (*dismenorrhea*) secara non farmakologi.

Kata Kunci : Nyeri haid (*dismenorhea*), teknik relaksasi progresif

Kepustakaan : 14 buku, 23 jurnal, 7 website.

Jumlah halaman: ix, 64 halaman, 5 tabel, 20 gambar, 12 lampiran

¹ Judul Skripsi.

² Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah Yogyakarta.

³ Dosen Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF PROGRESSIVE RELAXATION TECHNIQUES ON DYSMENORRHEA IN THE FEMALE STUDENTS OF 'AISYIYAH UNIVERSITY OF YOGYAKARTA'¹

Nindi Nur Aulia², Lailatuz Zaidah³

ABSTRACT

Background: This study was conducted due to the incidence of dysmenorrhea on the female students of „Aisyiyah University of Yogyakarta. There were 38 female students having menstrual pain or dysmenorrhea and 37 female students who sometimes experience it with different symptoms. Dysmenorrhea can disturb daily activities. **Objective:** The study aims to investigate the effect of progressive relaxation techniques on dysmenorrhea in the female students of „Aisyiyah University of Yogyakarta. Progressive relaxation technique is a therapy that can be used to eliminate pain and relieve stress as well as provide comfort. Meanwhile, menstrual pain (dysmenorrhea) is a cramping occurred on the lower abdomen. **Method:** This is quantitative study with quasi experimental and one-group pretest-posttest design. The study used purposive sampling with 21 female students as respondents. The measuring instrument used VAS. **Result:** The research result showed there were 16 female students having moderate pain before progressive relaxation technique was conducted, and 12 female students having mild pain after the relaxation was done. The statistical result using *Wilcoxon test showed the Asymp sig (2-tailed) value was 0.000<0.05. It suggests that there was an effect of progressive relaxation techniques on menstrual pain before and after the relaxation was conducted.* **Suggestion:** It is expected that female students use the progressive relaxation technique as non-pharmacological treatment to decrease painful periods.

Keywords : Menstrual Pain (Dysmenorrhea), Progressive Relaxation Technique
References : 14 book, 23 journals, 7 websites
Pages : ix, 64 pages, 5 tables, 20 figures, 12 appendices

¹Thesis Title

²School of Physical Therapy Student, Faculty of Health Sciences, „Aisyiyah University of Yogyakarta.

³The Lecturer of physiotherapy Program of „Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Setiap bulan, seorang perempuan normal akan mengalami peristiwa reproduksi yaitu dengan meluruhnya jaringan endometrium dikarenakan tidak adanya telur matang yang dibuahi sperma. Peristiwa yang di alami itu adalah normal dan alami. Haid merupakan ciri khas kedewasaan seorang perempuan yang mana terjadi perubahan-perubahan dari alat kandung nya sebagai persiapan untuk kehamilan. Proses perubahan itu sangat mempengaruhi yang merupakan kerjasama antara korteks serebri, hipotalamus, hipofisis, dan ovarium serta pengaruh dari gladula tyroidea, korteks adrenal dan kelenjar-kelenjar endokrin lain nya (Suciana, 2012).

Di Indonesia angka kejadian *dismenorrhea* terdiri dari 54,89% *dismenorrhea* primer dan 9,36% *dismenorrhea* sekunder (Utomo,2015). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada Mahasiswi semester VI di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta dengan membagikan formulir kuisisioner diperoleh hasil yaitu, 80 dari 100 mahasiswi yang mengalami *dismenorrhea* terdiri dari 38 (46,2%) mahasiswi yang mengalami *dismenorrhea* saat menstruasi ada 37 (42,2%) mahasiswi yang kadang-kadang mengalami *dismenorrhea* saat menstruasi dengan tingkat gejala yang berbeda-beda, sedangkan ada 5 (5,3%) mahasiswi yang tidak mengalami *dismenorrhea* saat menstruasi.

Gejala-gejala yang dirasakan yaitu nyeri perut, nyeri pada pinggang, dan badan terasa lemas sehingga mengganggu aktivitas mahasiswi dalam kegiatan belajar. Penanganan yang dilakukan mahasiswi dalam menangani *dismenorrhea* yaitu dengan meminum air putih, tidur atau istirahat, meminum jamu dan mengoleskan minyak kayu putih pada bagaian perut yang terasa nyeri. Berdasarkan data-data yang ditemukan, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat nyeri *dismenorrhea* pada mahasiswi di Universitas „Aisyiyah yogyakarta.

Nyeri haid (*dismenorrhea*) yang dirasakan sangat berat menyebabkan mahasiswi tidak masuk kuliah dan menyebabkan prestasi belajar mahasiswi menjadi menurun. Dismenorrhea yang tidak segera mendapat penanganan yang tepat dapat menyebabkan mual, diare, sakit kepala dan bahkan pingsan (Prawirohardjo, 2010). Pada dismenorrhea sekunder yang terjadi karena penyakit reproduksi dapat menyebabkan Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), ektopic pecah, kista pecah, perforasi rahim, dan infeksi (Andrew, 2009).

