

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP *DISMENORE*
PRIMER PADA REMAJA PUTRI**

LITERATURE REVIEW

PROPOSAL



**Oleh:
Siska Imayani
NIM. 16010091**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2021**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP *DISMENORE*
PRIMER PADA REMAJA PUTRI**

LITERATURE REVIEW

PROPOSAL

Untuk Memenuhi Persyaratan Seminar Proposal



**Oleh:
Siska Imayani
NIM. 16010091**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Literatur Review ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Ilmu Sarjana Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Jember, 16 September 2022

Pembimbing I



Achmad Sya'id, S.Kp., M.Kep
NIDN. 071068103

Pembimbing II



Prestasmita Putri, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 071088903

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis diberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Untuk diri saya sendiri yang telah berusaha dan bertahan selama ini
2. Kepada orang tua saya, bapak Imron dan ibu Yani dan juga adik saya Alvin yang telah memberikan kasih sayang, semangat, doa dan biaya sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan.
3. Seluruh dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember
4. Seluruh teman-teman kelas 2016-B Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember
5. Sahabat-sahabat tercinta khususnya Dita Mery, Regita Yuniar Darmawati, Mayuni Intan, Vina Nur S, Nuril, Liza Lusiyani, Sarifatul, Amalia Nafisatul, yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, tempat berdiskusi dan berkeluh kesah, serta bantuan selam dibangku perkuliahan dan penyusunan skripsi *literature review* ini.
6. Pihak Universitas dr. Soebandi Jember

MOTTO

“Dia yang pergi untuk mencari Ilmu pengetahuan, dianggap sedang berjuang
dijalan Allah sampai dia kembali”

(HR. Tirmidzi)

“Jangan biarkan hari kemarin merenggut banyak hal hari ini”

(Siska Imayani)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri *Literature Review* telah di uji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 16 September 2022

Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua



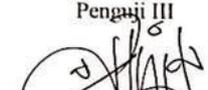
Andi Eka Pranata, S.ST., S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0722098602

Penguji II



Achmad Sya'id, S.Kp., M.Kep
NIDN. 071068103

Penguji III



Prestasianta Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 071088903

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Hella Meldy Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0706109104

KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siska Imayani

Tempat & Tanggal Lahir : Bondowoso, 15 September 1997

Nim : 16010091

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi *Literature Review* saya yang berjudul “ Pengaruh Seman Yoga Terhadap *Dismenore* Primer pada Remaja Putri” adalah benar-benar karya saya sendiri. Kecuali kutipan yang sudah disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan sebagai syarat penelitian, baik di Universitas dr. Soebandi maupun diperguruan tinggi yang lain. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, 16 September 2022



Siska Imayani

LEMBAR PEMBIMBINGAN

LITERATURE REVIEW

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP *DISMENORE*
PRIMER PADA REMAJA PUTRI**

Oleh :

Siska Imayani

NIM. 16010091

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Achmad Sya'id, S.Kep.,Ns.,M

Dosen Pembimbing Anggota : Prestasianita Putri, S.Kep.,Ns

ABSTRAK

Imayani, Siska* Sya'id, Achmad** Putri, Prestasianita *** **Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri : *Literature Review***. Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Pendahuluan : *Dismenore* primer yang paling banyak dirasakan oleh remaja putri yaitu keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar. Nyeri *dismenore* primer yang hebat dapat memicu terjadinya kemandulan bahkan kematian. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja putri. Terdapat lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi yang digunakan pada *Literature Review* ini. **Metode :** Penelitian ini menggunakan *Literature Review* dan penelitian ini mengeksplorasi bukti yang dipublikasi dalam data elektronik : *Google Scholar*, Portal Garuda dan SINTA. Dengan menggunakan strategi pencarian, kami mengidentifikasi lima artikel yang relevan. **Hasil :** *Review* dari kelima artikel yang didapatkan semua responden yang terlibat adalah remaja putri dengan rentang usia 12-24 tahun serta pendidikan rata-rata SMP- S1 Keperawatan yang dimana semua responden mengalami nyeri *dismenore*. Dari kelima artikel yang di *review* semuanya menunjukkan bahwa terapi senam yoga ini efektif untuk menurunkan nyeri *dismenore*, dimana nyeri *dismenore* sebelum mendapatkan terapi senam yoga rata-rata responden merasakan nyeri sedang dan setelah dibelikan terapi senam yoga beberapa responden merasakan tidak nyeri, nyeri ringan, yang berarti dapat dikatakan bahwa responden mengalami perubahan intensitas nyeri *dismenore* setelah diberikan senam yoga. **Diskusi :** Remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* primer dapat menggunakan solusi terapi senam yoga secara non farmakologis dengan melakukan terapi senam yoga untuk dapat menurunkan nyeri yang dirasakan.

Kata Kunci : Senam Yoga, *Dismenore* primer, Remaja putri

*Peneliti

**Pembimbing 1

***Pembimbing 2

ABSTRACT

Imayani, Siska* Sya'id, Achmad** Putri, Prestasianita *** ***The Effect Of Yoga Exercises On Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girls: Literature Review.*** Nursing Science Study Program, University Of dr. Soebandi

Background: Primary dysmenorrhea that is mostly felt by young women is limited physical activity, poor concentration and absence from the teaching and learning process. Severe primary dysmenorrhea pain can lead to infertility and even death. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercise on primary dysmenorrhea in adolescent girls. There are five articles that meet the inclusion criteria used in this literature review. **Methods:** The study uses a literature review and this study explores the evidence published in electronic data: Google Scholar, Portal Garuda and SINTA. Using a search strategy, we identified five relevant articles. **Results:** A review of the five articles found that all respondents involved were young women with an age range of 12-24 years and an average education of SMP-S1 Nursing where all respondents experienced dysmenorrhea pain. Of the five articles reviewed, all of them showed that this yoga exercise therapy was effective in reducing dysmenorrhea pain, where the pain of dysmenorrhea before receiving yoga exercise therapy on average felt moderate pain and after buying yoga exercise therapy some respondents felt no pain, mild pain, which means that it can be said that the respondents experienced changes in the intensity of dysmenorrhea pain after being given yoga exercise. **Conclusion:** adolescent girls who experience primary dysmenorrhea pain can use non-pharmacological yoga exercise therapy solutions by doing yoga exercise therapy to reduce the pain they feel.

Keywords : Yoga Exercise, Primary dysmenorrhea, Adolescent Girls

**Researcher*

***Preceptor I*

**** Preceptor I*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Proposal *Literature Review* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri”.

Selama proses penyusunan proposal *Literatur Review* ini penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Said Mardijanto, S.Kep., Ns., MM selaku Rektor Universitas dr. Soebandi
2. Hella Meldy Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ns. Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi.
4. Andi Eka Pranata, S.ST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku ketua penguji.
5. Achmad Sya'id, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I dan penguji I.
6. Prestasianita Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II dan penguji II.

Dalam penyusunan proposal *literature review* ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

DAFTAR ISI

HALAMAN

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KEASLIAN PENELITIAN.....	vii
LEMBAR PEMBIMBINGAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3

1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Remaja	5
2.1.1 Definisi Remaja	5
2.1.2 Tahapan Remaja.....	5
2.1.3 Perkembangan Remaja	6
2.2 Konsep Nyeri <i>Dismenore Primer</i>.....	6
2.2.1 Definisi Nyeri <i>Dismenore Primer</i>	6
2.2.2 Etiologi <i>Dismenore Primer</i>	7
2.2.3 Patofisiologi <i>Dismenore Primer</i>	8
2.2.4 Tanda dan Gejala Nyeri <i>Dismenore Primer</i>	8
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Nyeri <i>Dismenore Primer</i>	9
2.2.6 Skala Pengukuran Nyeri <i>Dismenore Primer</i>	10
2.2.7 Penatalaksanaan Nyeri <i>Dismenore Primer</i>	10
2.3 Konsep Senam Yoga	11
2.3.1 Definisi Senam Yoga	11
2.3.2 Manfaat Senam Yoga.....	11
2.3.3 Persiapan Melakukan Senam Yoga	12
2.3.4 Gerakan Senam Yoga	12
2.4 Pengaruh Senam Yoga Terhadap <i>Dismenore Primer</i> Pada Remaja Putri.....	14

2.5 Kerangka Teori	15
BAB 3 METODE PENELITIAN	16
3.1 Strategi Pencarian <i>Literature</i>	16
3.1.1 Protokol dan Registrasi	16
3.1.2 <i>Database</i> Pencarian	16
3.1.3 Kata Kunci	16
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	17
3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	18
3.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	18
3.4 Rencana Analisis Data	21
BAB 4 HASIL DAN ANALISA	22
4.1 Hasil.....	22
4.2 Karakteristik Responden	25
4.2.1 Usia	25
4.2.2. Tingkat Pendidikan	26
4.3 Analisa.....	27
4.3.1 Nilai rata nyeri dismenore primer sebelum diberikan senam yoga ..	27
4.3.2 Nilai rata nyeri dismenore primer setelah diberikan senam yoga	29
4.3.3 Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri.....	31
BAB 5 PEMBAHASAN	32
5.1 Identifikasi Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Sebelum Diberikan Senam Yoga Pada Remaja Putri.....	32
5.2 Identifikasi Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Sebelum Diberikan Senam Yoga Pada Remaja Putri.....	34
5.3 Pengaruh Senam Yoga Terhadap <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri.....	35
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	38
6.1 Kesimpulan	38
6.2 Saran	38
6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan	38
6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	39
6.2.3 Bagi Masyarakat	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR TABEL

	HALAMAN
Tabel 3.1 Kata Kunci	16
Tabel 3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi dengan Format PICOS	17
Tabel 4.2.1 Karakteristik Usia Responden.....	25
Tabel 4.2.2 Karakteristik Tingkat Pendidikan Responden.....	26
Tabel 4.3.1 Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum Senam Yoga.....	27
Tabel 4.3.2 Nyeri <i>Dismenore</i> Setelah Senam Yoga.....	29
Tabel 4.3.3 Perbandingan Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum dan Setelah Senam Yoga	31

DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
2.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	10
2.2 Kerangka Teori	15
3.1 Kerangka Kerja <i>Literature Review</i> Berdasarkan PRISMA	20

DAFTAR LAMPIRAN

	HALAMAN
Lampiran 1 Rencana Penyusunan Skripsi	41
Lampiran 2 Jurnal.....	

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

PGE2 : Prostaglandin E2

NRS : *Numeric Rating Scale*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pubertas pada remaja dapat di tandai dengan terjadinya *menarche* (Susanti *et al*, 2012). Masalah yang dihadapi remaja putri pada saat pubertas yaitu mengalami menstruasi yang disertai rasa nyeri haid atau *dismenore* (Pebrianti *et al*, 2018). *Dismenore* tersebut dapat disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, sembelit, sering kencing bahkan pingsan (Anurogo *et al*, 2011). Jenis *dismenore* dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu *dismenore* primer yaitu suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi dan *dismenore* sekunder yaitu nyeri menstruasi yang berkembang dari *dismenore* primer yang terjadi setelah usia 25 tahun dan penyebabnya karena kelainan pelvis (Lestari, 2019). *Dismenore* yang umum terjadi pada remaja putri ialah *dismenore* primer dan keluhan sakitnya sedikit berkurang setelah remaja putri tersebut menikah dan hamil (Pebrianti *et al*, 2018). *Dismenore* primer terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram bagian bawah perut yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum (Irianto, 2015).

Prevalensi data menurut *World Health Organization* dalam Sulistyorinin (2017) angka kejadian *dismenore* primer di dunia cukup tinggi yaitu sekitar 16,8%-81% remaja mengalami *dismenore* primer dengan kriteria 10-15% mengalami *dismenore* primer berat (Sulistyorinin, 2017).

Remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* primer di Indonesia sebesar 54,89% (Lail, 2019). Angka kejadian *dismenore* primer di Jawa Timur dan remaja putri yang datang ke pelayanan kesehatan sebesar 1,31% (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2017). Data tersebut, selaras dengan penelitian yang menjelaskan bahwa sebanyak 60,5% remaja putri mengalami nyeri *dismenore* primer (Umami *et al*, 2019).

Dampak *dismenore* primer yang paling banyak dirasakan oleh remaja putri yaitu keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (Anisa *et al*, 2018). Nyeri *dismenore* primer yang hebat dapat memicu terjadinya kemandulan bahkan kematian (Proverawati, 2011). Konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan juga berpengaruh pada saat remaja putri mengalami *dismenore* primer sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman (Anurogo *et al*, 2011). Penyebab *dismenore* primer yaitu usia *menarche*, siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan aktivitas fisik (Abdul, 2016).

Upaya penatalaksanaan nyeri *dismenore* primer dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu cara farmakologi seperti analgetik dan obat *nonsteroid prostaglandin*, sedangkan secara non farmakologi seperti menggunakan aroma terapi, pijat *massage* dan senam yoga (Potter *et al*, 2010). Senam yoga yang dilakukan secara rutin dapat merileksasikan sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri (Andra *et al*, 2013). Manfaat lain dari senam yoga yaitu dapat dilakukan pada saat menstruasi karena gerakan yoga merilekskan tubuh, tidak

mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone (Amalia, 2015). Keefektifan senam yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dapat dilihat dari penelitian yang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan nilai *p-value* 0,002 (Diyah *et al*, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan *literature review* artikel dengan judul pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah Ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja putri berdasarkan *literature review*.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a.* Menjelaskan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum senam yoga.
- b.* Menjelaskan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri setelah senam yoga.

- c. Menganalisa pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja putri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pada remaja putri agar dapat melakukan senam yoga secara rutin atau pada saat menstruasi untuk mengatasi *dismenore* primer.

b. Bagi Instansi Keperawatan

Hasil review penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dan pengembangan ilmu mengenai pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja putri.

c. Bagi Peneliti

Mampu menerapkan berfikir kritis dalam penerapan teori yang didapat selama perkuliahan ke dalam dunia kerja atau nyata dan dapat meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dalam melakukan penelitian *literature review* tentang pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja putri.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tandan-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011). Menurut Kusmiran (2011) usia remaja merupakan jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab. Rentang usia remaja dibagi menjadi remaja awal usia 12-14 tahun, masa remaja tengah usia 15-17 tahun dan kemudian dilanjutkan dengan masa remaja akhir 18-21 tahun (Ali *et al*, 2012).

2.1.2 Tahapan Remaja

Tahapan remaja menurut Wirawan *et al* (2012) ada tiga tahap, yaitu:

- a. Remaja awal (*early adolescence*) usia 11-13 tahun ditandai dengan adanya peningkatan yang cepat dari pertumbuhan dan pematangan fisik, sehingga intelektual dan emosional pada masa remaja awal ini sebagian besar pada penilaian kembali dan restrukturisasi dari jati diri.
- b. Remaja Madya (*middle adolescence*) 14-16 tahun ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, dimana timbulnya keterampilan keterampilan berpikir yang baru, adanya peningkatan terhadap persiapan datangnya masa dewasa, serta keinginan untuk memaksimalkan emosional dan psikologis dengan orang tua.

- c. Remaja akhir (*late adolescence*) 17-20 tahun merupakan tahap konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan pencapaian 4 hal, yaitu minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri, tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan publik.

2.1.3 Perkembangan Remaja

Menurut Sarwono (2011) aspek perkembangan pada remaja putri terdapat beberapa aspek, yaitu :

- a. Perkembangan fisik, terjadi perubahan pada bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara, panggul yang membesar dan terjadinya *menarche* (menstruasi pertama).
- b. Perkembangan emosi, erat kaitannya dengan perkembangan hormon dan ditandai dengan emosi yang sangat labil.
- c. Perkembangan kognitif, dapat berfikir abstrak dan menghadapi masalah yang sulit secara efektif, jika terlibat dalam masalah, remaja dapat mempertimbangkan beragam penyebab dan solusi yang sangat banyak.
- d. Perkembangan psikososial, ditandai dengan terikatnya remaja pada kelompok sebaya dan mulai tertarik dengan lawan jenis.

2.2 Konsep Nyeri *Dismenore* Primer

2.2.1 Definisi Nyeri *Dismenore* Primer

Dismenore primer merupakan *dismenore* yang paling umum terjadi pada remaja putri (Pebrianti *et al*, 2018). *Dismenore* primer didefinisikan

sebagai kram atau nyeri pada saat menstruasi yang menyakitkan berasal dari rahim (Shanbhag *et al*, 2012). Menurut Kusmiran (2016) *Dismenore* primer merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung.

2.2.2 Etiologi *Dismenore* Primer

Menurut Mitayani (2012) etiologi *dismenore* primer dibagi menjadi tiga faktor yaitu :

- a. Faktor psikologis, terjadi pada remaja yang secara emosional tidak stabil, mempunyai ambang nyeri yang rendah, sehingga dengan sedikit rangsangan nyeri, maka ia akan sangat merasa kesakitan. Pada saat mengalami stres, tubuh akan memproduksi meningkatnya hormon adrenalin, estrogen yang dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, progesteron dan prostaglandin yang berlebihan sehingga dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi pada remaja.
- b. Faktor endokrin, terjadi ketidakseimbangan pada saat menstruasi antara kadar estrogen dan progesteron pada fase luteal pertengahan menyebabkan kekuatan dinding sel permeabilitas meningkat sehingga terjadi iskemik jaringan, nekrosis endometrium dan peningkatan produksi prostaglandin akan menyebabkan terjadinya kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi sehingga menimbulkan nyeri.
- c. Faktor alergi, melihat hubungan antara asosiasi antara *dismenore* dengan urtikaria, migren dan asma bronkial, namun bagaimanapun belum dapat

dibuktikan mekanismenya, ini diduga bahwa disebabkan oleh toksin haid.

2.2.3 Patofisiologi *Dismenore Primer*

Pada saat *dismenore* primer, terjadi penurunan progesteron yang dapat memicu peningkatan kadar prostaglandin yaitu PGE2 dan PGF2a yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut sehingga terjadilah nyeri saat haid (Marlina, 2012). Remaja yang mengalami *dismenore* primer, ada peningkatan kadar vasopresin dan oksitosin selama yang menstruasi menyebabkan ketidakteraturan kontraksi uterus dan mengaibatkan hipoksia serta iskemi pada uterus (Greynadus *et al*, 2012). Remaja yang mengalami *dismenore* primer juga terjadi peningkatan aktivitas enzim 5-lipooksigenase, kondisi ini menyebabkan peningkatan sintesis leukotrien, vasokonstriktor yang sangat kuat dalam menginduksi kontraksi otot uterus (Reeder *et al*, 2011).

2.2.4 Tanda dan Gejala Nyeri *Dismenore Primer*

Menurut Kowalak (2013) tanda dan gejala klinis nyeri *dismenore* primer yang sering ditemukan adalah :

- a. Sering kencing
- b. Mual dan muntah
- c. Diare
- d. Sakit kepala

- e. Nyeri pada punggung dan payudara
- f. Kembung
- g. Cemas dan gelisah

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Nyeri *Dismenore* Primer

Menurut Purwanti *et al* (2014) faktor yang mempengaruhi terjadinya *dismenore* primer antara lain :

- a. Periode menstruasi : lamanya periode menstruasi atau hipermenore dimana masa menstruasi lebih dari 8 hari dihubungkan dengan ketidakseimbangan endokrin atau bisa disebabkan karena adanya gangguan emosional, dan mengakibatkan uterus lebih lama berkontraksi serta prostaglandin terus-menerus diproduksi.
- b. Usia *menarche* : remaja putri yang menstruasi di usia lebih awal yaitu pada usia di bawah 12 tahun, alat reproduksinya belum berfungsi secara optimal dan belum siap terhadap perubahan sehingga pada saat menstruasi akan timbul nyeri
- c. Aktivitas fisik : terdapat hubungan antara jarang melakukan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* primer, hal ini disebabkan karena kurangnya oksigen ke jaringan akibat vasokonstriksi pembuluh darah sehingga remaja putri mengeluhkan *dismenore* primer
- d. Stres : dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur dan rasa nyeri sebelum dan selama menstruasi.

- e. Merokok : penurunan kadar estrogen pada remaja putri perokok dapat menyebabkan kondisi dismenore primer.

2.2.6 Skala Pengukuran Nyeri *Dismenore Primer*

Pengukuran skala nyeri *dismenore* primer dapat menggunakan skala *numeric rating scale* (NRS) yang didasari pada skala angka 1-10 untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien, lebih mudah dipahami, lebih sensitif terhadap jenis kelamin, etnis, hingga dosis dan juga lebih efektif untuk mendeteksi penyebab nyeri (Yudiyanta *et al*, 2015).