Peran fisioterapi pada kasus ini adalah untuk meringankan nyeri haid (*dismenorrhea*) agar tercapay keadaan nyaman dan relaks dengan tindakan-tindakan yang dapat menurunkan nyeri diantaranya latihan gerak aktif secara lembut dan pelan yang bermanfaat untuk menurunkan ketegangan otot-otot perut bawah dan otot dasar panggul. Pemilihan pemberian intervensi yang tepat menjadi keharusan bagi seorang fisioterapis, seperti pemberian modalitas fisioterapi ataupun manual berupa latihan. Latihan fisioterapi yaitu teknik relaksasi progresif. Teknik relaksasi progresif bermanfaat memberikan rasa nyaman serta menurunkan rasa nyeri.

Teknik relaksasi proresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Teknik relaksasi progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Teknik relaksasi progresif merupakan salah satu cara dari teknik relaksasi

yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (akbar, 2014)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *quasi – eksperiment*, dengan rancangan *one grup pre-post test design*. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan nyeri haid (dismenorrhea) pada mahasisiwi semester VI di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. Variabel bebas dalam penelitian ini teknik relaksasi progresif sedangkan variabel terikatnya adalah nyeri haid (*dismenorrhea*).

Operasional dalam penelitian ini pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri *Visual Analog Scale* (VAS) pada semua sampel penelitian. Pengukuran nyeri haid (*dismenorrhea*) dengan *Visual Analog Scale* dilakukan sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi progresif dilakukan selama 10-15 menit, saat gerakan mengerutkan dan mengencangkan 5-10 detik dan relaksasi selama 15 detik diberikan 1 kali saat hari pertama menstruasi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. Universitas „Aisyiyah Yogyakarta terletak di Jalan Ring Road Barat No. 63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
19	7	33,3
20	7	33,3
21	6	28,6
22	1	4,8
Jumlah	21	100,0

Keterangan:

Usia responden yang diberikan teknik relaksasi progresif

Distribusi Responden Berdasarkan IMT

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)

IMT	Frekuensi	Presentase
>18,5	1	4,8
18,5-22,9	15	71,4
23-24,9	5	23,8
Jumlah	21	100,0

Keterangan:

<18,5 : *Underwight*

18,5-22,9 : *Normal*

>23,0-24,9 : *Overweight*

Distribusi Data Berdasarkan Frekuensi Nyeri

Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Frekuensi Nyeri Haid (*Dismenorrhea*) Sebelum Dan Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Progresif

Tingkat nyeri haid (<i>dismenorrhea</i>)	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Tidak nyeri (0)	0	0	2	9,5
Nyeri ringan (1-3)	0	0	10	47,6
Nyeri sedang (4-6)	12	57,1	7	33,3
Nyeri berat terkontrol (7-9)	9	42,9	2	9,5
Jumlah	21		21	100
	100			

Keterangan :

Pre dan *post* pengukuran nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi progresif

Hasil Uji Analisis

Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk

Variabel	N	sign
<i>Pre test</i>	21	.011
<i>Post test</i>	21	.302

Keterangan :

Hasil uji normalitas sebelum dan sesudah perlakuan teknik relaksasi progresif

Hasil Uji Hipotesis I

Tabel 4. 5 Hasil Analisis Data Sebelum Dan Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorrhea*)

Data	Rata-rata	Asymp. Sign (2-tailed)
<i>Pre test</i>	6,62	0,000
<i>Post test</i>	3,43	

Keterangan :

Pre dan *post* perlakuan teknik relaksasi progresif

PEMBAHASAN

Berdasarkan Karakteristik Sampel

Usia

Dalam penelitian ini, rentang usia sampel mulai dari usia 19-22 tahun. Usia sangat mempengaruhi terjadinya *dysmenorrhea* disebabkan karena optimalisasi fungsi syaraf Rahim, pada usia tersebut terjadi perkembangan seks sekunder dan hormon tubuh tidak stabil sehingga dapat merangsang hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus dan menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Novia & Puspitasari, 2008).

Indeks Masa Tubuh (IMT)

Perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.2 yang menunjukkan bahwa 21 responden, seluruh responden (100%) diketahui IMT

pada kisaran normal 18,5-24,9 (Dwijayanti, 2011). Pada remaja perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid. Dan keadaan gizi yang kurang akan cenderung mengalami nyeri saat menstruasi dan dapat menurunkan kondisi fisik menjadi lemah. Karena status gizi yang kurang akan mempengaruhi ketahanan terhadap nyeri (Dyah & Tinah, 2009).

Deskriptif Data

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan bahwa tingkat nyeri haid (*dismenorrhea*) responden sebelum diberikan teknik relaksasi progresif adalah responden dengan kategori tidak nyeri sebanyak 0 responden (0%), kategori nyeri ringan sebanyak 0 responden (0%), kategori nyeri sedang sebanyak 12 responden (57,1%), dan kategori nyeri berat terkontrol sebanyak 9 responden (42,9%).