Gambar 2.1 *Numeric Rating Scale*

2.2.7 Penatalaksanaan Nyeri *Dismenore Primer*

Menurut Potter *et al* (2010) penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh remaja putri saat *dismenore* primer dapat dilakukan dengan 2 cara terpi, yaitu :

a. Terapi farmakologi

1. Obat analgesik : diberikan sebagai terapi simptomatik misalnya kombinasi aspirin, fenasetin, dan kafein
2. Anti prostaglandin : pengobatan ini bekerja dengan menghambat sintesis dan metabolisme prostaglandin

b. Terapi non farmakologi

1. : membantu meringankan insomnia, kecemasan, depresi dan nyeri *dismenore* primer
2. Pijat *massage* : memberikan rasa relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan juga menurunkan nyeri *disminore* primer
3. Senam yoga : merileksasikan sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri *dismenore* primer

2.3 Konsep Senam Yoga

2.3.1 Definisi Senam Yoga

Senam yoga adalah senam yang menyatukan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan nafas, fikiran dan jiwa (Amalia, 2015). Menurut Yuliana *et al* (2015) senam yoga merupakan penyatuan dari latihan fisik, pernafasan dan meditasi. Senam yoga bertujuan untuk memperoleh kesehatann fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar dan mempertahankan postur tubuh (Kosasih *et al*, 2015).

2.3.2 Manfaat Senam Yoga

Menurut Wiramanda (2014) manfaat dari senam yoga adalah sebagai berikut :

- a. Mengurangi nyeri *dismenore* primer : nyeri yang dirasakan dapat berkurang karena gerakan yoga yang di lakukan secara rutin akan membuat peredaran darah menjadi lancar

- b. Mengendalikan emosi : melalui pernafasan yang dalam dan panjang dalam senam yoga dapat menjadi rileks, sehingga emosi dapat terkontrol atau terkendali
- c. Meningkatkan kelenturan : senam yoga dapat meningkatkan kelenturan tubuh karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan, tekanan, nyeri dan kelelahan
- d. Meningkatkan kekuatan : gerakan-gerakan dalam yoga jika dilakukan secara rutin akan menguatkan tubuh karena banyak pose dalam yoga menuntut kekuatan

2.3.3 Persiapan Melakukan Senam Yoga

Menurut Wiramanda (2014) persiapan sebelum melakukan senam yoga adalah sebagai berikut :

- a. Pilih waktu berlatih yoga yang nyaman, namun yang terbaik adalah pada pagi hari sebelum memulai aktivitas dan pada malam hari setelah selesai melakukan aktivitas
- b. Pastikan tempat melakukan gerakan yoga nyaman dan segar.
- c. Pakailah pakaian yang nyaman untuk bergerak (tidak ketat dan kaku).
- d. Siapkan peralatan yang mungkin di butuhkan untuk melakukan yoga.
- e. Jangan bicara saat melakukan yoga
- f. Lakukan yoga pada suasana yang tenang agar memudahkan rileksasi

2.3.4 Gerakan Senam Yoga

Menurut Wong (2011) gerakan senam yoga yang dapat mengurangi keluhan nyeri dismenore primer adalah sebagai berikut :

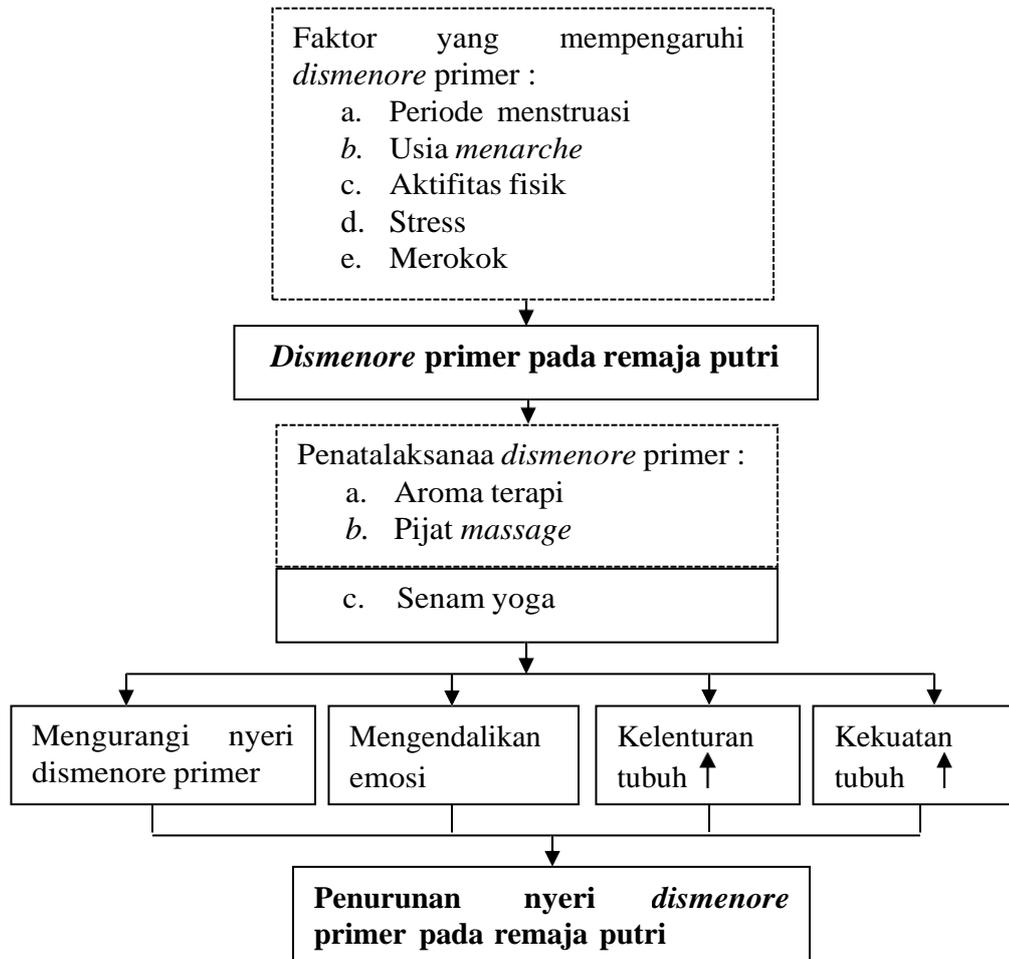
- a. *Padmasana* : duduk dengan kaki bersila seperti orang bersemedi., tutup kedua tangan., tarik nafas dalam dan lepaskan. Manfaatnya untuk menenangkan pikiran, menguatkan otot kaki, membuka pinggul dan menghilangkan ketidaknyamanan saat menstruasi
- b. *Cobra pose* : tidurlah dalam posisi tengkurap dengan tangan ke depan, tekuklah kedua tangan ke samping dada, angkat badan ke arah atas sampai otot perut terasa tertarik, tarik nafas dalam dan lepaskan. Manfaatnya untuk memperkuat tangan, bahu, otot punggung bagian atas, meregangkan tubuh bagian depan, memijat tubuh bagian belakang dan memperkuat organ dalam bagian perut
- c. *Pavanamuktasana* : tidur dengan posisi terlentang, tekuk salah satu kaki sambil di pegang oleh ke dua tangan, tarik nafas dalam dan lepaskan. Manfaatnya untuk menguatkan punggung dan otot perut, memperlancar peredaran darah di bagian pinggul dan dapat menghilangkan ketegangan di area punggung
- d. *Jathara Parivartanasana* : tidur dengan posisi terlentang, miringkan kaki kanan ke arah kiri. Manfaatnya untuk melepaskan ketegangan di daerah punggung bagian bawah dan menguatkan otot-ototbagian perut
- e. *Savasana* : berbaring dengan alas yang nyaman dan tidak terlalu keras, letakkan kedua tangan disamping, tarik nafas dalam dan lepaskan.

Manfaatnya untuk menenangkan pikiran dan menyegarkan tubuh setelah melakukan serangkaian latihan yoga.

2.4 Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri

Senam yoga dapat menurunkan nyeri *dismenore* primer dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasolidatasi pembuluh darah, hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Siahaan *et al*, 2012). Manfaat senam yoga adalah dapat mengubah pola penerimaan nyeri *dismenore* primer ke fase yang lebih menenangkan sehingga tubuh dapat berangsur-angsur pulih dari gangguan utama nyeri *dismenore* primer (Laila, 2011). Gerakan yang rutin dalam yoga juga dapat merileksasikan sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri *dismenore* primer (Wirawanda, 2014). Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu selama 45 menit (Manarung, 2015).

2.5 Kerangka Teori



: Diteliti

: Tidak Diteliti

2.2 Kerangka Teori Senam Yoga Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja. Protokol dan evaluasi dari *literature review* akan menggunakan kerangka kerja PRISMA sebagai upaya menentukan pemilihan studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* ini.

3.1.2 Database Pencarian

Penelitian ini merupakan *literature review*, dimana data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang bukan diperoleh dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Pencarian sumber data sekunder dilakukan pada bulan Juni 2021 berupa artikel atau jurnal nasional dan jurnal internasional yang menggunakan *database* SINTA, Portal Garuda dan *Google Scholar*.

3.1.3 Kata Kunci

Strategi dalam pencarian data yang dilakukan penulis dalam membuat *literature review* ini adalah dengan menggunakan kata kunci :

Tabel 3.1 Kata Kunci

No	Variabel 1	Variabel 2	Populasi
1	Senam Yoga	Nyeri <i>Dismenore</i> Primer	Remaja Putri
	<i>Or</i>	<i>Or</i>	<i>and</i>
2	Terapi Yoga	Intensitas <i>Dismenore</i> Primer	Remaja
	<i>Or</i>	<i>Or</i>	<i>and</i>
3	Hatha Yoga	Intensitas Nyeri Haid	<i>Teenager Girls</i>
	<i>Or</i>	<i>Or</i>	<i>and</i>
4	<i>Yoga Exercise</i>	<i>Dysmenorrhea Pain</i>	<i>Adolescent Girls</i>

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan *PICOS framework*, yaitu terdiri dari :

- a. *Population/Problem* merupakan populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*
- b. *Intervention* merupakan tindakan penatalaksanaan terhadap kasus baik individu atau kelompok masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*
- c. *Comparison* merupakan penatalaksanaan atau intervensi lainnya yang digunakan sebagai pembanding, namun jika tidak ada bisa menggunakan kelompok control pada artikel yang dipakai

- d. *Outcome* merupakan hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*
- e. *Study design* merupakan desain penelitian yang digunakan dalam artikel-artikel yang akan di review.

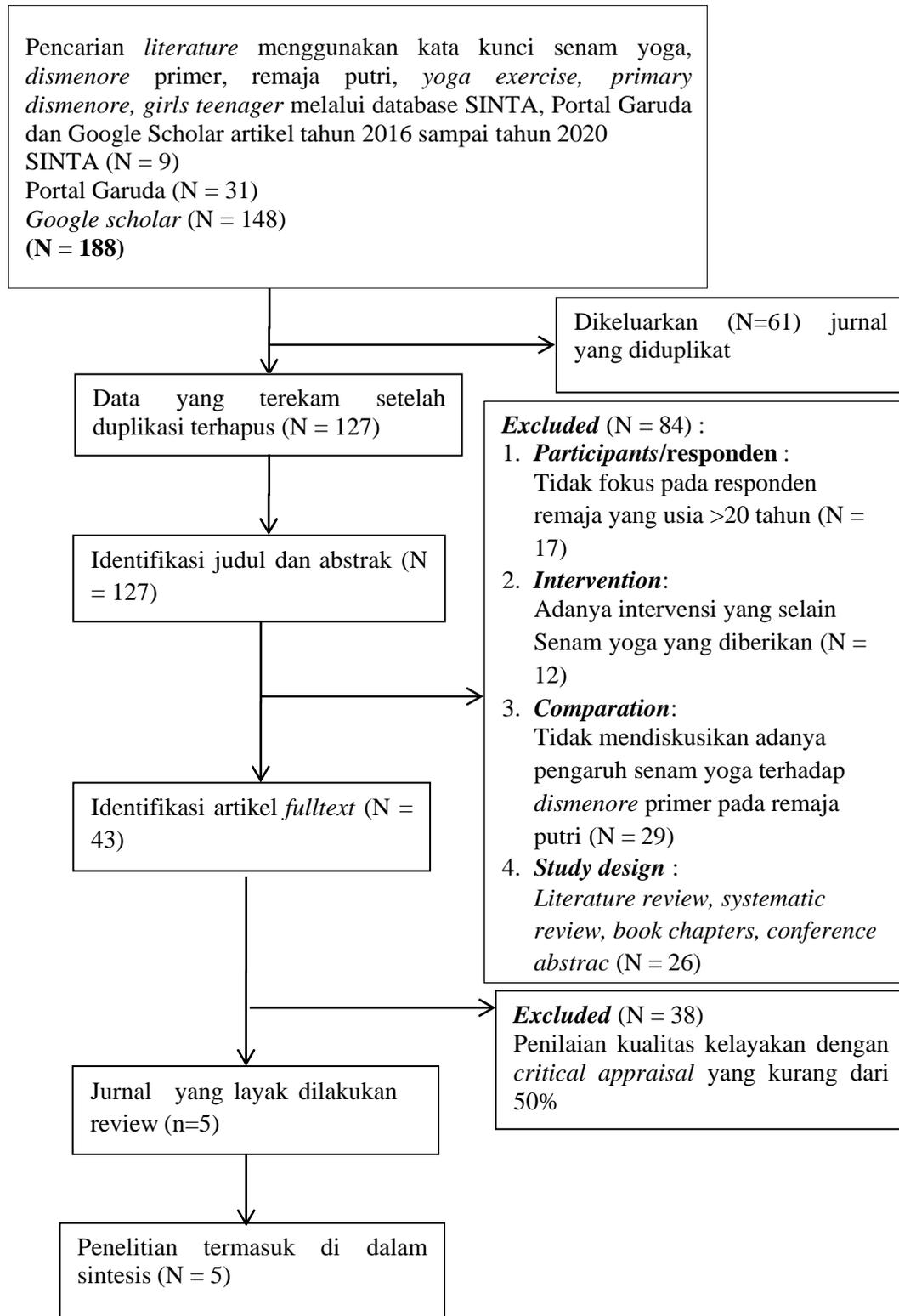
Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi dengan Format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population / problem</i>	Kriteria populasi dalam penelitian ini merupakan remaja putri 10-19 tahun yang mengalami nyeri <i>dismenore</i> primer	Subyek yang hanya membahas tentang remaja putri secara umum.
<i>Intervention</i>	Studi yang meneliti tentang intervensi atau metode mengenai senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja	Studi yang fokus membahas tentang perawatan nyeri <i>dismenore</i> primer pada remaja putri dengan terapi farmakologis.
<i>Comparison</i>	Ada analisis perbandingan	Tidak ada analisis perbandingan
<i>Outcome</i>	Ada pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja	Tidak ada pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja
<i>Study design</i>	<i>Quasi eksperimental pre-test post-test with control group design</i>	Selain eksperimen
<i>Publication years</i>	Tahun 2016 dan setelahnya	Sebelum tahun 2016
<i>Language</i>	Bahasa indonesia dan bahasa inggris	Bahasa selain indonesia dan bahasa inggris

3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

3.3.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Strategi dalam pencarian data yang dilakukan penulis dalam membuat *literature review* ini adalah dengan menggunakan kata kunci : “senam yoga”, “*dismenore primer*”, “remaja putri”, “*yoga exercise*”, “*primary dismenore*”, “*girls teenager*”. Pencarian dalam database dilakukan di SINTA ditemukan sejumlah 9 jurnal, Portal Garuda ditemukan sejumlah 31 jurnal dan di Google Scholar sejumlah 148 jurnal. Berdasarkan artikel dalam rentang mulai dari tahun 2016 hingga tahun 2020, dilihat dari seleksi judul dan duplikat didapatkan sejumlah 127 jurnal selanjutnya seleksi identifikasi abstrak didapatkan sebanyak 127 jurnal dan seleksi *full text* 43 jurnal, lalu jurnal akhir yang dianalisa yang sesuai dan bisa digunakan sebanyak 5 jurnal yang akan dilakukan *review*.



Gambar 3.1 Kerangka Kerja *Literature Review* berdasarkan PRISMA

3.4 Rencana Analisis Data

Rencana analisis data adalah bagian integral dari proses penelitian yang dituangkan baik dalam bentuk tulisan atau tidak (Setiadi,2013). Rencana analisis data pada penelitian *literature review* ini dengan cara mereview artikel-artikel sebelumnya sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan di database *google scholar*, portal Garuda, dan SINTA menggunakan kata kunci “pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* pada remaja putri”. Analisis data penelitian ini akan dituangkan dalam bentuk tabel yang berisi antara lain judul artikel, penulis, tahun artikel, metode (desain, sampel, instrumen, variabel, analisis), dan hasil yang telah di review pada artikel-artikel sebelumnya.

BAB 4

HASIL DAN ANALISA

4.1 Hasil

Hasil karakteristik studi didapatkan kelima artikel yang diambil sumber database dari Portal Garuda, Google Scholar, dan SINTA tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri dapat dilihat pada tabel berikut :

No	Penulis dan Tahun Terbit	Nama Jurnal	Judul	Metode Penelitian (Desain, Sampel, Variabel, Instrument, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
1	Umami et al (2019)	JMRCH Vol. 2 No. 2	<i>The Effect Of Hatha Yoga On Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Principle</i>	D : <i>quasi eksperimental pre-test post-test with control group design</i> S : 38 sampel dengan <i>random sampling</i> V : hatha yoga dan intensitas nyeri dismenore I : lembar observasi A : uji <i>Mann whitney</i> dan <i>Wilcoxon</i>	1. Tingkat <i>dismenore</i> primer sebelum senam yoga a. Kelompok eksperimen : nyeri ringan 39,5% dan nyeri sedang 60,5% b. Kelompok kontrol : nyeri ringan 39,5% dan nyeri sedang 60,5% 2. Tingkat <i>dismenore</i> primer setelah senam yoga a. Kelompok eksperimen : tidak nyeri 13,2% dan nyeri ringan 86,8%. b. Kelompok kontrol : nyeri ringan 34,2% dan nyeri sedang 65,8%. 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja dengan nilai <i>p value</i> 0,000	Portal Garuda

2	Diyah et al (2020)	Borneo Nursing Journal Vol. 2 No. 1	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya	D : <i>quasi eksperimental pre-test post-test with control group design</i> S : 30 sampel dengan <i>total sampling</i> V : senam yoga dan intensitas nyeri haid I : <i>Numeric Rating Scale</i> A : uji <i>Mann whitney</i> dan <i>Wilcoxon</i>	1. Tingkat <i>dismenore</i> primer sebelum senam yoga a. Kelompok eksperimen : nyeri ringan 33,3%, nyeri sedang 40% dan nyeri berat 26,7% b. Kelompok kontrol : nyeri ringan 33,4%, nyeri sedang 46,7% dan nyeri berat 20% 2. Tingkat <i>dismenore</i> primer setelah senam yoga a. Kelompok eksperimen : tidak nyeri 40% dan nyeri ringan 60% b. Kelompok kontrol : nyeri ringan 60%, nyeri sedang 33,3% dan nyeri berat 6,7% 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja dengan nilai <i>p value</i> 0,001	Google Scholar
3	Lestari et al (2019)	Journal Of Health Science And Prevention Vol. 3 No. 2	Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami <i>Dismenore</i> Primer	D : <i>quasi eksperimental pre-test post-test with control group design</i> S : 28 sampel dengan <i>purposive sampling</i> V : terapi yoga dan intensitas nyeri I : <i>Verbal Descriptor Scale</i> A : uji <i>paired sample t-test</i> dan uji <i>independent sample t-test</i> .	1. Tingkat <i>dismenore</i> primer sebelum senam yoga a. Kelompok eksperimen : nyeri ringan 21,4% dan nyeri sedang 78,6% b. Kelompok kontrol : nyeri ringan 35,7%, nyeri sedang 64,3% 2. Tingkat <i>dismenore</i> primer setelah senam yoga a. Kelompok eksperimen : nyeri ringan 78,6% dan nyeri sedang 21,4% b. Kelompok kontrol : nyeri ringan 50,1% dan nyeri sedang 49,9% 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja dengan nilai <i>p value</i> 0,001	Google Scholar

- | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|--|-----------------------------|--|--|-------|
| 4 | Kartika
<i>et al</i>
(2018) | Jurnal
Kebidanan
Vol. 10 No.
2 | Pengaruh
Yoga
Nyeri Haid
Remaja
Putri | Senam
Terhadap
Remaja | D : <i>quasi eksperimental pre-test post-test with control group design</i>
S : 56 sampel dengan <i>total sampling</i>
V : senam yoga dan nyeri haid
I : lembar observasi
A : uji <i>Mann whitney</i> dan <i>Wilcoxon</i> | 1. Tingkat <i>dismenore</i> primer sebelum senam yoga
a. Kelompok eksperimen : nyeri ringan 36%, nyeri sedang 36% dan nyeri berat 8%
b. Kelompok kontrol : nyeri ringan 50%, nyeri sedang 42% dan nyeri berat 8%
2. Tingkat <i>dismenore</i> primer setelah senam yoga
a. Kelompok eksperimen : nyeri ringan 64%, nyeri sedang 28% dan nyeri berat 8%
b. Kelompok kontrol : nyeri ringan 64%, nyeri sedang 28% dan nyeri berat 8%
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja dengan nilai <i>p value</i> 0,001 | SINTA |
| 5 | Dhinny
<i>et al</i>
(2017) | <i>Journal of Maternity Care and Reproductive Health</i>
Vol. 4 No. 1 | Efektivitas
Yoga
Intensitas
<i>Dismenore</i>
Mahasiswa | Terapi
terhadap
pada | D : <i>quasi eksperimental pre-test post-test with control group design</i>
S : 30 sampel dengan <i>purposive sampling</i>
V : terapi yoga dan intensitas <i>dismenore</i>
I : lembar observasi
A : uji <i>Paired sample test</i> dan <i>Wilcoxon</i> | 1. Tingkat <i>dismenore</i> primer sebelum senam yoga
a. Kelompok eksperimen : nyeri ringan 6,7%, nyeri sedang 53,3% dan nyeri berat 40%
b. Kelompok kontrol : nyeri ringan 53,3% dan nyeri sedang 26,7%
2. Tingkat <i>dismenore</i> primer setelah senam yoga
a. Kelompok eksperimen : nyeri ringan 26,7% dan nyeri sedang 53,3%
b. Kelompok kontrol : nyeri ringan 53,3% dan nyeri sedang 26,7%
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja dengan nilai <i>p value</i> 0,001 | SINTA |

4.2 Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan Usia dan Tingkat Pendidikan pada kelima artikel yang didapatkan yakni :

4.2.1 Usia

Hasil review kelima artikel yang diambil ditemukan karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2.1 Karakteristik Usia Responden

Peneliti	Pembagian kelompok	Jumlah responden	Usia
Umami et al tahun 2019	Kelompok eksperimen	76 responden	12-15 tahun
		22 orang	
	Kelompok kontrol	16 orang	16-19 orang
		22 orang	12-15 Tahun
Diyah et al tahun 2020	Kelompok eksperimen	30 responden	17-19 Tahun
	Kelompok kontrol		
Lestari <i>et al</i> tahun 2019	Kelompok eksperimen	28 responden	13-15 Tahun
	Kelompok kontrol		
Kartika et al tahun 2018	Kelompok eksperimen	56 responden	18-19 tahun
	Kelompok kontrol		
Dhinny et al tahun 2017	Kelompok eksperimen	30 responden	18-22 tahun
	Kelompok kontrol		

Berdasarkan tabel 4.2.1 karakteristik usia responden ditemukan bahwa rata-rata responden yang terlibat berjenis kelamin perempuan yang berusia mulai dari 12 tahun- 19 tahun dimana semua responden mengalami nyeri *dismenore*.

4.2.2 Tingkat Pendidikan

Hasil review kelima artikel yang diambil ditemukan karakteristik responden berdasarkan Tingkat Pendidikan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2.2 Karakteristik Tingkat Pendidikan responden

Peneliti	Pembagian kelompok	Jumlah responden	Tingkat pendidikan
Umami et al tahun 2019	kelompok eksperimen	25 orang 13 orang	MA MTs
	kelompok kontrol	25 orang 13 orang	MA MTs
Diyah et al tahun 2020	kelompok eksperimen	30 responden	S1 Keperawatan
	kelompok kontrol		
Lestari <i>et al</i> tahun 2019	kelompok eksperimen	28 responden	SMPN
	kelompok kontrol		
Kartika et al tahun 2018	kelompok eksperimen	56 responden	D3 Kebidanan
	kelompok kontrol		
Dhinny et al tahun 2017	kelompok eksperimen	30 responden	S1 Keperawatan
	kelompok kontrol		

Berdasarkan tabel 4.2.2 karakteristik tingkat pendidikan responden ditemukan bahwa rata-rata responden yang terlibat berjenis memiliki tingkat pendidikan mulai dari SMPN- S1 Keperawatan dimana semua responden mengalami nyeri *dismenore*.

4.3 Analisa

4.3.1 Nilai Rata-Rata Nyeri *Dismenore* Primer Sebelum Diberikan Senam Yoga

Hasil review kelima artikel yang diambil ditemukan nilai rata-rata nyeri responden sebelum diberikan senam yoga dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3.1 Nyeri *Dismenore* Sebelum Senam Yoga

Nama artikel	Kelompok Intervensi								Kelompok Kontrol							
	Nyeri berat		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Tidak nyeri		Nyeri berat		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Tidak nyeri	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Hari 1	0	0	23	60,5	15	39,5	0	0	0	0	23	60,5	15	39,5	0	0
Hari 2 (Ummi, 2019)	0	0	14	36,8	24	63,2	0	0	0	0	28	73,7	10	26,3	0	0
(Diyah,2020)	4	26,7	6	40	5	33,3	0	0	3	20	7	46,7	5	33,4	0	0
(Lestari,2019)	6	14,3	4	42,9	3	21,4	0	0	1	7,2	5	35,7	3	21,4	0	0
(Kartika, 2018)	8	28	10	36	10	36	0	0	2	8	12	42	14	50	0	0
(Dhinny,2017)	6	40	8	53,3	1	6,7	0	0	0	0	4	26,7	8	53,3	0	0

Berdasarkan tabel 4.3.1 Nyeri *Dismenore* Sebelum Senam Yoga menunjukkan bahwa dari 5 artikel didapatkan hasil tertinggi responden yang mengalami nyeri *dismenore* sebelum diberikan senam yoga pada kategori skala nyeri sedang kelompok intervensi yaitu sebanyak 60,5 % dan skala nyeri sedang pada kelompok kontrol yaitu sebanyak 73,7% responden.

4.3.2 Nilai Rata-Rata Nyeri *Dismenore* Primer Setelah Diberikan Senam Yoga

Hasil review 5 artikel yang diambil ditemukan nilai rata-rata nyeri responden setelah diberikan senam yoga dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3.2 Nyeri *Dismenore* Setelah Senam Yoga

Nama artikel	Kelompok Intervensi								Kelompok Kontrol							
	Nyeri berat		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Tidak nyeri		Nyeri berat		Nyeri sedang		Nyeri ringan		Tidak nyeri	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Hari 1	0	0	12	31,6	26	68,4	0	0	0	0	28	73,7	10	26,3	0	0
Hari 2 (Ummi, 2019)	0	0	0	0	33	86,8	5	13,2	0	0	25	65,8	13	34,2	0	0
(Diyah,2020)	0	0	0	0	9	60	6	40	1	6,7	5	33,3	9	60	0	0
(Lestari,2019)	0	0	1	7,1	9	64,3	2	14,3	1	7,1	3	21,4	6	43	1	7,1
(Kartika, 2018)	2	8	8	28	18	64	0	0	2	8	8	28	18	64	0	0
(Dhinny,2017)	0	0	8	53,3	4	26,7	3	20	0	0	4	26,7	8	53,3	3	20

Berdasarkan tabel 4.3.2 Nyeri *Dismenore* Setelah Senam Yoga menunjukkan bahwa dari 5 artikel didapatkan hasil tertinggi responden yang mengalami nyeri *dismenore* setelah diberikan terapi senam yoga pada kategori skala nyeri ringan kelompok intervensi yaitu sebanyak 86,8% dan skala nyeri ringan kelompok kontrol yaitu sebanyak 53,3% responden.

4.3.3 Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Dismenore* primer pada remaja putri

Hasil review kelima artikel yang diambil ditemukan nilai rata-rata nyeri *dismenore* sebelum dan setelah diberikan senam yoga dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3.3 Perbandingan Nyeri *Dismenore* Sebelum dan Setelah Senam Yoga

No. Artikel	Hasil Temuan
1.	Hasil uji statistik menunjukkan nilai <i>p value</i> 0,000 yang berarti $p > 0,05$ yang mana artinya terdapat pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja
2.	Hasil uji statistik menunjukkan dengan nilai <i>p value</i> 0,001 yang mana artinya ada pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja
3.	Hasil uji statistik menunjukkan hasil <i>p value</i> = 0,001 yang mana artinya terdapat pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja.
4.	Hasil uji statistik menunjukkan nilai <i>p value</i> = 0,001 yang mana ada pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja.
5.	Hasil uji statistik menunjukkan nilai <i>p value</i> = 0,001 yang mana terdapat pengaruh senam yoga terhadap <i>dismenore</i> primer pada remaja.

Berdasarkan tabel 4.3.3 Perbandingan Nyeri *Dismenore* Sebelum dan Setelah Senam Yoga didapatkan peneliti berasumsi bahwa senam yoga mempunyai dampak terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri yang ditunjukkan dimana kelima artikel menuliskan hasil nilai *p value*= 0,001 yang mana artinya ada pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja putri.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Identifikasi Nyeri *Dismenore* Primer Sebelum Diberikan Senam Yoga Pada Remaja Putri

Hasil analisis review dari kelima artikel yang diperoleh, menunjukkan bahwa nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum diberikan terapi senam yoga berdasarkan kategori skala nyeri menyatakan bahwa kelima artikel menunjukkan rata-rata nyeri *dismenore* pada responden sebelum diberikan terapi senam yoga dalam kategori sedang. Artikel pertama Ummi (2019) didapatkan 23 responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan kategori skala nyeri sedang 60,5%. Artikel kedua Diyah (2020) didapatkan 6 responden kelompok intervensi dengan kategori skala nyeri sedang 40% dan 7 responden pada kelompok kontrol dengan kategori skala nyeri sedang 46,7%. Artikel ketiga Lestari (2019) didapatkan 9 responden kelompok intervensi dengan kategori skala nyeri sedang 42,9%. Artikel keempat Kartika (2018) didapatkan 10 responden kelompok intervensi dengan kategori skala nyeri sedang 36% dan 12 responden pada kelompok kontrol dengan kategori skala nyeri sedang 42%. Artikel kelima 12 responden kelompok intervensi dengan kategori skala nyeri sedang 53,3%.

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh wanita yang berdampak pada kualitas hidup, produktifitas kerja dan pemanfaatan pelayanan kesehatan. *Dismenore* ada dua jenis yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer didefinisikan sebagai nyeri kram di perut bagian bawah sebelum atau selama periode menstruasi tanpa adanya patologi panggul, dan kebanyakan terjadi pada usia kurang dari 20 tahun sedangkan *dismenore* sekunder merupakan nyeri dikarenakan adanya masalah pada patologi panggul dan biasanya terjadi pada usia diatas 20 tahun (Aini et al., 2016).

Faktor-faktor yang menyebabkan *dismenore* primer yaitu merokok, indeks massa tubuh (BMI), usia menarche yang terlalu dini, periode dan siklus menstruasi, dan riwayat keluarga merupakan faktor predisposisi terjadinya *dismenore* primer. Nyeri *dismenore* memberikan dampak buruk pada kualitas hidup seseorang, seperti masalah dengan keluarga, teman sekolah ataupun rekan kerja dalam kehidupan sosial. Dan seseorang yang mengalami *dismenore* ternyata memiliki rasa lebih sensitif terhadap rasa nyeri dibandingkan dengan yang tidak *dismenore* antara lain usia semakin cepat usia pada seorang perempuan akan meningkatkan nyeri saat menstruasi, sedangkan bila menstruasi terjadi lebih awal dari usia maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, sehingga akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi (Sartika,2015).

Pengolahan nyeri akibat *dismenore* pada jenis ringan sampai dengan sedang dapat dilakukan dengan melakukan teknis nafas dalam dan relaksasi, dan penggunaan kompres hangat pada daerah perut, melakukan senam yoga. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa senam yoga memiliki efek untuk mengelola ketidaknyamanan saat menstruasi. Senam yoga menggabungkan beberapa latihan fisik, meditasi, mental dan teknis pernafasan untuk memperkuat otot dan meredakan stress. Senam yoga membantu pikiran tenang dan merilekskan tubuh sehingga dapat mengendalikan stress, kecemasan dan depresi. Senam yoga dapat dijadikan sebagai cara untuk mengatasi *dismenore*, jenis senam yoga yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenore* diantaranya Padmasana, Pavanamuktasana, Cobra Pose (Bhuganagasana), Jathara Parivartanasana, Savasana. (Ningrum, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa dari semua faktor diatas yang didukung oleh beberapa hasil penelitian setiap responden dapat melakukan aktifitas fisik seperti senam yoga dimana dapat membantu meringankan dan menurunkan rasa nyeri yang dirasakan dikarenakan yoga memiliki fungsi yang sama efektifnya dengan beragam teknik pengobatan yang kita kenal,

yoga mampu mempercepat dan menstimulus sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan sehingga tubuh bisa berangsur-angsur pulih dan para responden dapat menyadari bahwa senam yoga efektif dalam mengurangi intensitas nyeri *dismenore*.

5.2 Identifikasi Nyeri *Dismenore* Primer Setelah Diberikan Senam Yoga Pada Remaja Putri

Hasil analisis *review* dari kelima artikel menunjukkan bahwa nyeri *dismenore* pada remaja putri setelah diberikan terapi senam yoga berdasarkan kategori skala nyeri menyatakan bahwa kelima artikel menunjukkan rata-rata nyeri *dismenore* pada responden setelah diberikan terapi senam yoga dalam kategori ringan. Artikel pertama Umami (2019) didapatkan 33 responden kelompok intervensi dengan kategori skala nyeri ringan 86,8%. Artikel kedua Diyah (2020) didapatkan 9 responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan kategori skala nyeri ringan 60%. Artikel ketiga Lestari (2019) didapatkan 9 responden kelompok intervensi dengan kategori skala nyeri ringan 64,3%. Artikel keempat Kartika (2018) didapatkan 18 responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan kategori skala nyeri ringan 64%. Artikel kelima 4 responden kelompok intervensi dengan kategori skala nyeri ringan 26,7% dan 8 responden kelompok kontrol dengan kategori skala nyeri ringan 53,3%.

Dismenore adalah rasa nyeri pada perut bagian bawah atau panggul yang juga dapat menjalar ke punggung dan paha, yang dapat terjadi sebelum atau selama menstruasi, atau keduanya. *Dismenore* primer terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) F₂-alfa yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Mekanisme terjadinya peningkatan prostanoide vasoaktif di endometrium dan cairan menstruasi dapat menginduksi hiperaktif miometrium dan jaringan iskemik, dan senam yoga dapat

meningkatkan aliran darah dipanggul yang merangsang pelepasan hormon endofrin B sebagai analgesik nonsepsifik (Yulina et al., 2015).

Posisi senam yoga cobra pose dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang dan memperkuat otot dipunggung dan senam yoga pada bagian pose tidur dapat memberikan relaksasi yang dalam dan membantu posokan oksigen sebagai pereda nyeri, pelepasan endorfin dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *dismenore* (Marlinda, Rofli, 2015).

Peneliti berasumsi bahwa ada penurunan intensitas nyeri *dismenore* setelah diberikan terapi senam yoga. Karena senam yoga melenturkan sendi pinggul sangat baik untuk melepaskan ketegangan pada persendian pinggul, melenturkan otot hamstring dan persendian lutut, melancarkan sirkulasi darah ke arah panggul dan menjaganya agar tetap sehat. Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin. Pelepasan endorfin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas *dismenore* (Shindu & Pujiastuti, 2014).

5.3 Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Dismenore* primer pada remaja putri

Hasil analisis dari kelima artikel tentang nyeri *dismenore* primer sebelum dan setelah diberikan senam yoga didapatkan Hasil Penelitian dari Ummi et al tahun 2019 dari hasil uji *Mann Whitney* dan *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai *p value* 0,000 yang berarti $p > 0,05$. Hasil Penelitian dari Diyah et al tahun 2020 hasil uji *Wilcoxon* nilai *p value* 0,001. Hasil Penelitian dari Lestari et al tahun 2019 hasil uji *Mann Whitney* dan *Wilcoxon* didapatkan hasil *p value* = $<0,001$. Hasil Penelitian dari Kartika et al tahun 2018 hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai $p=0.001$.

Hasil penelitian dari Dhinny et al tahun 2017 dari hasil uji *Paired sample test* dan *wilcoxon* didapatkan nilai hasil *p value* = <0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai *p value* = 0,001 dari kelima artikel yang mana artinya ada pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja putri.

Senam yoga adalah suatu cara tehnik relaksasi yang memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat *dismenore*, senam yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat *dismenore*. Berdasarkan relaksasi dari terapi mempengaruhi ketegangan, sedangkan bagian sugesti berefek pada rasa takut. Senam yoga diyakini dapat menurunkan rasa sakit dengan membantu pusat nyeri otak mengatur mekanisme tubuh yang terletak pada sumsum tulang belakang dan sekresi pada tubuh sebagai obat alami penghilang rasa sakit pada tubuh (Ningrum,2017).

Latihan pernafasan pada gerakan senam yoga juga bisa mengurangi rasa sakit, karena dapat menghasilkan relaksasi dan mengurangi ketegangan. Posisi yoga yang dilakukan ketika sedang menstruasi haruslah merilekskan tubuh dan pilihlah posisi-posisi yang tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormon. Posisinya haruslah yang dapat meringankan nyeri dan mengatasi stress, kecemasan dan depresi yang diakibatkan oleh menstruasi. Posisi senam yoga untuk menstruasi ini lebih banyak berkonsentrasi untuk membuka pinggul, tulang panggul, punggung bawah dan kaki, merilekskan perut dan rahim. Hal ini agar bagian-bagian tersebut dapat disuplai dengan aliran tenaga, nutrisi, dan darah segar. Posisinya hampir semua dengan keadaan duduk dan melipat ke depan yang bisa membuat para perempuan bernapas lebih dalam lagi sambil melepaskan segala ketegangan di perut dan punggung bawah sehingga tenaga dan aliran darahnya bisa mengalir lebih lancar (Erikar Lebang, 2015).

Peneliti berasumsi bahwa dilihat dari segi manfaat aktifitas fisik menggunakan terapi non farmakologi yaitu senam yoga sangatlah bagus, dengan senam yoga dapat meningkatkan hormon endorphin dalam tubuh dan menekan hormon adrenalin yang mana sering kali remaja keluhkan akibat sakit yang terus menerus dan dapat memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Selain aman, mudah dilakukan, penderita dapat melakukan secara mandiri dengan cara-cara yang benar, senam yoga tidak memiliki efek samping, dan tidak menimbulkan ketergantungan apabila digunakan dalam jangka panjang dalam mengurangi rasa nyeri *dismenore* seperti efek samping obat-obat, sehingga penderita tetap baik-baik saja dan dapat mengatur pola aktifitas dengan baik.

Hasil analisa didapatkan oleh peneliti beberapa hasil penelitian menunjukkan upaya untuk penerapan aktifitas fisik senam yoga perlu adanya kerjasama dengan petugas kesehatan yaitu dapat dijadikan salah satu standar asuhan keperawatan yang dapat diaplikasikan dalam pelayanan keperawatan, baik dirumah sakit, di komunitas, disekolah dan dapat memotivasi remaja-remaja yang mengalami nyeri *dismenore* untuk melakukan senam yoga secara rutin agar dapat membantu meringakan rasa nyeri *dismenore*.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dari kelima artikel yang ditemukan, hasil dari *literature review* dapat disimpulkan :

- a. Hasil *literature review* artikel-artikel sebelumnya, disimpulkan bahwa *dismenore* primer sebelum diberikan senam yoga menunjukkan sebagian besar mengalami nyeri sedang yang signifikan dirasakan responden.
- b. Hasil *literature review* artikel-artikel sebelumnya, disimpulkan bahwa *dismenore* primer setelah diberikan senam yoga menunjukkan perubahan pada sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yang signifikan dirasakan responden.
- c. Hasil analisis menunjukkan pemberian terapi senam yoga memiliki dampak terhadap nyeri *dismenore* primer sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga terhadap *dismenore* primer pada remaja putri.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Diharapkan hasil *literature review* ini dapat menambah bahan referensi bagi institusi pendidikan mengenai senam yoga sebagai salah satu terapi alternatif yang dapat mengurangi rasa nyeri *dismenore pada* remaja putri.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan *literature review* ini menjadi sumber informasi untuk melakukan penelitian dan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan senam yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

6.2.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi remaja putri untuk membiasakan diri melakukan senam yoga gerakan cobra pose yang efektif untuk mengurangi nyeri *dismenore* agar tidak tergantung pada obat-obatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul. (2016). *Kejadian Dismenore berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya Pada Remaja Putri SMA dan Sederajat*. SKRIPSI: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Aini,F.,Putu, L., Septi, D., Kd, D., Novitasari, D., & Kunci, K. (2016). *Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional STIKES Ngudi Waluyp Ungaran Jl. Gedongsongo Candirejo Ungaran Barat. IX*.
- Ali, Asrori. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Amalia. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Media.
- Angel,S.,Armini,A. K.N., & Pradanie, R. (2015). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di MTS Negeri Surabaya II.Pedimaternal*
- Anurogo *et al.* (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2017). *Statistik Pemuda Provinsi Jawa Timur 2016*. Surabaya: Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur.
- Cholifah, & Handikasari, A. (2015). *Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. Midwiferia*.
- Dhinny Novryanthi, Dede Nurhayati. (2017). Efektivitas Terapi Yoga terhadap Intensitas Dismenorea pada Mahasiswi. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health* , 4(1), 74-83.
- Diyah Arini, Dini Indah Saputri, Dwi Supriyanti, Dwi Ernawati. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal* , 2(1), 46-54.
- Erikar Lebang,(2015). *Yoga Sehari-Hari Untuk Kesehatan*. Pustaka Bunda : Jakarta
- Greynadus DE, Sorrel S, Omar HA, Dodich CB . (2012). *Adolescent Female Menstrual Disorders. International Journal of Child and Adolescent Health*, 5(4), 357-378.
- Irianto. (2015). *Memahami Berbagai Penyakit*. Bandung: Alfabeta.

- Kartika Sari, Isri Nasifah, Anggun Trisna. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 103-115.
- Kusmiran. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lail. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* , 9(2), 88–95.
- Laila. (2011). *Buku pintar menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Lestari. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 95-97.
- Lestari R, Ni Made Nopita Wati, I Gede Juanamasta, Ni Luh Putu Thrisnadewi, Ni Komang Ayu Sintya Paramita. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal Of Health Science And Prevention*, 3(2), 94-100.
- Manurung. (2015). Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja. *JOM Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1258-1265.
- Marlina. (2012). *Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam*. Skripsi: Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Marlinda, R. (2015). *Pengaruh Senam Dismenore*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1, 118-123
- Mitayani. (2012). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ningrum, N. P. (2017). *Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore*. *Global Health Science*. 325-331
- Proverawati. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanti E, Puspita O, Pranowowati P. (2014). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas X di SMK NU Ungaran*. Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngadi Mulyo Semarang.
- Reeder, S.J., Martin, L.L., & Griffin, D.K . (2011). *Keperawatan Maternitas :Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 18*. Jakarta: EGC.

- Sartika S. (2015). Hubungan Status Gizi Dan Usia Terhadap *Dismenore* Primer Pada Siswi IX SMPN 87 Jakarta. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta : 2015
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Shanbhag, D., Shilpa, R., D'Souza, N., Josephine, P., Singh, J., Goud, B, B. R. (2012). *Perceptions Regarding Menstruation and Practices during Menstrual Cycles among High School Going Adolescent Girls in Resource Limited Setting arounds Bangalore City, Karnataka, India. Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*, 4(7), 1353-1362.
- Siahaan, K., Ermianti, Maryati, I. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD Dengan Menggunakan Yoga*. Thesis: Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad.
- Sindu,Pujiastutik. (2014). *Panduan lengkap praktik riset keperawatan (Ed.2)*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Solehati, Kosasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sulistiyorinin. (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Rihanna.
- Ummi Sa'adah, Kholisotin, Zainal Munir, Handono FR, Abdul Hamid Wahid. (2019). *The Effect Of Hatha Yoga On Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Principle. JMCRH* , 2(2), 144-153.
- Wirawan, Sarwono. (2012). *Psikologi Remaja: Definisi Remaja*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Wong. (2011). *Acuyoga Kombinasi Akupresur + Yoga*. Jakarta: Penebar Plus.
- Yudiyanta, Novita, Ratih. (2015). *Assesment Nyeri. Cermin Dunia Kedokteran*, 42(3), 214-234.
- Yulina, R., INDRAWATI, I., (2015). *Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2015. Jurnal Ners*, 4, 75-80.

THE EFFECT OF HATHA YOGA ON DYSMENORRHOEA PAIN IN ADOLESCENT PRINCIPLE

Umami Sa'adah¹, Kholisotin¹, Zainal Munir¹, Handono FR¹, Abdul Hamid Wahid¹

Health faculty, Nurul Jadid University

Corresponding email: elaidahamas17@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain during menstruation caused by muscle contraction and imbalance of the hormone progesterone in the blood. One of the non-pharmacological treatments is Hatha yoga therapy, which is a type of relaxation technique that can reduce pain intensity by relaxing skeletal muscles. This study was purposed to determine the effect of Hatha Yoga Therapy on Dysmenorrhoea Pain in Adolescents at Darul Falah Islamic Boarding School. The design of this study was the "Quasy experiment" study using "group non-equivalent controls" which were divided into experimental groups and control groups. The study was conducted at Darul Falah Islamic Boarding School, the number of 76 adolescents was taken using a simple random sampling technique. The measuring instrument used is the observation sheet. Hatha yoga intervention is carried out for 1 month with a frequency of 2 times for 40 minutes. The analysis used univariate and bivariate analysis using Mann Whitney and Wilcoxon. This study found a decrease in the intensity of dysmenorrhea pain in the experimental group after being given hatha yoga ($p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$) whereas in the control group $P\text{-value} = 0,102 (p > 0,05)$. The conclusion is that there is the influence of Hatha Yoga on the pain of dysmenorrhea in young women.

Keywords: Dysmenorrhea, hatha yoga.

INTRODUCTION

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, which includes all developments and processes growing toward a maturity which includes mental, emotional, social and physical maturity experienced as preparation for adulthood. In addition to experiencing physical and emotional changes to normal female teenagers periodically, they will experience a reproductive system, namely menstruation. Menstruation is an overall condition of endometrial tissue due to the absence of mature eggs fertilized by sperm, the event is quite natural so that it can be ascertained that all normal women will experience this process (Handono et al., 2018). In some women, menstruation causes fear and worry when the menstrual pain arises. This condition is referred to as menstrual pain (dysmenorrhoea).

The incidence of dysmenorrhea in the world is very large. On average more than 50% of women in each country experience menstrual pain. In America, the percentage is around 60%. The results of previous studies reported dysmenorrhoea in 90% of women aged less than 19 years and 67% of women aged 24 years (Bash, 2015). While in Indonesia it is estimated that 55% of productive age women are tormented by pain during menstruation. Whereas in East Java the incidence (prevalence) of menstrual pain ranges from 45-95% among women of productive age (Ruhi & Meenal, 2014).

Dysmenorrhea is caused by muscle contraction. Cramps are felt in the lower abdomen radiating to the back or inner thigh surface (Marlinda, Rofli, 2013). Dysmenorrhea is divided into two, namely primary dysmenorrhoea and secondary dysmenorrhoea. Primary dysmenorrhea is pain during menstruation which is found without any pathological conditions of the pelvis, while secondary dysmenorrhoea is pain during menstruation caused by gynecological abnormalities (Aini et al., 2016).

Dysmenorrhea can be reduced pharmacologically and nonpharmacologically. One of them is the Hatha yoga movement. Hatha Yoga is a type of relaxation technique that can reduce pain intensity by relaxing skeletal muscles that experience spasm (Aisyiyah, 2017). The function or benefit of Hatha yoga is that it can help develop muscle and relax the stiff bones and muscles, where this movement stimulates the release of endorphin hormones that create a sense of comfort in the body and facilitate blood circulation so that it can overcome pain, especially dysmenorrhea (Pujiastuti Sindhu, 2009)

Hatha yoga sessions usually last 20 minutes to 1 hour (Kaszubski, 2004). In this study, Hatha yoga intervention was carried out for 1 month with a frequency of 2 times for 40 minutes. Hatha Yoga therapy is the choice of researchers because it is easy to do and does not require tools. Hatha Yoga therapy only involves the muscular system and respiration, does not need other tools so that it is easy to do anytime or at any time. Based on research conducted by Goncalves, Barros, & Bahamonndes (2017) about Hatha Yoga as a treatment for pain in 2 (two) groups of women at the University of Campinas Medical School who experience dysmenorrhea due to endometriosis. The study was conducted 2 (two) times a week for 8 (eight) weeks. The results of the study showed that the average pain was significantly lower among women who practiced Hatha Yoga. (Inggriani, 2017). Based on the above background, a study was conducted to identify differences in the pain scale of primary dysmenorrhoea experienced by girls before and after in the control group and in the intervention group. To find out whether there is an effect of Hatha Yoga therapy on the pain of dysmenorrhea in young women.

METHODS

The design of this study was the "Quasy experiment" study using "group non-equivalent controls" which were divided into experimental groups and control groups. The study was conducted in January - February 2019 at the Darul Falah Islamic Boarding School. The number of 76 respondents was taken using a simple random sampling technique. The measuring instrument used is the observation sheet. The action is carried out for 40 minutes in 1 day. The analysis used univariate and bivariate analysis using Mann Whitney and Wilcoxon. this study found a decrease in the intensity of dysmenorrhea pain in the

experimental group after being given yoga (p-value $0,000 < \alpha < 0,05$) while in the control group P-value = $0,102 (p > 0,05)$.

RESULTS

Based on the research the results are as follows:

Table 1 Distribution of Respondents' Frequency by Age and Education

No.	Characteristics	Experimental group		Control group	
1	Age	F	%	F	%
		12-15	22	58	22
	16-19	16	42	16	42
	total	38	100	38	100
2	Education	MTs	34	13	34
		MA	66	25	66
	total	100	38	100	

Based on table 1 above, it can be seen that the age characteristics of the respondents in the experimental group were mostly 12-15 years old, namely 22 people (58%), and the minority of respondents aged 16-19 years were 16 people (42%). Whereas in the majority control group respondents aged 12-15 years were 22 people (58%), and minorities aged 16-19 years were 16 people (42%).

While the characteristics of respondents based on education can be seen that in the experimental group the majority of respondents at the MA level were as many as 25 people (66%), and the minority education respondents were at the MTs level of 13 people (34%). Whereas in the majority control group the education of respondents at the MA level was 25 people (66%), and the minority education respondents were at the MTs level of 13 people (34%).

Table 2 Distribution of N Scale Scale Before and After *Hatha* Therapy Yoga in the Experiment Group on Days 1 and 2

Day	Pain Scale	Before		After	
		Respondents		Respondents	
		F	%	F	%
1	No pain 0	0	0	0	0
	Lightweight 1-3	15	39.5	26	68.4
	Being 4-6	23	60.5	12	31.6
	total	38	100	38	100
2	No pain 0	0	0	5	13.2
	Lightweight 1-3	24	63.2	33	86.8
	Being 4-6	14	36.8	0	0
	total	38	100	38	100

Table 3 Distribution of Pain Scale Before and After Observation on Control Group on Days 1 and 2

Day	Pain Scale	Before		After	
		Respondents		Respondents	
		F	%	F	%
1	No pain 0	0	0	0	0
	Lightweight	15	39.5	10	26.3

1-3				
Being 4-6	23	60.5	28	73.7
total	38	100	38	100
2				
No pain 0	0	0	0	0
Lightweight				
1-3	10	26.3	13	34.2
Being 4-6	28	73.7	25	65.8
total	38	100	38	100

Table 4 Results Statistics Wilcoxon test the *pre-test and post-test* in the intervention group on Days 1 and 2

H - 1	Mean	P-Value
Before	4.24	0.00 0
After	2.71	
H - 2		
Before	2.71	0,000
After	1.37	

Table 5 Results Statistics Wilcoxon test the *pre-test and post-test* in the control group on Days 1 and 2

H - 1	Mean	P-Value
Before	4.2 4	0 .635
After	4.13	
H - 2		
Before	4.13	0 .102

After	4.03
-------	------

Table 7 Mann-Whitney Statistical Test Results *Pre-test* and *Post-test* On Group Intervensi and Control group on day 1 and 2

Group	P-Value
Experiment	.000
Control	

Based on table 7 above, the results of the P-value of 0,000 obtained indicate that hatha yoga therapy can reduce the pain of dysmenorrhea when compared with the control group. If the conclusion is H_a is accepted which means there is a significant influence before and after the intervention is given.

DISCUSSION

The results of the research given in the intervention group showed that before and after days 1 and 2 the value of P-value was 0,000 which means $p < 0.05$ so H_a was accepted which meant that there was an influence and there were significant differences between before and after the intervention. This is in accordance with the research conducted by Heni (2012) conducted by experiment on female students at STIKES Ngudi Waluyo and it was found that there was a significant effect between yoga and a decrease in the level of menarche pain. Based on the research that has been done on female student midwives educators at the University of Aisyiyah, that yoga therapy has an influence on the decrease in the level of dysmenorrhoea as evidenced by the results of non-parametric statistical tests with the Wilcoxon technique obtained p-value 0,000. It can be concluded that value P- value < 0.05 which means there is an influence of yoga therapy on the level of dysmenorrhoea (Aisyiyah, 2017) .

Other research conducted by Unniraman, Chandran, and Unnikrishnan (2015), states that the effects of practicing yoga can reduce menstrual-related problems, such as absent from school, bleeding, muscle cramps, abdominal pain, leg or back pain, nausea, anxiety, anger, fatigue, diarrhea, etc. in young women. In the second study conducted by Tejwani and Tejwani (2015), states that yoga can be used for the treatment and prevention of menstrual problems (Lisna Karomah, 2016)

The researcher said that with the treatment of hatha yoga for the pain of dysmenorrhoea can increase b-endorphin levels four to five times inside blood. When someone does hatha yoga therapy, b-endorphin will come out and be caught by receptors in the hypothalamus and limbic system which functions to regulate emotions. Increased b - endorphins have been shown to be closely related to decreased pain in dysmenorrhoea. So it can be concluded that hatha yoga therapy is very effective in reducing the problem of pain, especially pain, dysmenorrhea.

The resulting research given in the control group showed that before and after the control group at day 1 and 2 obtained the value of the P-value of 0635 on the first day and 0102 on day two significant $p > 0.05$ then the conclusion H_a rejected which means there is no significant influence before and after observation in the control group.

This is supported by the research conducted by Melda Friska Manurung. It is known that the average pain intensity of dysmenorrhea in the experimental group after being given treatment was 4.20 with a standard deviation of 0.41. While the average pain intensity of dysmenorrhea in the control group after being given no treatment was 5.20 with a deviation of 0.56. So it can be concluded that there is no difference between before and after observation of decreased dysmenorrhoea pain with a P-Value value of 5.20 in the control group (Melda Friska Manurung, 2015).

The result of dysmenorrhea is that it can make concentration decrease, there is no motivation for school, cannot learn optimally, and even some are forced to leave class because they cannot stand the menstrual pain that is felt. Especially for people who have to work in a state of illness. All these things are very disturbing and make the body feel uncomfortable, it can even reduce work productivity (Wulandari, 2017).

Researchers also found the phenomenon in the control group that some had decreased pain in dysmenorrhea without Hatha yoga therapy. Respondents said only ordinary relaxation to reduce the pain. But some in the control group experienced an increase in the pain scale. Because there is no Hatha yoga therapy. It can be concluded that there was no significant influence before and after observation in the control group.

The conclusion of this study is that H_a is accepted which means there is an influence and there are significant differences between before and after the intervention. Whereas in the control group H_a was

rejected, which means there was no significant influence before and after observation in the control group.

Based on the research conducted by Nyna Puspita Ningrum (2017), it was shown that of the 32 respondents in this study respondent who had reduced menstrual pain intensity were 15 respondents by carrying out yoga, 10 respondents by implementing dysmenorrhea exercise. While respondent with the intensity of menstrual pain remained as much as 1 respondent by carrying out yoga and 6 respondents by implementing dysmenorrhea gymnastics. After doing statistical tests on the cross-tabulation above using the Chi-square test method, namely "yoga is more effective than dysmenorrhea in reducing complaints of menstrual pain (dysmenorrhea) in Unipa Surabaya midwifery study students" (Nyna Puspita, 2017) .

Another study that supports this research is the research conducted by Kartika (2012) about the decrease in the level of dysmenorrhea in UNPAD Nursing Faculty students using yoga. The study was conducted on 20 respondents. The results show that respondents experienced a decrease in pain intensity (p -value = 0,000). (Melda Friska Manurung, 2015) .

The results of other studies say about the difference in influence before and after yoga on the level of dysmenorrhea shows that there is an influence of yoga on the level of dysmenorrhea. The mean (pain) intensity of pain before yoga is 4.48 and the average pain intensity after yoga is 1.91. This happens when pain is subjective and only someone who experiences the condition can describe the amount of pain that is felt. So that it will affect the decrease in pain intensity score in each respondent (Kartika Siahaan, 2012).

Muscle spasm can cause pain during menstruation. Pain is caused by the influence of muscle spasm that compresses blood vessels and causes ischemia. Pain due to tissue ischemia occurs when blood flow to the tissue is blocked. This occurs because of the accumulation of large amounts of lactic acid in tissues formed by anaerobic metabolism, there may also be other chemicals such as bradykinin, prostaglandins and proteolytic enzymes that form in tissues due to cell damage. These ingredients and lactic acid will stimulate pain nerve endings (Guyton, 2006).

Yoga is a type of relaxation technique that can reduce pain intensity. Yoga is very useful to relax the skeletal muscles that experience spasm caused by an increase in prostaglandin so that vasodilation occurs in the blood vessels and will increase blood flow to areas that experience spasm and ischemia (Smeltzer & Brenda. 2002).

The results of this study indicate that in comparison to the average pain scale of dysmenorrhoea before and after the experimental and control groups there were significant differences, it can be seen in the second P-Value of the research groups that the probability value in this study is $p = 0.000$ in the group dysmenorrhoea pain ($\alpha = <0.05$), the conclusion is that H_a is accepted and H_0 is rejected, which means there is a significant difference between the experimental group and the control group in adolescents who experience pain dysmenorrhea in Darul Falah female boarding school.

CONCLUSION

It has a different scale of pain before and after intervention in the experimental group in this case because *hatha* yoga can produce the hormone endorphin and this hormone functions as a natural sedative that creates a sense of comfort and reduce pain. There are differences in the effect of hatha yoga therapy on changes in pain in *dysmenorrhea* in the experimental group and the control group.

This study is expected to be taken into consideration in providing treatment for dysmenorrhoea treatment, so as to minimize the use of pharmacological drugs that have contraindications so that ascertainment of hatha yoga therapy can be used as another alternative in the management of non-pharmacological pain in dysmenorrheal.

REFERENCES

- Aini, F., Putu, L., Septi, D., Kd, D., Novitasari, D., & Kunci, K. (2016). *Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. STIKES Ngudi Waluyungaran Jl.Gedongsongo Candirejo Ungaran Barat, IX(2)*.
- Aisyiyah, D. I. U. (2017). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Bidan Pendidik*.
- Bash, E. (2015). *Pengetahuan Menstruasi Remaja Yang Mengalami Substitusi Pola Asuh Pada Keluarga Tki. PhD Proposal, 1(2012), 1–8. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>*
- Dewi, A. M. (2015). *Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Smp Al-Fattah Semarang*.
- Eka Yuli Handayani, A. syahadat. (2018). *Pencegahan Nyeri Haid Melalui Pemanfaatan Terapi Non-Farmakologi Pada Remaja Putri Sman I Tambusai*
- Guyton, A.C & Hall, J.E. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.

- Handono Fatkhur Rahman, dkk, 2018, *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. Jurnal Sain Med*, Vol. 10. No. 1 (Juni): 17
- Inggriani, P. (2017). Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Jurnal Universitas Katolik*, 1, 1–125.
- Kartika Siahaan, 2012. *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga*;1-12
- Kaszubski, F. &. (2004). *Absolute Beginners Guide to Alternative Medicine*. United States of America: Sams Publishing.
- Melda Friska Manurung. (2015). *Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja*, Jom Vol. 2 No. 2, Oktober ;1262
- Nyna Puspita N, 2017, *Efektifitas Senam Dismenore dan Yoga untuk Mengurangi Dismenore: Global Health Science*, vol. 2, issue. 4, (Desember): 329
- Ruhi, D., & Meenal, K. (2014). *Prevalence of dysmenorrhea among girl students in a medical college*, 4(1), 49–51.
- Sindhu, P. (2009). *hidup sehat dan seimbang dengan yoga: daily practice*. bandung: Qonita.
- Sindhu, P. (2014). *yoga untuk kehamilan edisi yang di perkaya sejaht, bahagia, penuh makna*. bandung: PT mizan pustaka.
- Smeltzer & Brenda. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth vol. 1*. Jakarta: EGC.
- Solihatunisa, I. (2012). *Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Wulandari, S., & Afriliana, F. D. (2017). *The Effect of Consumption Dark Chocolate Against Primary Dismenore Pain for Girls Teenager at Kediri 5 High School*. *Indian Journal of Medical Specialities*, 4(February), 17–24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.272645>.

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA MAHASISWI KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA

Diyah Arini¹, Dini Indah Saputri², Dwi Supriyanti³, Dwi Ernawati⁴

¹Prodi D3 Keperawatan, Stikes Hang Tuah Surabaya

²Mahasiswa Stikes Hang Tuah Surabaya

^{3,4} Prodi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

Email: diyaharini76@yahoo.co.id

Abstract

Background : Menstruation/menstrual is the process of the expenditure of blood from the uterus accompanied by flakes of the mucous wall of the uterus's women. Dysmenorrhea is a menstruation/menstrual pain. Many ways are used to reduce dysmenorrhoea in addition to use drug, it also can use a complementary therapy that is yoga therapy. The purpose of this study is to analyze the influence of yoga therapy to decrease the pain of menstruation.

Method : The design of this research is *Quasy Experiment*. Samples were taken by the sampling of saturated obtained from 30 young bachelor nursing student at STIKES Hang Tuah Surabaya. The instrument used observation to determine the level of menstrual pain using a Scale of Pain Intensity Numeric according to Hayward (0-10) in the control group and the experiment group. Data analysis used Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Sign with significance level at $p \leq 0.05$.

Result : The results of the research with the test of Mann-Whitney U Test, obtained $p = 0.002$ while the Wilcoxon Sign obtained $p = 0.001$. It can be concluded that there are differences results in both of groups and the provision of yoga therapy influential in the decline of menstrual pain.

Conclusion : The implication of this research is the provision of yoga therapy can reduce the pain on the young female students who experienced dysmenorrhoea.

Keywords : Menstrual Pain, Yoga Therapy.

Abstrak

Menstruasi/haid merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita. Dismenore adalah menstruasi/haid yang mengalami nyeri. Banyak cara digunakan untuk mengurangi dismenorea selain menggunakan obat dapat menggunakan terapi komplementer yaitu terapi senam yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi senam yoga terhadap penurunan nyeri haid.

Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment*. Sampel diambil menggunakan sampling jenuh didapatkan sebanyak 30 remaja mahasiswi keperawatan Prodi S1 tingkat 1 reguler di STIKES Hang Tuah Surabaya. Instrumen menggunakan observasi untuk mengetahui tingkat nyeri haid menggunakan Skala Intensitas

Nyeri Numerik menurut Hayward (0-10) pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* dan *Wilcoxon Sign* dengan tingkat kemaknaan $p \leq 0,05$.

Hasil penelitian dengan uji *Mann-Whitney U Test* didapatkan hasil $p = 0,002$ sedangkan uji *Wilcoxon Sign* di dapatkan hasil $p = 0,001$. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid.

Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian terapi senam yoga dapat mengurangi nyeri pada remaja mahasiswi yang mengalami dismenorea.

Kata kunci: Nyeri Haid, Terapi Senam Yoga

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua kehidupan (Tarwoto et al, 2010). Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi. Pada wanita, kedua ovarium akan menghasilkan ovum. Pada saat ini perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi (Proverawati, Misaroh, 2009). Pada saat dan sebelum haid/menstruasi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Kontraksi rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis

yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi tersebut dinamakan *dysmenorrhea* yang merupakan suatu fenomena simtomatik meliputi nyeri abdomen kram, sakit punggung gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Kusmiran, 2012). Pada usia 17-24 tahun sering terjadi *dysmenorrhea*, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi rahim (Lowdermilk & Perry, 2006).

Indonesia angkanya diperkirakan sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009). Surabaya didapatkan 1,07-1,31% dari jumlah penderita *dysmenorrhea* datang ke bagian kebidanan (Angel et al., 2015).

Nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita

(Prayitno, 2014). Dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk, seperti mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan kadang-kadang pingsan (Nirwana, 2011).

Cara mengurangi nyeri haid yang dapat diberikan bagi penderita nyeri haid tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan dengan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri (Pfizerpeduli.com dalam Saferi, A dan Yessie M, 2013). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2013). Berdasarkan latar belakang penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada ramaja mahasiswi keperawatan S1 di STIKES Hang Tuah Surabaya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental semu atau *quasi eksperiment* dengan *Pretest-Posttest Control Group Design* dan *Time Series Design* yang dilakukan pada 2 kelompok subjek yaitu kontrol dan eksperimental. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan probability sampling dengan pendekatan *simple random sampling* dengan sampel sebanyak 30 orang. Pengumpulan data dilakukan pada menggunakan lembar observasi dan

mengukur skala nyeri haid setiap sebelum senam yoga pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian kelompok eksperimen sebanyak 15 orang diberikan senam yoga sedangkan kelompok kontrol sebanyak 15 orang tidak diberikan senam yoga. Kemudian setelah senam yoga, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diukur skala nyeri haidnya. Hasil data tersebut diolah melalui proses *editing, coding, scoring, tabulating, dan entry data*. Lalu dianalisa menggunakan uji SPSS yaitu uji Normalitas (*Shapiro Wilk*), kemudian karena hasilnya tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji *Wilcoxon* sebagai uji non parametrik untuk mengukur skala nyeri haid *pre dan post* dengan tingkat kemaknaan $\rho \leq 0,05$. Setelah itu diuji menggunakan uji *Mann Whitney*, untuk mengetahui ada atau tidak ada perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan tingkat kemaknaan $\rho \leq 0,05$. Variabel independen pada penelitian ini adalah senam yoga. Variabel depeden pada penelitian ini adalah penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi S1 tingkat 1 dengan nyeri haid. Instrumen pada variabel independen dalam penelitian ini adalah dengan senam yoga pada remaja mahasiswi S1 tingkat 1 dengan nyeri haid. Instrumen pada variabel dependen penelitian ini adalah untuk pengukuran skala nyeri haid yang dilakukan dengan menggunakan *numeric rating scale* dan lembar observasi.

HASIL

1. DATA KHUSUS

a. Nyeri Haid Pada Kelompok Eksperimen.

Tabel 1 Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan S1 Tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya pre post test kelompok eksperimen

Nyeri Haid Pada Kelompok Eksperimen				
Kategori Nyeri	Pre test		Post Test	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0	6	40
Nyeri ringan	5	33,3	9	60
Nyeri sedang	6	40	0	0
Nyeri berat	4	26,7	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Wilcoxon sign rank test p = 0,001

Tabel 1 menunjukkan bahwa pemberian terapi yoga terhadap nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya pada kelompok eksperimen *Pre test* dan *Post test* didapatkan data bahwa dari 15 responden sebelum diberi terapi yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang yaitu 6 responden 40%, setelah diberikan terapi yoga karakteristik nyeri yang dirasakan sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden (60%) sehingga menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan bahwa $p = 0,001$ yang berarti ada pengaruh pemberian terapi yoga terhadap penurunan nyeri haid.

b. Nyeri Haid Pada Kelompok Kontrol.

Tabel 2 Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan S1 Tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya pre post test kelompok kontrol.

Nyeri Haid Pada Kelompok Kontrol				
Kategori Nyeri	Pre test		Post Test	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	5	33,4	9	60
Nyeri sedang	7	46,7	5	33,3
Nyeri berat	3	20	1	6,7
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Wilcoxon sign rank test p = 0,003

Tabel 2 menunjukkan bahwa pemberian terapi yoga terhadap nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya pada kelompok kontrol *Pre test* dan *Post test* didapatkan data bahwa dari 15 responden sebelum diberi terapi yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang yaitu 7 responden (46,7%), setelah diberikan terapi yoga karakteristik nyeri yang dirasakan sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden (60%) sehingga menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan bahwa $p = 0,003$ yang berarti ada pengaruh pemberian terapi yoga terhadap penurunan nyeri haid.

c. Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahasiswi S1 Tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Tabel 3 Perbedaan nyeri haid *Post test* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pengaruh terapi yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 Tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya

Kategori Nyeri	Nyeri Haid pada Kelompok Ekperimen		Nyeri Haid pada Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak nyeri	6	40	0	0
Nyeri ringan	9	60	9	60
Nyeri sedang	0	0	5	33,3
Nyeri berat	0	0	1	6,7
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Mann Whitney U Test p = 0,002

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi terapi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9

responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%), hampir setengahnya mengalami nyeri sedang sebanyak 5 responden (33,3%), sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 1 responden (6,7%). Berdasarkan hasil uji *mann whitney u test* didapatkan hasil $p = 0,002$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan Antara hasil *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

a. Nyeri Haid Sebelum diberikan Terapi Yoga

Nyeri haid menurut Anurogo, D (2011) disebabkan karena hormon progesteron menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus sedangkan hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus. Sehingga endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Nyeri dimulai bersamaan dengan onset haid atau hanya sesaat sebelum haid dan bertahan atau menetap selama 1-2 hari. Nyeri dideskripsikan sebagai spasmodic dan menyebar ke bagian belakang (punggung) atau paha atas atau tengah. Tidak sedikit penderita dismenorea disertai dengan gejala-gejala malaise, fatigue (lelah), nausea (mual), vomiting (muntah), diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala dan bahkan vertigo. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya dismenorea yaitu factor anemia, riwayat keluarga positif dismenorea, kebiasaan olahraga, status gizi.

Didapatkan responden dengan kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang mengalami nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 5 responden (33,3%) dengan Anemia ringan. Hasil penelitian yang dikemukakan Widjanarka yang dikutip (Wahyuningsih & Sari, 2014), factor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin remaja putri adalah kehilangan darah akibat menstruasi, kurangnya zat besi dalam makanan yang dikonsumsi, penyakit kronis, pola hidup remaja yang berubah, ketidakseimbangan Antara asupan gizi dan aktivitas yang dilakukan. Kurangnya kadar hemoglobin dapat menyebabkan pola penurunan percepatan impuls saraf, mengacaukan system reseptor dopamine.

Riwayat keluarga dengan dismenorea, pada kelompok eksperimen didapatkan hasil yang mempunyai riwayat keluarga dismenorea sebanyak 4 responden (26,7%) dengan skala nyeri berat. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil responden yang mempunyai riwayat keluarga sebanyak 6 responden (40%) dengan skala nyeri sedang. Salah satu factor yang mempengaruhi kejadian dismenorea saat haid adalah riwayat keluarga dismenorea. Menurut Sophia, dkk yang dikutip (Putrie, 2014), riwayat keluarga (ibu atau saudara kandung) merupakan salah satu faktor risiko dismenore. Hal ini disebabkan kondisi anatomi dan fisiologis dari seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya.

Diperoleh hasil rata-rata responden dengan memiliki kebiasaan olahraga

sebanyak 5 responden (33,3%) yang mengalami skala nyeri ringan, dan nyeri sedang. Serta responden kelompok eksperimen yang tidak memiliki kebiasaan olahraga didapatkan hasil sebanyak 4 responden (26,7%) nyeri berat dan 1 responden (6,7%) nyeri sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil rata-rata responden yang memiliki kebiasaan olahraga sebanyak 5 responden (33,4%) nyeri ringan dan 4 responden (26,7%) nyeri sedang, serta responden kelompok kontrol yang tidak memiliki kebiasaan olahraga didapatkan hasil sebanyak 3 responden (20%) nyeri sedang maupun nyeri berat. Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea saat haid adalah kebiasaan olahraga. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Angel et al., 2015). Menurut Harry yang dikutip (Cholifah & Handikasari, 2015), olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar beta-endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar beta-endorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga, maka beta-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan system limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan beta-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan.

Responden dengan kelompok eksperimen yang mengalami nyeri berat maupun nyeri sedang sebanyak 2 responden (13,3%) dengan status gizi kurus dan gemuk, sedangkan responden dengan kelompok kontrol yang mengalami nyeri berat sebanyak 3 responden (20%) dengan status gizi gemuk. Menurut Novia dan Puspitasari yang dikutip (Angel et al., 2015), status gizi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenorea, dengan berat badan lebih terdapat jaringan lemak yang berlebih sehingga dapat mengakibatkan terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada system reproduksi wanita. Pembuluh darah yang terdesak membuat darah yang mengalir pada proses *menstruasi* terganggu hingga timbul nyeri haid. Selain itu, menurut Jeffocoate wanita dengan indeks massa tubuh lebih dari normal memiliki kadar prostaglandin yang tinggi dapat memicu terjadinya *dimenorea*.

b. Nyeri Haid Sesudah diberikan Terapi Yoga

Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2-3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya di STIKES Hang Tuah Surabaya. Diberikan setiap hari senin (16.00 WIB), rabu (06.00 WIB), jumat (06.00 WIB).

Berdasarkan hasil penelitian, kelompok eksperimen setelah diberikan terapi yoga mengalami penurunan skala nyeri haid yaitu tidak nyeri dan nyeri ringan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak

diberikan terapi yoga juga mengalami penurunan skala nyeri haid yaitu nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat. Berlatih yoga meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Amalia, 2015). Sindhu, 2009 mengemukakan “senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan”. Senam yoga juga bisa menyeimbangkan tubuh dan fikiran. Dipercaya bahwa dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (*dysmenorrhea*), *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak (Sindhu, 2009).

c. Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid

Hasil *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah di uji menggunakan Mann

Whiney U test dengan membandingkan post test penurunan nyeri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan hasil $p = 0,002$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil pada kelompok eksperimen dan hasil pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen didapatkan sebagian besar mengalami nyeri sedang dan tidak nyeri, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan akan tetapi masih ada juga responden yang mengalami nyeri berat.

Terapi yoga yang diberikan kepada kelompok eksperimen dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Amalia, 2015). Sindhu, 2009 mengemukakan “senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan”. Senam yoga juga bisa

menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Dipercaya bahwa dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (*dysmenorrhea*), *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak (Sindhu, 2009).

Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan hasil uji statistik menggunakan Mann Whitney U test yang bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan penurunan nyeri haid pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan hasil $p = 0,002$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan nyeri haid pada kelompok eksperimen yang telah diberikan terapi yoga dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi yoga yang telah dilakukan di STIKES Hang Tuah Surabaya.

PENUTUP

Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 tingkat 1 reguler di STIKES Hang Tuah Surabaya sehingga senam yoga dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi dan dapat dijadikan program aktivitas bagi mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Astrid. 2015. *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta : Panda Media.

Angel, S., Armini, A. K.N., & Pradanie, R. 2015. *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan kejadian Disminorea*

Primer pada Remaja Putri di MTS Negeri Surabaya II. Pediomaternal.

- Anurogo D. & Wulandari A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : penerbit ANDI.
- Cholifah, & Handikasari, A. 2015. *Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri*. Midwiferia.
- Kusmiran, Eny. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Lowdermilk, D.L & Perry, S,E. 2006. *Maternity Nursing*. Mosby : Canada.
- Made, Ni. 2013. *Pengaruh Disminorea pada Remaja*. ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/2725.
Diunduh pada tanggal 17 Januari 2019 jam 13.00 WIB.
- Muntari. 2010. Hubungan Stress Pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan gangguan menstruasi (Disminore) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban. lppm.stikesnu.com/wp-content/.../3-Jurnal-Bu-Muntari-desi-klik.pdf.
Diunduh pada tanggal 17 Januari 2019 jam 12.20 WIB.
- Novia, I. 2008. *Factor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Disminore Primer*. [www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Naskah%204%20\(h96-103\).pdf](http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Naskah%204%20(h96-103).pdf).
Diunduh pada tanggal 17 Januari 2019 jam 09.41 WIB.
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2006). *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian*

- Dismenore Primer. The Indonesian Journal of Public Health*, 4, 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.urology.2014.04.056>
- Nirwana, A. B. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P dan Perry, A. 2010. *Fundamental Keperawatan, Edisi 7 Buku 2*, Jakarta : Salemba Medika.
- Prayitno, S. 2014. *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Saufa.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Putrie, C. M. 2014. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Usia Menarche, Lama Menstruasi dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenorea pada Siswa di SMPN 2 Kartasura Kabupaten Sukoharjo*.
- Saferi, A dan Yessie M. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*, Bengkulu : Nuha Medika.
- Shindu, Pujiastuti. 2009. *Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice*, Bandung : Qanita.
- Suratini, 2013. *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta, tidak dipublikasikan.
- Tarwoto, Aryani R, Nuraeni A, Miradwiyana B, Tauchid NS, Aminah S, Sumiati, Dinarti, Nuraeni H, Saprudin EA, Chairani R. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Wahyuningsih, E., & Sari, L. P. 2014. *Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Wonosari Klaten*. Involusi Kebidanan.

Pengaruh Terapi Yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer

The Effect of Yoga Therapy (*Paschimottanasana* and *Adho Mukha Padmasana*) on Pain Intensity in Adolescence Girls Experiencing Primary Dysmenorrhea

R. Tri Rahayuning Lestari¹, Ni Made Nopita Wati¹, I Gede Juanamasta¹, Ni Luh Putu Thrisnadewi¹, Ni Komang Ayu Sintya Paramita¹

¹STIKes Wira Medika Bali, Indonesia

tri515@gmail.com

DOI: <http://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>

Received: August 2019, Accepted: August 2019, Published: September 2019

Kata Kunci

Yoga
Dismenore
Remaja

Abstrak

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang sering mengganggu aktivitas pada remaja putri, sehingga diperlukan upaya untuk mengatasinya. Yoga merupakan salah satu cara non farmakologi untuk mengatasi nyeri dismenorhea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang mengalami Dismenore Primer di SMPN 3 Mengwi. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 28 orang siswi (14 kelompok kontrol, 14 kelompok perlakuan). Instrumen pengumpulan data menggunakan *Verbal Descriptor Scale*. Hasil uji *Shapiro-Wilk* diperoleh $p=0,061>0,05$ yang bermakna data berdistribusi normal. Hasil uji *Paired T-Test* pada kelompok perlakuan menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan nilai $p=<0,001$ maka $p<0,05$, hasil pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dengan nilai $p=0,583>0,05$. Hasil uji *Independent T-Test* menunjukkan terdapat Pengaruh Terapi Yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer dengan nilai $p=0,001<0,05$. Berdasarkan penelitian ini, terapi yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) dapat digunakan sebagai manajemen non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

Keywords

Yoga
Dysmenorrhea
Adolescence

Abstract

*Primary dysmenorrhea is a menstrual pain are disturbed the activity of adolescence girls, so efforts are needed to overcome them. Yoga is one of the non-pharmacological ways to overcome the pain of dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of Yoga Therapy (*Paschimottanasana* and *Adho Mukha Padmasana*) on Pain Intensity in Adolescence girls Who Experienced Primary Dysmenorrhea at SMPN 3 Mengwi. This type of research is quasi experiment with pretest-posttest with control group design. Sampling using purposive sampling technique was 28 students (14 control groups, 14 treatment groups). The data collection instrument uses Verbal Descriptor Scale. Shapiro-Wilk test results obtained $p = 0.061 > 0.05$ which means normal distributed data. The result of Paired T-Test in the treatment group showed that there was significant difference before and after given yoga with $p = <0.001$ then $p < 0,05$, the result in control group there was no significant difference before and after $p = 0,583 > 0.05$. The results of the Independent T-Test showed that there is Influence of Yoga Therapy (*Paschimottanasana* and *Adho Mukha Padmasana*) on Pain Intensity in Adolescence girls who experienced Primary Dysmenorrhea with $p = 0,001 < 0,05$. Based on this research, yoga therapy (*Paschimottanasana* and *Adho Mukha Padmasana*) can be used as non-pharmacological management to reduce dysmenorrheal pain in adolescence girls.*

Pendahuluan

Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik [1]. Masa ini terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, dimana salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Pubertas didefinisikan sebagai waktu kematangan seksual yang ditandai dengan adanya *menarche* (menstruasi pertama kali) yang merupakan salah satu tanda terjadinya masa reproduksi pada anak perempuan. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh wanita adalah dismenore dan amenore [2]. Dismenore berarti nyeri saat menstruasi. Ada dua tipe dismenore yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata.

Dismenore dialami lebih dari 50% wanita yang sedang menstruasi dan prevalensi yang dilaporkan sangat bervariasi yakni berkisar 45-95% [3]. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Angka presentase di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% mengalami dismenore. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% dan dismenore tipe sekunder sebesar 9,36% [4]. Angka kejadian dismenore menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2014 sebanyak 48,05% [5]. Nyeri haid mengganggu wanita dalam beraktivitas, menyebabkan para wanita berupaya mencari cara untuk mengurangi nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat-obatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, *massage*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga [6]. Cara farmakologi memang memiliki efek yang instan dan lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid yang dialami wanita daripada cara non farmakologi, namun bila mengonsumsi obat-obatan dalam jangka waktu yang panjang akan berdampak negative bagi kesehatan seperti terjadi kerusakan pada hati dan ginjal.

Salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid dan tidak memiliki efek negative adalah yoga [7]. Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat dismenorea. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Posisi yoga yang dilakukan ketika sedang menstruasi haruslah merilekskan tubuh, tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone. Beberapa posisi yoga yang dianjurkan untuk meringankan nyeri saat menstruasi adalah *paschimottanasana* dan *adho muka padmasana* [7].

Data menunjukkan terdapat sekitar 67.237 orang remaja pada tahun 2012 di Kabupaten Badung. Data KEMDIKBUD pada tahun pelajaran 2017/2018 SMPN 3 Mengwi memperoleh siswa sebanyak 1549 orang dimana jumlah tersebut lebih banyak dari jumlah siswa yang diperoleh oleh SMPN lainnya yang ada di Kecamatan Mengwi [8]. Studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi kelas VIII di SMPN 3 Mengwi pada tanggal 22 Februari 2018, total remaja putri 268 siswi, terdapat 152 siswi mengalami nyeri saat haid. Gejala lain yang dirasakan oleh siswi antara lain nyeri pada payudara, perubahan mood, nyeri pinggang, mudah lelah, mual dan penurunan stamina. Penanganan yang dilakukan oleh para remaja putri juga berbeda-beda antara lain mengonsumsi obat penghilang nyeri, hanya tidur di UKS, mengoleskan minyak kayu putih/ *aromatherapy*, dan banyak mengonsumsi air putih, tetapi belum ada yang melakukan penanganan dismenorea dengan terapi yoga. Berdasarkan hal tersebut peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian untuk menganalisis Pengaruh Terapi Yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer di SMPN 3 Mengwi.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi eksperiment* yaitu upaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental. Rancangan yang digunakan adalah *Pretest-Posttest With Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah 152 siswi kelas VIII di SMPN 3 Mengwi dengan kriteria inklusi yaitu siswi yang berumur 13-15 tahun dan mengalami menstruasi, dismenore primer, bersedia menjadi responden serta melakukan gerakan yoga. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 orang (14 orang kelompok kontrol dan 14 orang kelompok perlakuan). Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran intensitas nyeri haid dengan menggunakan *Verbal Descriptor Scale/ VDS*. Data yang diperoleh dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*, diperoleh $p=0,061$ maka $p>0,05$ yang berarti data berdistribusi normal, sehingga *pretest* dan *posttest* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diuji menggunakan *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test*.

Hasil Penelitian

Analisa deskriptif didapatkan sebagian besar responden berusia 14 tahun pada kelompok kontrol sedangkan pada kelompok perlakuan sebagian besar responden berusia 13 tahun. Usia *menarcho* didapatkan sebagian besar responden pada kelompok kontrol memasuki usia 13 tahun sedangkan pada kelompok perlakuan memasuki usia 12 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kelompok	Usia	Karakteristik			
		Usia Frekuensi (%)	Usia Frekuensi (%)	Usia <i>Menarcho</i> Frekuensi (%)	
Perlakuan	11		2	(14,3%)	
	12		8	(57,1%)	
	13	8	(57,1%)	3	(21,4%)
	14	6	(42,9%)	1	(7,2%)
Total		14	(100%)	14	(100%)
Kontrol	12		5	(35,7%)	
	13	3	(21,4%)	9	(64,3%)
	14	10	(71,45)		
	15	1	(7,2%)		
Total		14	(100%)	14	(100%)

Sumber: Data Primer, 2019.

Table 2. Hasil Sebelum dan Sesudah Terapi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Variabel	Skala Nyeri	Pre		Post	
		Frekuensi (%)	Frekuensi (%)	Frekuensi (%)	Frekuensi (%)
Intensitas Nyeri Kelompok Perlakuan	2		2	(14,3%)	
	3	3	(21,4%)	9	(64,3%)
	4	4	(42,9%)	2	(14,3%)
	5	5	(21,4%)	1	(7,1%)
	6	6	(14,3%)		
Total		14	(100%)	14	(100%)
Intensitas Nyeri Kelompok Kontrol	2	2	(14,3%)	1	(7,1%)
	3	3	(21,4%)	6	(43%)
	4	5	(35,7%)	3	(21,4%)
	5	3	(21,4%)	3	(21,4%)
	6	1	(7,2%)	1	(7,1%)
Total		14	(100%)	14	(100%)

Sumber: Data Primer, 2019

Table 3. Hasil Uji Sebelum dan Sesudah Terapi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	Perlakuan		Kontrol	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Rerata (s.b)	4,29 (0,99)	3,14 (0,77)	3,86 (1,17)	3,79 (1,12)
Selisih (s.b)	1,14 (0,67)		0,071 (0,47)	
Confidence Interval 95%	0,76-1,53		-0,20-0,34	
Nilai P	<0,001		0,583	

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 4. Hasil antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	Perlakuan	Kontrol
Rerata (s.b)	3,14 (0,77)	4,36 (1,01)
Confidence Interval 95%	1,22 (0,517-1,911)	
Nilai P	0,001	

Sumber: Data Primer, 2019.

Analisis bivariat pada tabel 3. terkait (*Yoga Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) didapatkan hasil p value= $\leq 0,001$ maka $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri disminore yang signifikan sebelum dan sesudah terapi yoga pada kelompok perlakuan. Sedangkan nilai p value pada kelompok kontrol yaitu $0,583 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri disminore yang signifikan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Hasil uji analisis uji beda rata-rata *Independent T Test* pada tabel 4. didapatkan hasil $p=0,001<0,05$ yang bermakna terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri yang signifikan antara kelompok perlakuan dengan intensitas nyeri pada kelompok kontrol (tanpa terapi yoga). Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) terhadap intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore primer di SMP Negeri 3 Mengwi.

Pembahasan

Hasil penelitian intensitas nyeri yang ditemukan sebelum diberikan terapi yoga yaitu sebagian besar intensitas nyeri pada kelompok perlakuan berada pada skala 4 nyeri sedang yaitu sebanyak 42,9%, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden intensitas nyerinya berada pada skala 4 nyeri sedang yaitu sebanyak 35,7%. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrawijaya [10] menunjukkan bahwa 47,06% dengan kategori sebagian responden mengalami nyeri sedang. Penelitian Siahaan [11] menunjukkan hasil penelitian tingkat dismenore sebelum dilakukan yoga 50% responden mengalami dismenore dengan kategori nyeri sedang, dan 10% mengalami nyeri berat tertahankan.

Berdasarkan karakteristik umur responden di dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar kelompok kontrol dan kelompok perlakuan berusia pada rentang 13 sampai usia 14 tahun dan usia *menarch* atau menstruasi pertama pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan berkisar antara 12 hingga 13 tahun. Berdasarkan karakteristik umur responden dan usia *menarch* (menstruasi pertama) menurut hasil penelitian Indah [12] dismenore pada umumnya terjadi 2 sampai 3 tahun setelah *menarch* atau idealnya pada usia 12-15 tahun. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian di Makasar bahwa semakin cepat usia *menarch* pada seorang perempuan akan meningkatkan nyeri saat menstruasi [13]. Nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri yang dirasakan seperti kram hilang timbul atau nyeri tumpul yang dirasakan terus menerus. Nyeri yang dialami remaja sebelum diberikan terapi yoga diakibatkan karena adanya peningkatan produksi hormone prostaglandin sehingga mengakibatkan hiperaktivitas uterus [14]. Dismenore biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin tertentu yaitu Prostaglandin - F2 alfa, dari sel sel endometrium uterus. Prostaglandin - F2 alfa adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan konstiksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid, sehingga timbul rasa nyeri hebat [15]. Prostaglandin juga merangsang kontraksi ritmik ringan miometrium uterus. Kontraksi ini membantu mengeluarkan darah dari vagina sebagai darah haid. Kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin menyebabkan kram haid (*dismenore*) yang dialami remaja. Menurut Widjanarko (2006) dalam Sartika [16] terdapat hubungan antara usia *menarch* dan nyeri dismenore dimana bila *menarch* terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, sehingga akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Hasil dari identifikasi terhadap objek penelitian dan teori tentang dismenore pada remaja putri sebelum diberikan perlakuan yoga, intensitas nyeri haid yang kebanyakan diderita oleh remaja putri adalah dengan intensitas nyeri sedang yaitu dalam rentang 4-6 dimana nyeri tersebut dirasakan karena adanya produksi prostaglandin yang berlebihan pada responden.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan terapi, skala nyeri sebagian besar menjadi 3 (64,3%) sedangkan pada kelompok kontrol skala nyeri sebagian besar juga menjadi 3 (43%) namun dengan frekuensi yang berbeda. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Purnaningsih dan Mursudarinah [17] yang menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, intensitas nyeri responden berkurang dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Penelitian lain yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian Siahaan [11] dimana diperoleh hasil sebelum diberikan yoga didapatkan sebanyak 50% responden mengalami nyeri sedang, 10% mengalami nyeri berat terkontrol, sedangkan setelah diberikan terapi yoga 70% responden mengalami nyeri ringan, 15% tidak mengalami nyeri. Olahraga merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis. Hal ini disebabkan karena saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorfin. Hal ini sesuai dengan teori *Gate Control* yang dikemukakan oleh Wall, bahwa implus nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Pemblokkan ini dapat dilakukan melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi. Dari identifikasi terhadap obyek penelitian dan teori tentang nyeri haid pada remaja putri, peneliti menyimpulkan bahwa memang benar setelah diberikan intervensi intensitas nyeri yang diderita oleh remaja putri berkurang skalanya menjadi rata-rata nyeri ringan yaitu dalam rentang 2-5, namun terdapat pula responden yang tidak mengalami penurunan nyeri atau intensitas nyeri setelah dilakukan yoga masih tetap sama dengan sebelum diterapi yoga. Hal ini terjadi karena responden tersebut jarang melakukan olahraga dan pada saat melakukan yoga, gerakannya

kurang maksimal sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan uji *Paired T Test* terkait (Yoga *Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) didapatkan hasil $p\text{-value} < 0,001$ yaitu $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri dismenoreia yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) pada kelompok perlakuan, sedangkan nilai $p\text{-value}$ pada kelompok kontrol yaitu $0,583 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri dismenoreia yang signifikan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purnaningsih dan Mursudarinah [17] dimana didapatkan hasil $p (0,000) < \alpha (0,05)$ setelah diberikan perlakuan yoga, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan senam yoga terhadap pengurangan rasa nyeri dismenoreia pada remaja di SMK N 1 Karanganyar. Secara konsep, perubahan intensitas nyeri pada kelompok perlakuan menjadi menurun diperkuat oleh teori yang dijelaskan oleh Ernawati dan Idris [18] bahwa efek relaksasi dari yoga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenoreia.

Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat dismenoreia. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid [7]. Menurut peneliti, yoga sangat membantu pengurangan nyeri pada remaja yang mengalami dismenoreia karena yang diberikan yoga akan merasakan rileks dan mengurangi kram atau kontraksi pada abdomen. Efek dari relaksasi ini akan meningkatkan respon saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah uterus sehingga aliran darah uterus meningkat dan kontraksi berkurang. Pemberian yoga ini juga memberikan stimulus mekanoreseptor pada kulit abdomen sehingga memberikan relaksasi otot abdomen yang dirasakan menjadi berkurang. Dari hal tersebutlah dapat disimpulkan bahwa pemberian yoga berpengaruh dengan intensitas nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan uji *Independent T Test* pada kedua kelompok didapatkan hasil rata-rata tingkat nyeri dismenoreia pada kelompok perlakuan (Yoga *Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) lebih rendah sebesar 1,22 dibandingkan dengan intensitas nyeri pada kelompok tanpa pemberian yoga. Selanjutnya pada nilai p didapatkan hasil $0,001 < 0,05$ yang bermakna terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri yang signifikan antara kelompok perlakuan (Yoga *Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) dengan intensitas nyeri pada kelompok kontrol (tanpa terapi yoga), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) terhadap intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenoreia. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Manurung [19] bahwa hasil perbandingan intensitas nyeri sesudah antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan nilai $p\text{-value} 0,000$ nilai $p\text{-value} < \alpha (0,05)$, artinya yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenoreia. Teori juga menyatakan bahwa yoga merupakan salah satu cara untuk membantu menurunkan skala nyeri pada saat menstruasi. Yoga sangat membantu pengurangan nyeri terutama nyeri bagian sensori dan emosional yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial yang menyakitkan tubuh serta diungkapkan oleh individu yang mengalaminya.

Posisi yoga yang dilakukan ketika sedang menstruasi haruslah merilekskan tubuh dan pilihlah posisi-posisi yang tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone. Posisinya haruslah yang dapat meringankan nyeri dan mengatasi stress, kecemasan dan depresi yang diakibatkan oleh menstruasi. Posisi yoga untuk menstruasi ini lebih banyak berkonsentrasi untuk membuka pinggul, tulang panggul, punggung bawah dan kaki, merilekskan perut dan rahim. Hal ini agar bagian-bagian tersebut dapat disuplai dengan aliran tenaga, nutrisi, dan darah segar. Posisinya hampir semua dengan keadaan duduk dan melipat ke depan yang bisa membuat para perempuan bernapas lebih dalam lagi sambil melepaskan segala ketegangan di perut dan punggung bawah sehingga tenaga dan aliran darahnya bisa mengalir lebih lancar [7].

Gerakan yoga *Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana* merupakan dua gerakan dari beberapa gerakan yoga yang posisinya tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan gerakannya dilakukan dengan keadaan duduk dan

melipat ke depan yang mampu mengurangi nyeri saat menstruasi. Selain dapat menghilangkan ketidaknyamanan selama menstruasi, gerakan *Paschimottanasana* memiliki manfaat untuk menguatkan kaki, bahu, dan punggung, mengencangkan otot perut, melancarkan pencernaan, menguatkan organ tubuh bagian dalam, menenangkan tubuh, menghilangkan sakit kepala, stress, depresi ringan, kecemasan, kelelahan, menghilangkan gejala menopause, merangsang system reproduksi, menjadi terapi yang baik untuk tekanan darah tinggi, ketidaksuburan pada kandungan, susah tidur, sinus dan mengurangi obesitas, gerakan ini juga berguna untuk meregangkan tulang punggung. Gerakan yoga yang kedua yaitu *Adho Mukha Padmasana* (posisi wajah menghadap ke bawah dari posisi duduk teratai). Gerakan yoga ini selain membantu mengurangi nyeri pada saat menstruasi, gerakan ini juga bermanfaat untuk menguatkan otot kaki, mengencangkan pinggul dan memijat bagian paha serta pergelangan kaki, memanjangkan sisi badan, melatih bahu dan merilekskan pikiran serta perut (5). Dilihat dari hasil penelitian di atas dan teori yang mendukung, peneliti menarik kesimpulan bahwa pemberian terapi yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore primer karena yoga tersebut mampu memberikan efek relaksasi yang dapat menstimulus pelepasan endorfin dan dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore.

Simpulan dan Saran

Terapi yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore. Bagi tenaga kesehatan agar dapat mempertimbangkan intervensi terapi yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) sebagai tindakan alternative dalam menurunkan nyeri saat menstruasi dan diharapkan tenaga kesehatan khususnya di Puskesmas agar menjalin kerjasama dengan pihak sekolah mengenai pendidikan kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang dismenore. Bagi masyarakat khususnya remaja putri diharapkan agar menggunakan yoga untuk menangani nyeri dismenore dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan nyeri dismenore.

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melaksanakan penelitian lebih lanjut dengan variabel dan analisis yang berbeda serta dapat mengembangkan wilayah penelitian tidak hanya di satu kecamatan saja, serta dapat mengembangkan ketersediaan dan efektivitas mekanisme non farmasi dalam mengatasi dismenore.

Daftar Pustaka

1. Pratiwi RY. Kesehatan remaja di Indonesia. Dalam <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-indonesia> Diakses pada. 2018;5.
2. Lubis N. Psikologi Kespro : Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2013.
3. Iacovides S, Avidon I, Baker FC. What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Hum Reprod Update*. 2015;21(6):762-78.
4. Husain O. Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Upaya Penanganannya Pada Siswi Kelas X di SMK Negeri 1 Batudaa. Universitas Negeri Gorontalo; 2014.
5. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Angka Kejadian Dismenore. Denpasar; 2014.
6. Judha M, Sudarti FA. Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan. Jogjakarta, Muha Med. 2012;
7. Amalia A. Tetap Sehat Dengan Yoga. Jakarta: Panda Medika; 2015.
8. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Data Siswa SMPN 3 Mengwi Tahun Pelajaran 2017/2018. Jakarta; 2017.
9. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
10. Indrawijaya R, Maryati I, Dirgahayu N. Pengaruh Gerakan Yoga Janusirsasana Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Al Musdaryyah Reysha Indrawijaya , Ida Maryati , Inggrid Dirgahayu. *Bhakti Kencana Med*. 2012;2(4).
11. Siahaan K. Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga. *Students e-Journal*. 2012;1(1):30.
12. Astria I, Utami S, Utomo W. Efektifitas Kombinasi Teknik Slow Deep Breathing Dan Teknik Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri. *JOM*. 2015;2(2).
13. Beddu S, Mukarramah S, Lestahulu V. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Southeast Asian J Midwifery*. 2015;1 No.1.
14. Potter PA, Perry AG, Stockert P, Hall A. *Fundamentals of Nursing - E-Book*. St. Louis, Missouri: Elsevier Health Sciences; 2016.

15. Corwin EJ. Buku Saku Patofisiologi Corwin. Jakarta: Egc; 2009.
16. Sartika S. Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Terhadap Dismenore Primer Pada Siswi Kelas IX SMPN 87 Jakarta tahun 2011. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta; 2011.
17. Purnaningsih E, Mursudarinah. Penguh Senam Yoga terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja di SMKN 1 Karanganyar. *J kebidanan dan ilmu Kesehat.* 2016;3(3).
18. Ernawati H, Idris H. Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Pros Semin Nasioanal UNIMUS.* 2010;106–13.
19. Manurung MF, Rahmalia HD. Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *J Online Mhs Progr Stud Ilmu Keperawatan Univ Riau.* 2015;2(2):1258–65.



PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID REMAJA PUTRI

Kartika Sari¹⁾, Isri Nasifah²⁾, Anggun Trisna³⁾

^{1), 2), 3)} DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

E-mail : kartikanaka@gmail.com, inasifah@gmail.com, anggun.trisna@yahoo.co.id

ABSTRAK

Saat menstruasi datang, wanita kadang mengalami nyeri haid (disminore) dimana sifat dan tingkat rasa nyeri yang bervariasi dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64, 25% yang terdiri dari 54,8% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesic untuk mengatasi masalah dismenore ini, dimana penggunaan obat dalam jangka panjang akan menyebabkan penderita mengalami ketergantungan obat. Yoga merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk menangani nyeri haid yang memberikan efek distraksi sehingga dapat mengurangi kram abdomen. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain Quasi Experimental (Pre Post Test Design). Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi D3 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo dengan sampel remaja putri yang mengalami nyeri haid yang dibagi menjadi 2 kelompok, yang terdiri dari 1 kelompok perlakuan dan 1 kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan perbandingan nilai $p=0.001 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan tidak mengalami perbedaan dengan nilai $p=0.492 > 0,05$. Terdapat perbedaan durasi nyeri antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p=0.000 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol durasi nyeri sebelum dan sesudah perlakuan tidak mengalami perbedaan yang ditunjukkan dengan nilai $p=0,298 > 0,05$. Masyarakat hendaknya memanfaatkan senam yoga sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid karena tehnik tersebut murah dan dapat dipraktikkan sendiri tanpa bantuan orang lain.

Kata Kunci : Nyeri Haid, Yoga

THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISES ON MENSTRUAL PAIN IN YOUNG WOMEN

ABSTRACT

When menstruation comes, women sometimes experience menstrual pain (dysmenorrhea) where the varying nature and level of pain can interfere with daily activities. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 64, 25% consisting of 54.8% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. In general 50-60% of women need analgesic medication to overcome this dysmenorrhea problem, where in the long-term drug use will cause the patient to experience drug dependence. Yoga is one of the non-pharmacological techniques to deal with menstrual pain which gives a distraction effect, so it can reduce abdominal cramps. This research was conducted using Quasi Experimental design (Pre Post Test Design). This research was carried out in the Ngudi Waluyo University Midwifery D3 Study Program, with a sample of young women who experienced menstrual pain which was divided into 2 groups, which is consists of 1 treatment group and 1 control group. The results showed that there was a difference in the intensity of menstrual pain between before and after treatment in the yoga group based on the results of Wilcoxon test with a comparison of $p = 0.001 < 0.05$. Whereas in the control group the intensity of pain before and after treatment did not experience a difference with a value of $p = 0.492 > 0.05$. There is a difference in the duration of pain between before and after treatment in the yoga group based on the results of Wilcoxon test with $p = 0.000 < 0.05$. Whereas in the control group the duration of pain before and after treatment did not experience a difference indicated by the value of $p = 0.298 > 0.05$

Keywords: Pain in Menstruation, Yoga

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi dan pada laki-laki sudah mulai mampu menghasilkan sperma (Made & Gumangsari, 2014) (Rakhshae, 2011)

Menstruasi kadang kala dapat menimbulkan risiko patologis apabila dihubungkan dengan terganggunya aktivitas sehari-hari. Saat menstruasi, wanita kadang *mengalami* nyeri yang sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi. Kondisi tersebut dinamakan dismenore. Keadaan nyeri yang hebat, kadang-kadang dapat meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh wanita (Purwaningsih, 2013).

Dismenore dapat dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Prawirohardjo, 2010). Dismenore primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai dengan kelainan anatomis genitalia dan terjadi bersamaan atau beberapa waktu setelah menarche. Rasa nyeri yang dirasakan sebelum atau bersamaan dengan hari pertama menstruasi dan berlangsung beberapa

jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Dismenore sekunder adalah nyeri yang muncul setelah haid, yaitu jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip serta kelainan posisi rahim yang mengganggu organ atau jaringan di sekitarnya dan disertai dengan kelainan anatomis genitalia. Dismenore primer ini mencapai puncaknya pada hari pertama dan kedua (Manuaba, 2010).

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,8% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ningsih, 2011).

Nyeri haid pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat-obatan. Sedangkan secara non farmakologi rasa nyeri haid juga dapat dikurangi dengan istirahat yang cukup, olah raga yang teratur, pijatan, yoga dan pengompresan air hangat di daerah perut (Potter & Perry, 2010).

Yoga dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami nyeri haid. Latihan yoga yang

terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Anugroho, 2011). Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepaskan endorfin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Ernawati, et.al, 2010).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartika Siahaan (2012) menyimpulkan bahwa saat sebelum yoga, 50% responden mengalami dismenore pada kategori nyeri sedang dan 10% mengalami nyeri berat terkontrol sedangkan sesudah yoga, 70% responden mengalami dismenore pada kategori ringan, 15% tidak mengalami nyeri dan 0% yang mengalami nyeri berat terkontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap dismenore.

Nyeri haid pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen.

Hipotesis penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada Remaja Putri
2. Ada pengaruh senam yoga terhadap durasi nyeri haid pada Remaja Putri

Berdasarkan pada permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang:

1. Mendeskripsikan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada remaja putri
2. Mendeskripsikan durasi nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada remaja putrid.
3. Menganalisa pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putrid.
4. Menganalisa pengaruh senam yoga terhadap durasi nyeri haid pada remaja putri

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian ini dengan menggunakan desain *Quasy Experiment (Pre-Post Test Desaign)* untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri dan durasi nyeri haid pada kelompok yoga dan kelompok control. Kedua kelompok diberikan pre test terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuankemudian setelah diberikan perlakuan pada kelompok yoga, kedua kelompok dilakukan post tes untuk melihat perubahan setelah dilakukan intervensi. Populasi: seluruh mahasiswa

prodi D3 kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang mengalami dismerorhea jumlah 56 mahasiswa yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kasus 28 mahasiswa dan kelompok kontrol 28 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel adalah total sampel. Lokasi penelitian di program studi d3 kebidanan universitas Ngudi Waluyo. Waktu penelitian bulan Mei–Agustus 2018. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan data primer berupa pengukuran tingkat nyeri haid dan durasi nyeri haid. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pemantauan untuk pengukuran tingkat nyeri haid. Analisis Data univariat dengan distribusi frekwensinya. Analisis bivariate yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Wilcoxon dan Man Whitney tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Yoga Pada Remaja Putri

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Yoga

Nyeri	f	%
Nyeri ringan	10	36
Nyeri sedang	10	36
Nyeri berat	8	28
Jumlah	28	100

Distribusi frekuensi nyeri haid sebelum perlakuan pada kelompok yoga pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami intensitas nyeri ringan dan sedang dengan jumlah masing-masing 10 responden (36%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Yoga

Nyeri	f	%
Nyeri ringan	18	64
Nyeri sedang	8	28
Nyeri berat	2	8
Jumlah	28	100

Berdasarkan Tabel 2 yaitu distribusi frekuensi nyeri haid sesudah perlakuan pada kelompok yoga dapat dilihat bahwa responden paling banyak mengalami intensitas nyeri ringan dengan jumlah 18 (64%) dan responden yang paling sedikit adalah yang mengalami intensitas nyeri ringan sejumlah 2 (2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Kontrol

Nyeri	f	%
Nyeri ringan	14	50
Nyeri sedang	12	42
Nyeri berat	2	8
Jumlah	28	100

Distribusi frekuensi nyeri haid sebelum perlakuan pada kelompok kontrol terlihat

pada tabel 3 dengan jumlah responden yang paling banyak adalah responden yang mengalami intensitas nyeri ringan sebanyak 14 responden (50%) sedangkan yang paling sedikit adalah responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 2 responden (8%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol

Nyeri	f	%
Nyeri ringan	18	64
Nyeri sedang	8	28
Nyeri berat	2	8
Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami intensitas nyeri ringan sejumlah 18 responden (64%) dan paling sedikit mengalami nyeri berat dengan intensitas nyeri berat dengan jumlah 2 (8%).

Durasi Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Yoga Pada Remaja Putri

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Durasi Nyeri Haid Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Yoga

Durasi Nyeri	f	%
0 – 1 hari	19	68
>1 – 2 hari	7	25
>2 – 3 hari	2	7
Jumlah	28	100

Distribusi frekuensi durasi nyeri haid sebelum perlakuan pada kelompok yoga pada Tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri dengan durasi 0 – 1 hari dan paling sedikit responden mengalami nyeri dengan durasi > 2 – 3 hari.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Durasi Nyeri Haid Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Yoga

Durasi Nyeri	f	%
0 – 1 hari	24	86
>1 – 2 hari	4	14
>2 – 3 hari	0	0
Jumlah	28	100

Distribusi frekuensi durasi nyeri haid sesudah perlakuan pada kelompok yoga pada Tabel 6 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri dengan durasi 0 – 1 hari dan tidak ada responden yang mengalami nyeri dengan durasi > 2 – 3 hari.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Durasi Nyeri Haid Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Kontrol

Durasi Nyeri	f	%
0 – 1 hari	27	96
>1 – 2 hari	1	4
>2 – 3 hari	0	0
Jumlah	28	100

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Durasi Nyeri Haid Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol

Durasi Nyeri	f	%
0 – 1 hari	27	96
>1 – 2 hari	1	4
>2 – 3 hari	0	0
Jumlah	28	100

Distribusi frekuensi durasi nyeri haid sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol Tabel 7 dan tabel 8 dapat dilihat bahwa pada kelompok control paling banyak adalah yang mengalami nyeri haid dengan durasi 0-1 hari.

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Uji normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan Shapiro Wilk. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah datanya berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan normal jika $asymp\ sig (p > 0,05)$. Berdasarkan hasil olah data diperoleh hasil :

Variable Terikat	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nyeri	preyoga	.124	28	.200*	.920	28	.034
	postyoga	.170	28	.036	.918	28	.030
	PreKontrol	.148	28	.121	.927	28	.052
	postkontrol	.275	28	.000	.904	28	.014
Durasi	preyoga	.322	28	.000	.756	28	.000
	postyoga	.220	28	.001	.864	28	.002
	prekontrol	.281	28	.000	.759	28	.000
	postkontrol	.292	28	.000	.734	28	.000

Tabel 9 Uji Normalitas

Berdasarkan tabel diatas, pada variabel terikat nyeri dan durasi nyeri haid pada kelompok yoga dan control didapatkan hasil bahwa nilai p hitung $< 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Hasil uji

Wilcoxon ini digunakan untuk mrngetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga dan kelompok kontrol yang tersaji pada tabel 10 sebagai berikut :

Tabel 10 Hasil Uji Wilcoxon Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Yoga dan Kelompok Kontrol

	Yoga	Kontrol
Z	-3.451 ^b	-.688 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.492

Hasil uji Wilcoxon pada tabel diatas menunjukkan bahwa perbandingan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga mengalami perbedaan yang bermakna. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan tidak mengalami perbedaan yang ditunjukkan dengan nilai $p > 0,05$.

Untuk mengetahui perbedaan penurunan nyeri kelompok yoga dan kelompok kontrol menggunakan uji mann-whitney dengan hasil seperti yang tersaji pada tabel 11 berikut :

Tabel 11 Hasil Uji Mann-Whitney Perbedaan Penurunan Nyeri Kelompok Yoga Dan Kelompok Kontrol

Penurunan Nyeri	
Mann-Whitney U	212.000
Wilcoxon W	618.000
Z	-3.036
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

Berdasarkan tabel 11 hasil uji mann-whitney mengenai penurunan nyeri kelompok yoga dan kelompok kontrol didapatkan perbedaan yang bermakna dengan nilai $p < 0,05$.

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Durasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Hasil uji wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan durasi nyeri

sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga dan kelompok kontrol yang tersaji pada tabel 12 sebagai berikut :

Tabel 12 Hasil Uji Wilcoxon Durasi Nyeri Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Yoga dan Kelompok Kontrol

	Yoga	Kontrol
Z	-3.844 ^b	-1.043 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.297

Hasil uji Wilcoxon pada tabel diatas menunjukkan bahwa perbandingan durasi nyeri antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga mengalami perbedaan yang bermakna. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol durasi nyeri sebelum dan sesudah perlakuan tidak mengalami perbedaan yang ditunjukkan dengan nilai $p > 0,05$.

Tabel 13 Hasil Uji Mann-Whitney Perbedaan Penurunan Durasi Nyeri Kelompok Yoga Dan Kelompok Kontrol

Penurunan Durasi Nyeri	
Mann-Whitney U	150.500
Wilcoxon W	556.500
Z	-4.064
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil uji mann-whitney didapatkan bahwa durasi nyeri pada kelompok yoga dan kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang bermakna dengan nilai $p < 0.05$.

Pembahasan

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Berdasarkan tabel 10 Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa perbandingan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga mengalami perbedaan yang bermakna. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $p = 0.001 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan tidak mengalami perbedaan yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0.492 > 0,05$.

Berdasarkan tabel 11 hasil uji mann-whitney menunjukkan adanya penurunan nyeri kelompok yoga dan kelompok control. Hal ini didukung dengan nilai $p = 0.02 < 0.05$.

Haid merupakan siklus bulanan yang normal pada perempuan produktif. Permasalahan nyeri haid sering menjadi hal yang mengganggu dan dianggap sebagai hal rutin yang harus dijalani perempuan. Pada remaja nyeri haid dapat memberikan dampak terganggunya aktivitas belajar dan juga

mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan. (Saryono dan Waluyo, 2009).

Nyeri haid memiliki dampak yang besar pada kualitas hidup sebagaimana dinilai oleh pembatasan fungsional aktivitas terutama pada perempuan muda. Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Joshi, Kural, Agrawal, Noor & Patil, 2015) bahwa perempuan yang mengalami nyeri haid 4,9 kali lebih mungkin untuk tidak hadir di perguruan tinggi, 3,1 kali aktivitas fisik berkurang serta 3,2 kali lebih besar kehilangan konsentrasi ditempat kerja.

Penelitian ini menggunakan terapi non farmakologi yaitu yoga untuk mengatasi intensitas nyeri haid. Senam yoga dilakukan pada saat responden mengalami siklus menstruasi dengan 5 gerakan yoga dan dilakukan kurang lebih 20-25 menit.

Umumnya pengobatan untuk nyeri haid meliputi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan non farmakologi salah satunya dengan yoga. Yoga merupakan suatu cara relaksasi, teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat dismenorea atau nyeri haid (Sindhu, 2010). Efek relaksasi juga memberikan individu control diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik, emosi

serta menstimulasi pelepasan endorphin (Simkin, P., Walley, J., & Keppler, 2008). Pelepasan endorphin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta mengalirkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenorea (Ernawati, Hartini., & Idris, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yang Nam-Young dan Kim Sang-Dol (2016) pada 40 mahasiswa dimana 20 sampel perlakuan yoga dan 20 sebagai kelompok kontrol. Kelompok yoga dilakukan latihan 60 menit seminggu sekali selama 12 minggu. Setelah 3 bulan, skor menurun secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.

Menurut (Simkin, P., Walley, J., & Keppler, 2008), pernafasan lambat pada yoga bertujuan memberikan efek rileks serta kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Selain itu, lakukan pemanasan ringan dengan menarik nafas berhitung 1,2,3 di dalam hati, lemaskan otot tangan, kaki, leher dan pinggang. Tujuannya adalah untuk meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan denyut nadi dan kemungkinan cedera.

Penelitian dengan judul “Perbedaan nyeri haid antar kompres hangat dan yoga pada siswi SMA 1 Simo Boyolali” menunjukkan hasil bahwa pada kelompok kompres hangat rata-rata penurunan nyeri haid adalah 2,60 (nyeri ringan) dan kelompok yoga rata-rata penurunan nyeri haid adalah 1,30 (nyeri ringan). Berdasarkan uji parametric t test independent didapatkan nilai $p\text{-value } 0,035 < \alpha 0,05$. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan penurunan nyeri haid pada siswi SMA N 1 Simo Boyolali antar kompres hangat dan yoga (Astuti, 2015).

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Durasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Hasil uji Wilcoxon pada tabel 12 di atas menunjukkan bahwa perbandingan durasi nyeri antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga mengalami perbedaan yang bermakna. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $p=0.000 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol durasi nyeri sebelum dan sesudah perlakuan tidak mengalami perbedaan yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0.297 > 0,05$.

Berdasarkan hasil uji mann-whitney pada tabel 13 di atas didapatkan bahwa durasi nyeri pada kelompok

yoga dan kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang bermakna dengan nilai $p = 0.000 < 0.05$.

Sejalan dengan penelitian Puji Lestari, 2017 yang menyatakan bahwa senam yoga mempunyai pengaruh terhadap durasi nyeri dibandingkan kelompok control. Hasil rerata awal variable durasi nyeri pada kelompok senam yoga adalah 2.07 hari dan kelompok control adalah 2,21 hari. Sedangkan rerata akhir variable durasi nyeri kelompok senam yoga adalah 1.38 hari dan kelompok control adalah 2,10 hari. Juga berdasarkan hasil uji bonferroni pada durasi nyeri, juga terdapat perbedaan antar kelompok senam yoga dengan kelompok control. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $p = 0,019 < 0,05$.

Nyeri merupakan gejala yang paling umum dalam praktik klinis. Nyeri haid memiliki dampak besar pada kualitas hidup sebagaimana di nilai oleh pembatasan fungsional aktivitas terutama perempuan muda. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Joshi, Kural, Agrawal, Noor, & Patil, 2015) bahwa perempuan yang mengalami nyeri haid 4,9 kali lebih mungkin untuk tidak hadir di perguruan tinggi, 3,1 kali aktivitas fisik berkurang serta 3, 2 kali lebih besar kehilangan konsentrasi di tempat besar.

Berdasarkan penelitian Rakhshae, (2011) didapatkan hasil bahwa selain dapat menurunkan intensitas nyeri, yoga juga dapat menurunkan durasi nyeri haid. Penelitian yang dilakukan selama 3 bulan didapatkan bahwa durasi nyeri haid sebelum perlakuan yoga rata-rata 37,49 jam kemudian turun menjadi 32,1 jam pada 1 bulan setelah yoga dan mengalami kenaikan menjadi 33,0 jam pada siklus ke 3.

SHEN Wen-wen dan ZHU Rong (2012) dengan penelitian berjudul “*Effect Of Yoga On Uterine Blood Flow Of Female College Student In Primary Dysmenorrhea*” dengan hasil menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan resistensi tekanan pembuluh darah Rahim, meningkatkan sirkulasi darah Rahim dan membantu mengurangi derajat nyeri pada dismenorhea primer.

Penelitian lain dilakukan oleh Khasanah (2016) yang juga meneliti tentang durasi nyeri haid bahwa terdapat perbedaan intensitas dan durasi nyeri haid antara kelompok hipnoterapi dan kelompok control dengan penurunan nyeri 2,42 dan $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$).

Yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon *endorphin*. Hormon ini dapat berfungsi

sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar β -endorphin. Seseorang yang melakukan senam/olahraga, maka β -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan system limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Kadar *endorphin* beragam diantara individu seperti halnya faktor-faktor seperti kecemasan yang mempengaruhi kadarnya. Individu dengan *endorphin* yang banyak akan merasakan sedikit nyeri.

PENUTUP

Kesimpulan

Sebagian besar responden sebelum perlakuan pada kelompok yoga mengalami intensitas nyeri ringan dan sedang dengan jumlah masing-masing 10 responden (36%). Sedangkan sesudah perlakuan pada kelompok yoga responden paling banyak mengalami intensitas nyeri ringan dengan jumlah 18 (64%) dan responden yang paling sedikit adalah yang mengalami intensitas nyeri ringan sejumlah 2 (2%). Pada kelompok

kontrol nyeri haid sebelum perlakuan dengan jumlah responden yang paling banyak adalah responden yang mengalami intensitas nyeri ringan sebanyak 14 responden (50%) sedangkan yang paling sedikit adalah responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 2 responden (8%). Sedangkan setelah perlakuan, sebagian besar responden mengalami intensitas nyeri ringan sejumlah 18 responden (64%) dan paling sedikit mengalami nyeri berat dengan intensitas nyeri berat dengan jumlah 2 (8%).

Durasi nyeri haid sebelum perlakuan pada kelompok yoga sebagian besar responden mengalami nyeri dengan durasi 0 – 1 hari dan paling sedikit responden mengalami nyeri dengan durasi >2 – 3 hari. Sedangkan sesudah perlakuan pada kelompok yoga pada Tabel 5.6 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri dengan durasi 0 – 1 hari dan tidak ada responden yang mengalami nyeri dengan durasi >2 – 3 hari. Pada kelompok kontrol durasi nyeri haid sebelum dan sesudah perlakuan paling banyak adalah yang mengalami nyeri haid dengan durasi 0-1 hari.

Terdapat perbedaan yang bermakna intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga mengalami berdasarkan

hasil uji Wilcoxon perbandingan dengan nilai $p < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan tidak mengalami perbedaan dengan nilai $p > 0,05$. Berdasarkan hasil uji mann-

whitney terdapat penurunan nyeri yang bermakna antara kelompok yoga dan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,05$.

Terdapat perbedaan yang bermakna durasi nyeri antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol durasi nyeri sebelum dan sesudah perlakuan tidak mengalami perbedaan yang ditunjukkan dengan nilai $p > 0,05$. Berdasarkan hasil uji mann-whitney didapatkan bahwa durasi nyeri pada kelompok yoga dan kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang bermakna dengan nilai $p < 0,05$.

Saran

Mengembangkan praktik kesehatan komplementer berbasis terapi non farmakologis khususnya yoga dalam mata kuliah dan praktik kehidupan sehari-hari.

Masyarakat hendaknya memanfaatkan senam yoga sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid karena tehnik tersebut murah dan dapat dipraktikkan sendiri tanpa bantuan orang lain.

Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah waktu melakukan yoga tidak hanya 1 kali siklus menstruasi agar lebih dapat dirasakan manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D & Ari, W. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi Offset
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Azzam, U. 2012. *La Tahzan untuk Wanita Haid*. Jakarta: Qultum Media
- Dahlan, S. 2011. *Statistik untuk Kodokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dariyo, A. 2009. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Ernawati, Hartini, T., & Idris, H. (2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 106-113. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/54/28>.
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, Puji. (2017). *Perbedaan Efektivitas Senam Yoga Dengan Hipnoterapi Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*.
- Made, N., & Gumangsari, G. (2014). *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma N 2*

- Ungaran Kabupaten Semarang Tahun 2014.
- Manuaba, I.G.B. 2011. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Ningsih, Ratna. 2011. *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Jakarta: Program Magister Universita Indonesia
- Notoatmodjo, S. 2010a. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010b. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik Vol.2*. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo, S. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Purwaningsih, P., 2013. *Pengaruh senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Skripsi. Semarang: Program Sarjana Ngudi Waluyo.
- Rakhshae, Z. (2011). Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192–196.
<http://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.01.059>
- Shah, M., Monga, A., Patel, S., Shah, M., & Bakshi, H. (2014). The effect of hypnosis on dysmenorrhea. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(2), 164–78.
<http://doi.org/10.1080/00207144.2014.869128>
- Sharma, A, Taneja, D.K, Sharma, P & Saha. R. 2008. *Problems Related to Menstruation and their Effect on Daily Routine of Students of a Medical College in Delhi, India*. *Asia Pasific Journal of Public Health*.
- Siahaan, K, Ermiami & Ida, M. 2012. *Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga*. Bandung : UNPAD
- Sugiyono. 2015a. *Metode Penellitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010b. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Widyastuti, Y. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Wong, M.F. 2011. *Acu Yoga*. Jakarta : Penebar Plus.

EFEKTIVITAS TERAPI YOGA TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA MAHASISWI

Dhinny Novryanthi¹, Dede Nurhayati¹

¹Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Corresponding email: dhinny481@ummi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh angka kejadian dismenorea berkisar 45-90% dikalangan perempuan usia produktif. Dampak dari dismenorea dengan skala ringan atau berat sangat merugikan dan mengganggu dengan skala ringan atau berat sangat merugikan dan mengganggu bagi wanita yang mengalaminya, khususnya bagi remaja putri yang masih bersekolah dapat mengganggu aktivitas belajar mereka di sekolah dan tidak jarang hal ini menyebabkan motivasi belajar menurun. Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan nonfarmakologi, salah satunya yaitu dengan yoga. Desain penelitian yaitu *quasi experimental* dengan jumlah responden 30 yang terbagi dua kelompok intervensi dan kontrol. Hasil dari penelitian ini adanya efektivitas terapi yoga terhadap penurunan intensitas nyeri saat dismenorea pada kelompok intervensi. Hal ini disimpulkan dengan adanya beda rata-rata nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Didapatkan nilai yang signifikan ($Z = -3,434$, $p = 0,001$ ($p < 0,005$)). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yang signifikan antara yang sebelum dan sesudah dilakukan test karena ($Z = 0,000$, $p = 1,000$ ($p > 0,005$)). Kesimpulan dari penelitian ini adanya pengaruh efektivitas terapi yoga terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi AKPER Cianjur. Hasil dari penelitian ini dapat direkomendasikan pada para remaja putri mempraktikkan terapi yoga disaat dismenorea. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian secara kualitatif respon kepuasan responden terhadap yoga dismenorea.

Kata kunci : Dismenorea, haid, yoga.

Abstract

This research is motivated by the incidence of dysmenorrhea in the range of 45-90% among women of productive age. The impact of dysmenorrhea on a mild or severe scale is very detrimental and disturbing on a mild or severe scale is very detrimental and disturbing for women who experience it, especially for young women who are still in school, it can interfere with their learning activities at school and often this causes decreased learning motivation. Handling of dysmenorrhea can be done with non-pharmacology, one of which is yoga. The research design was quasi experimental with 30 respondents divided into two groups of intervention and control. The results of this study were the effectiveness of yoga therapy on reducing pain intensity during dysmenorrhea in the intervention group. This can be concluded by the difference in the average pain scale score before and after the intervention. Obtained a significant value ($Z = -3,434$, $p = 0.001$ ($p < 0.005$)). Whereas in the control group there was no significant change between those before and after the test was carried out because ($Z = 0.000$, $p = 1,000$ ($p > 0.005$)). The conclusion of this study is the effect of the effectiveness of yoga therapy on the intensity of dysmenorrhea in students of AKPER Cianjur. The results of this study can be recommended for young women practicing yoga therapy while dysmenorrhea. For further researchers, it is expected to conduct qualitative research on respondent satisfaction responses to yoga dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, menstruation, yoga.*

PENDAHULUAN

Masa remaja yang secara literatur berarti “tumbuh hingga mencapai kematangan”, secara umum berarti proses fisiologis, sosial dan kematangan yang dimulai dengan perubahan

pubertas. Masa remaja dibagi menjadi masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal (early adolescence) kira-kira sama dengan masa sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas, berlangsung antara usia 13 tahun sampai 16-17 tahun. Masa remaja akhir (late adolescence) yaitu usia matang secara hukum berkisar antara usia 16-17 tahun hingga 24 tahun (Jahja, 2011).

Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan baik secara biologis, kognitif, maupun psikologis. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan siklus bulanan pada perempuan produktif yang normal. Pada saat menstruasi sering muncul keluhan yang tidak hanya mengganggu masalah kesehatan reproduksi, tetapi dapat juga mengganggu produktivitas perempuan sehari-hari. Gangguan menstruasi yang paling sering dialami perempuan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang dan salah satunya yaitu dismenore (Astuti, Maryanto, & Zulkarnain, 2015).

Dismenorea merupakan ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan nyeri timbul, dan faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya rasa nyeri pada beberapa wanita (Puspita, 2017). Dismenorea terjadi sekitar waktu haid biasanya pada hari pertama atau kedua dan mencapai puncaknya pada 24 jam pertama yang kemudian mereda dan setelah hari kedua sampai hari ketiga haid. Setiap wanita memiliki pengalaman yang berbeda-beda Sebagian wanita mendapatkan haid tanpa keluhan, namun tidak sedikit wanita mendapatkan haid disertai dengan keluhan berupa dismenorea yang mengakibatkan ketidaknyamanan serta dampak terhadap gangguan aktivitas (Rahayu, Kartika, Damayanti, 2019). Selain berdampak pada aktivitas sehari-hari yang menyebabkan remaja tidak dapat mengikuti kegiatan di sekolah dismenorea juga berdampak pada kurangnya konsentrasi dan akhirnya dapat mengganggu prestasi remaja (Fitriani & Achmad, 2018).

Berkaitan dengan dismenorea terdapat dua jenis primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid dialami oleh remaja putri yang berasal dari kram rahim salah satunya disebabkan oleh kontraksi rahim dan lepasnya dinding rahim akibat peningkatan prostaglandin. Sedangkan dismenorea sekunder merupakan salah satu penyebab atau gejala suatu penyakit genetalia seperti endometriosis, kista, kanker, dll (Pertwi, Wahid & Marlinda, 2015). Kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi menjelang atau selama menstruasi (dismenorea) membuat tubuh beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Gejala dismenore dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare, kram, sakit seperti kolik di perut. Beberapa wanita bahkan sampai mengalami pingsan, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami “kelumpuhan” aktivitas untuk sementara (Nida & Sari, 2016).

Prosentase masalah dismenorea di dunia sangat besar yaitu dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Proverawati, 2012).

Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologis dengan menggunakan obat golongan *nonsteroid anti-inflammatory agents* (NSAIDs) diantaranya ada ibuprofen dll, akan tetapi obat-obatan tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi seperti hipersensitivitas, dll. Secara nonfarmakologi rasa nyeri haid bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur (terutama berjalan), pemijatan, yoga, dan pengompresan dengan air hangat di daerah perut (Tsai, 2016). Yoga yang disebutkan dapat menurunkan dismenore telah terbukti dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, salah satunya penelitian dari Siahaan, Ermiaati dan Maryati (2012) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat dismenorea pada mahasiswi Ilmu Keperawatan UNPAD. Didukung juga

hasil penelitian Astuti, Maryanto, dan Zulkarnain (2015) bahwa terdapat hasil yang signifikan dalam penurunan nyeri pada siswi SMAN 1 Simo Boyolali yang dilakukan yoga

Yoga adalah salah satu tehnik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan dismenorea. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan dismenorea dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Anurogo & Wulandari, 2011). Yoga merupakan tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Tehnik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Sesi yoga biasanya berlangsung 20 menit sampai dengan satu jam (Sindu & Pujiastuti, 2014)

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di AKPER Cianjur pada Juli 2017 kebanyakan dari mahasiswi tingkat satu mengalami dismenorea saat haid. Cara untuk mengatasinya dengan terapi non-farmakologi yaitu menggunakan minyak kayu putih, minyak angin, tidur dan hanya minum air putih saja tetapi hasilnya masih terasa dismenorea dan mengatakan ingin ada solusi lain selain terapi tersebut dan penggunaan obat. Sedangkan yoga belum pernah dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi dismenorea. Melihat fenomena tentang dismenore tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai efektivitas terapi yoga terhadap penurunan intensitas dismenorea pada mahasiswi AKPER Cianjur.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan yang digunakan adalah *non random control group pretest – posttest*. Dalam rancangan ini pengelompokan anggota sampel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara random atau acak (Setiadi, 2013). Kegiatan perlakuan yang diberikan adalah terapi yoga terhadap tingkat dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah

ada pengaruh terapi yoga terhadap penurunan intensitas dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswi AKPER Cianjur.

Populasi yang akan diteliti pada penelitian ini adalah mahasiswi AKPER Cianjur yang mengalami *dismenorea*. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan tehnik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi penelitian sebagai berikut: dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif, mahasiswi yang berusia 18-22 tahun dan belum menikah, mahasiswi tidak menggunakan obat penurun nyeri dismenorea. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: mahasiswi yang mengalami dismenorea telah melakukan pemeriksaan dan ditemui masalah ginekologi. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang responden per kelompok perlakuan.

Penelitian ini dilakukan di laboratorium Akper Cianjur, dari bulan Juli – November 2017. Untuk kegiatan terapi yoga berikutnya peneliti mengobservasi responden dalam melakukan yoga sebanyak sekali dalam seminggu sebelum siklus menstruasi berikutnya. Alat pengukuran tingkat keparahan nyeri yang lebih objektif adalah dengan skala deskriptif. Pada test ini responden akan menentukan tingkat keparahan *dismenorhea* nya dengan skala dari 0-10. Sebelum melakukan penelitian, peneliti utama memilih asisten peneliti yaitu mahasiswa tingkat tiga yang kooperatif dan bisa bekerja sama. Asisten peneliti dikenalkan gerakan yoga untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenorhea*, kemudian diperagakan bersama supaya saat dilakukan penelitian pada responden dapat mengobservasi ketepatan gerakan yoganya.

Analisa data yang digunakan yaitu Analisa univariat untuk mendapatkan informasi mengenai karakteristik responden yaitu usia dari masing-masing responden. Analisa bivariat mempunyai tujuan untuk menganalisis hubungan dua variabel. Analisa bivariat menguraikan perbedaan mean variabel nyeri saat menstruasi. Dengan mengetahui skala nyeri saat menstruasi sebelum dan sesudah intervensi terapi yoga. Analisa bivariat dilakukan dengan uji statistik *paired sampelt test* untuk mengetahui perbedaan skala nyeri *dismenorhea* sebelum

dan sesudah dilakukan intervensi terapi yoga. Jenis analisis yang digunakan adalah uji statistik *Wilcoxon*. Sebelum menggunakan uji *Wilcoxon* peneliti menggunakan uji normalitas. Dari uji tersebut didapatkan data yang tidak signifikan yaitu nilai $p > 0,05$ sehingga analisis yang digunakan yaitu uji analisis non parametrik *Wilcoxon*.

Penelitian ini dilakukan dengan menekankan pada masalah kesehatan yang meliputi etik penelitian : *Informed Consent* (lembar persetujuan) Setelah mengidentifikasi mahasiswi yang mengalami *dismenorea* peneliti kemudian menjelaskan tujuan dan manfaat *dismenorea* yang dilakukan dalam penelitian ini dan bila responden bersedia maka menandatangani *informed consent* yang telah disediakan. *Anonymity* (tanpa nama) Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama dan lembar pengumpulan data, hanya dengan inisial nama. *Confidentiality* (kerahasiaan) Peneliti tidak memberikan informasi yang tidak benar dan tidak jelas, peneliti hanya memasukkan data responden yang memang diperlukan dalam penelitian ini.

HASIL

Tabel 1 Demografi Data Responden berdasarkan Usia (tahun) pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=30)

Karakteristik usia	Kelompok intervensi	Kelompok kontrol
Rata-rata usia	18,3	18,9
Usia maximum	19	21
Usia minimum	17	18

Berdasarkan tabel 1 pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata usia responden adalah 18,3 tahun. Usia minimum 17 tahun dan usia maximum 19 tahun. Pada kelompok kontrol rata-rata usia responden yaitu 18,9 tahun. Usia minimum 18 tahun dan usia maximum 21 tahun. Antara kelompok intervensi dan kontrol rata-rata usia responden hampir sama.

Tabel 2 Distribusi Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=30)

	Intervensi		Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
X	5,87	3,53	2,73	2,73
SD	1,846	1,959	1,438	1,438
in-Max	3-9	1-7	0-5	0-5

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa rata-rata skala nyeri *dismenorea* pada responden kelompok intervensi, antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi mengalami penurunan. Jumlah rata-rata skala nyeri *dismenorea* sebelum diberikan intervensi yaitu 5,87 dan jumlah rata-rata setelah diberikan intervensi yaitu 3,53. Penurunan skala nyeri terjadi pada semua responden (15 responden) (100%). Pada responden kelompok kontrol, didapatkan rata-rata skala nyeri sama. Jumlah rata-rata nyeri *dismenorea* pada kelompok kontrol adalah 2,73. Pada responden kelompok kontrol tidak mengalami perubahan intensitas skala nyeri.

Tabel 3 Klasifikasi Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=30)

	Intervensi				Kontrol			
	Pre		Post		Pre		Post	
	n	%	N	%	N	%	n	%
Berat	6	40	0	0	0	0	0	0
Sedang	8	53,3	8	53,3	4	26,7	4	26,7
Ringan	1	6,7	4	26,7	8	53,3	8	53,3
Tidak nyeri	0	0	3	20	3	20	3	20

Peneliti membuat klasifikasi skala nyeri *dismenorea* berdasarkan tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Adapun skala nyeri *dismenorea* pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi yaitu sebanyak 6 responden (40%) mengalami nyeri berat, 8 responden (53,3%) mengalami nyeri sedang dan 1 responden (6,7%) mengalami

nyeri ringan. Setelah diberikan intervensi terapi yoga terjadi perubahan yang bermakna pada responden kelompok ini. Jumlah responden dalam klasifikasi nyeri berat tidak ada, 8 responden (53,5%) dalam klasifikasi nyeri sedang, 4 responden (26,7%) nyeri ringan, dan 3 responden (20%) tidak nyeri. Pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah sama dalam klasifikasi skala nyeri, 4 responden (26,7%) nyeri sedang, 8 responden (53,3%) nyeri ringan, dan 3 responden (20%) tidak nyeri.

Tabel 4 Analisa Skala Nyeri *Dismenorea* pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (N=30)

Kelompok intervensi				P	Kelompok kontrol				P
Pre		Post			Pre		Post		
Mean	SD	Mean	SD		Mean	SD	Mean	SD	
5,87	1,846	3,53	1,959	0,001	2,73	1,438	2,73	1,438	1,000

Berdasarkan tabel 4 menyatakan bahwa adanya beda rata-rata nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Didapatkan nilai yang signifikan ($Z = -3,434$, $p = 0,001$ ($p < 0,005$)). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yang signifikan antara yang sebelum dan sesudah dilakukan test karena ($Z = 0,000$, $p = 1,000$ ($p > 0,005$)).

PEMBAHASAN

Dismenorea pada umumnya terjadi dua sampai tiga tahun setelah *menarche* yang ideal adalah 12 – 15 tahun sehingga lebih banyak terjadi pada usia 17 – 18 tahun. Pada umur tersebut terjadi perkembangan seks sekunder dan hormon tubuh tidak stabil sehingga dapat merangsang hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus meningkat dan terjadi dismenorea (Manuaba, 2012). Puncak kejadian nyeri saat haid (dismenorea) ini terjadi pada

akhir masa remaja dan di awal usia 20-an. Kejadian nyeri saat haid ini akan menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Anurogo & Wulandari, 2011).

Dismenorea adalah nyeri saat haid yang disebabkan oleh kontraksi otot dan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Salah satu pengobatan nonfarmakologis tersebut adalah yoga Hatha, yaitu salah satu tehnik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot rangka (Saadah, Kholisotin, Munir, Handono & Wahid, 2019).

Secara klinis penurunan intensitas nyeri tersebut cukup baik karena terjadi perubahan penurunan skala nyeri yang berat menjadi sedang, yang sedang menjadi ringan dan yang ringan menjadi tidak nyeri. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa yoga lebih efektif dalam mengatasi intensitas *dismenorea* pada remaja yang mengalami *dismenorea* di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Brogom (Purwaningsih, 2016). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Anurogo & Wulandari (2011), yaitu yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan *dismenorea*. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan *dismenorea* dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Didukung oleh penelitian Anjelina dan Novi (2013) menunjukkan bahwa pemberian tehnik yoga lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenorea* daripada senam *dismenorea*. Menurut penelitian Kurniasari dan Annisa (2016) menunjukkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap perubahan nyeri *dismenorea* pada mahasiswi S1 keperawatan semester 2 di Universitas Nahdatul Ulama Surabaya. Semakin rutin melakukan senam yoga, maka semakin berkurang rasa nyeri yang dirasakan.

Dalam banyak kasus, yoga memiliki fungsi yang sama efektifnya dengan beragam tehnik pengobatan yang kita kenal saat ini. Asana yoga mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase

yang lebih menenangkan. Sehingga tubuh bisa berangsur-angsur pulih dari gangguan tanpa menyusahkan penderitanya (Lembang, 2013).

Dalam penelitian Tsai (2016) di Taiwan dijelaskan juga bahwa yoga secara efektif dapat menurunkan intensitas dismenorea. Inipun sesuai dengan penelitian Purwaningsih, Machmudah dan Khayati (2016) bahwa diperoleh hasil penelitian yoga lebih efektif dalam mengatasi intensitas dismenorea pada remaja yang mengalami dismenorea di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Grobogan. Didukung juga oleh penelitian (20 bahwa terapi yoga (*Paschimottanasana dan Adha Mukha Padmasana*) dapat digunakan sebagai manajemen no farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri.

Yoga menurut Shindu dan Pujiastuti (2014) merupakan postur-postur yang menekuk ke arah depan bermanfaat untuk memberikan rasa tenang, melepaskan ego, serta membawa tubuh dan pikiran untuk melebur dan kembali bersatu dengan bumi. Selain itu agar tulang tidak membungkuk dan selalu bergerak dari arah depan ke arah pinggul, bukan dari pinggang. Postur melenturkan sendi pinggul sangat baik untuk melepaskan ketegangan pada persendian pinggul, melenturkan otot *hamstring* dan persendian lutut, melancarkan sirkulasi darah ke arah panggul dan menjaganya agar tetap sehat. Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin. Pelepasan endorfin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas dismenorea.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas terapi yoga terhadap intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi AKPER Pemkab Cianjur dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan efektivitas terapi yoga pada kelompok yang diintervensi yaitu dengan nilai $p=0.001$. Keterbatasan yang peneliti alami adalah saat mengkaji respon dari responden saat sebelum dan sesudah dilakukan terapi yoga dismenorea kurang focus.

Perlu dilakukan pelatihan pada remaja putri yang diadakan oleh perawat komunitas tentang bagaimana penanganan nyeri dismenorea untuk meningkatkan kesehatan reproduksi seperti mengajarkan dan mensosialisasikan kepada remaja putri terapi yoga.

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian secara kualitatif tentang respons kepuasan responden terhadap terapi yoga untuk menurunkan dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo & Wulandari. (2011). *Cara jitu mengobati nyeri haid*. Yogyakarta : Andi.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta : Kencana.
- Lembang, E. (2013). *Yoga sehari-hari*. Jakarta; Pustaka Bunda.
- Manuaba I B G. (2012). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Proverawati. (2012). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan (Ed.2)*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sindu, Pujiastuti. (2014). *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Qanita.
- Anjelina, N. (2013). *Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) dengan Senam Dismenorea terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea primer) pada Mahasiswa PSIK Muhammadiyah Malang*. (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

- Astuti D A, Maryanto S, Zulkarnain A. (2015). Perbedaan Penurunan Nyeri Haid antara Kompres Hangat dan Yoga pada Siswi SMAN 1 Simobbboyolali. *Skripsi* : STIKES Ngudiwaluyo.ejournal.stikestelogorejo.ac.id.
- Fitriani H, A Achmad. (2018). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Dismenore Primer pada Remaja. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v1i2.34>.
- Kurniasari, A. (2016). Pengaruh Gerakan Yoga terhadap perubahan Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi S1 Keperawatan Semester II di Universitas Nahdatul Ulama Surabaya. <http://repository.unusa.ac.id/454/>
- Nida R. M., & Sari D. S. (2016). Pengaruh Pemberian KOmpres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi Kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103-109. <http://www.jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/84/77>.
- Ningrum, N. P. (2017). Efektifitas Senam Disemenorea dan Yoga untuk Mengurangi Dismenorea. *Global Health Science*, 2(4), 325-331. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/160> .
- Novitasari. (2012). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dismenore terhadap tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di madrasah Tsanawiyah Islamiah Ciputat, Jurnal Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Dalam <http://respiratory.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25622/1/Novitasari%202012%20-%20fkk.pdf>. Diakses tanggal 17 Februari 2017.
- Pertiwi, M. R, Wahid A, &Marlinda E. (2015). Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMKN 1 Martapura. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan*, 3(2), 46-52. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/view/719> .
- Purwaningsih A, Machmudah, Khayati N (2016). Terapi Yoga Lebih Efektif Terhadap Intensitas Dismenorea dibandingkan Senam Dismenorea pada Remaja Putri Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Grobogan. <http://jurma.unimus.ac.id>. Diakses tanggal 4 Mei 2017.
- Rahayu KD, Kartika I, Damayanti R. (2019). Hubungan Kegiatan fisik dengan Dismenorrhoea pada Remaja Kota Bandung. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health* , 2(1). DOI: <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i1.45>
- Saadah U, Kholisotin K, Munir Z, Handono FR, Wahid. (2019). Pengaruh Yoga Hatha terhadap Nyeri Dismenorrhoea pada Remaja. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2 (2). DOI: <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i2.79>
- Siahaan K, Ermiami, Maryati I. (2012). Penurunan tingkat *dismenorea* pada mahasiswa FIK UNPAD dengan menggunakan yoga. *Students e-Journal*, 1(1), 30. <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/709>. Diakses tanggal 8 Agustus 2017.

Tsai, S. Y. (2016) Effect of yoga exercise on premenstrual symptoms among female employees in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7), 721.



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
E_mail : info@stikesdrsoebandi.ac.id Website : <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL
SKRIPSI/TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

Nama Mahasiswa : Siska Imayani
NIM : 16010091
Judul : "PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP *DISMINORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI"

(Literatur Review)

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1					1		
2					2		
3					3		
4					4		



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
E_mail : info@stikesdrsoebandi.ac.id Website : <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
5					5		
6					6		
7					7	lengkap	

Lampiran 1

RENCANA PENYUSUNAN SKRIPSI

Kegiatan	Juni					Juli				Agustus				Septem ber					Oktobe r				Novem ber				Desem ber					Januari				Februa ri				Maret				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
Pengajuan Judul dan Pembimbing																																												
Penyusunan Proposal																																												
Sidang Proposal																																												
Penyusunan Hasil dan Pembahasan																																												
Sidang Akhir Skripsi																																												

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Biodata Peneliti

Nama : Siska Imayani
NIM : 16010091
Tempat, Tanggal Lahir : Bondowoso, 15 September 1997
Alamat : Desa Bukor RT/RW 002/001 Kec. Wringin
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : Siskaimayani2@gmail.com
Status : Mahasiswa

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 1 Bukor Bondowoso (2003-2009)
2. SMPN 1 Wringin Bondowoso (2009-2012)
3. SMA Nurul Jadid Probolinggo (2012-2016)
4. S1 Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember (2016-2022)