Nyeri haid *dismenorrhea* menurut Mitayani (2009) dipengaruhi oleh usia, status gizi, kurang berolahraga. Berdasarkan teori tersebut, faktor yang kemungkinan mempengaruhi nyeri haid *dismenorrhea* pada responden penelitian ini adalah faktor usia, didapatkan data pada tabel 4.1 tentang karakteristik responden. Berdasarkan usia di dapatkan data sebanyak 21 responden terdapat 7 responden (33,3%) usia 19 tahun, 7 responden (33,3%) usia 20 tahun, 6 responden (28,6%), dan 1 responden (4,8%) usia 22 tahun.

Menurut Rahmayani (2013) penyebab nyeri haid (*dismenorrhea*) yaitu dengan kurangnya berolahraga, sehingga ketika terjadinya *dismenorrhea* oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang pada saat itu sedang terjadi vasokonstriksi, sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri. Tetapi jika seseorang teratur melakukan olahraga maka dia dapat menyediakan oksigen hampir dua kali lipat per menit sehingga oksigen akan tersampaikan ke pembuluh darah yang sedang mengalami vasokonstriksi. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan nyeri haid (*dismenorrhea*). Di dukung dengan beberapa penelitian yaitu Dyana (2009), Mahvash *et al* (2012), Abbaspour *et al* (2004), dan Branco *et al* (2006). Menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga teratur dan nyeri haid (*dismenorrhea*) primer. Faktor olahraga teratur dengan *dismenorrhea* didapatkan nilai p yaitu 0,028, maka secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara faktor olahraga teratur dengan *dismenorrhea*.

Berdasarkan Hasil Uji Penelitian

Hasil Uji Hipotesis I

Hipotesis I: “ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorrhea*) pada mahasiswi di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta”

Setelah pemberian teknik relaksasi progresif seperti yang disajikan pada tabel 4.3 terdapat 2 responden (9,5%) yang tidak mengalami nyeri, 10 responden (47,6%) mengalami nyeri ringan (1-3), 7 responden (33,3%) mengalami nyeri sedang, dan 2 responden (9,5%) mengalami nyeri berat terkontrol (7-9). Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan yang berarti setelah pemberian teknik relaksasi progresif. Perubahan tingkat nyeri haid (*dismenorrhea*) pada responden setelah dilakukan teknik relaksasi progresif sesuai dengan teori menurut Wahyuni & Rahman (2009) bahwa teknik relaksasi progresif merupakan cara yang dapat digunakan untuk meringankan nyeri menstruasi melalui vasodilatasi pembuluh darah, dan peningkatan sekresi hormon endorfin yang berfungsi memblokir reseptor nyeri di otak sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.

Proverawati & Misaroh (2009) menyatakan penurunan tingkat nyeri pada relaksasi progresif dikarenakan oleh adanya relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah serta merangsang sekresi endorfin. Endorfin yang disekresikan ini berhubungan dengan teori “*gate control*” dari Melzack dan Wall (1965) yang mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorfin (penghilang nyeri alami) yang akan menghambat pelepasan impuls nyeri.

Studi eksperimen yang dilakukan di Brasil oleh Praseetha (2012) dalam Akbar, Putria, Efriyanti (2014) didapatkan hasil bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi persepsi nyeri pada 61 responden. Nyeri yang dirasakan mengalami penurunan satu tingkat dari berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan setelah diberikan relaksasi otot progresif. Hasil ini menyatakan bahwa relaksasi otot progresif memiliki nilai yang signifikan untuk penurunan dismenorea.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorrhea*) pada mahasiswa di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta.

Saran

Berdasarkan hasil simpulan simpulan dari penelitian pengaruh teknik relaksasi progresif untuk menurunkan nyeri haid (*dismenorrhea*), terdapat saran yang disampaikan oleh peneliti untuk peneliti selanjutnya yaitu dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi nyeri haid (*dismenorrhea*) seperti: faktor berolahraga, faktor kejiwaan dan faktor riwayat keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I., Putria, D.E., Efriyanti, E. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan UNAND. *NERS JURNAL KEPERAWATAN Volume 10, No 1, Maret 2014 : 1-9*. Diakses pada 2 februari 2018
- Andrew, G. (2009). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC: Jakarta.
- Breathing Dan Teknik Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea, *JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015*.
- Dwijayanti, L. (2011). *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah (Nutrition Made Incredibly Easy)*. Jakarta: EGC.
- Mitayani. (2009). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Salemba Medika: Jakarta.
- Novia, I., Puspitasari, N. (2008). Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Disminore Primer. *The Indonesia Journal Of Public Health. Vol. 4 No. 2*. [Diakses pada tanggal 20 Januari 2018](#).
- Prawirohardjo. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka: Jakarta.

- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche: Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika: Bandung.
- Suciana, F. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada siswi kelas XI Smk Negeri Pedan, *guided imagery relaxation technique*.
- Utomo, W. Utami, S. dan Astria, I. (2015). Efektifitas Kombinasi Teknik Slow Deep
- Wahyuni. Rahman, F. (2013). Pengaruh Penambahan Teknik Relaksasi Progresif Pada Terapi Latihan Terhadap Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi.



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta