

**Analisis Efektitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16 – 20 Tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda**

**The Analysis of yoga Exercises on Reducing Dysmenorhea in Women aged 16 – 20 Years at the SIM LANUD Village at Sultan Iskandar Muda Airport**

**Suci Fajria\*<sup>1</sup>, Iskandar<sup>2</sup>, Maimun Tharida<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama

\*Koresponden: [iskandar\\_psik@abulyatama.ac.id](mailto:iskandar_psik@abulyatama.ac.id)

**Abstrak**

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang terdapat pada perempuan normal yang terjadi setiap 1 bulan sekali, namun ada masalah yang dialami saat siklus menstruasi salah satunya adalah dismenore, nyeri punggung, dan nyeri kepala. Cara mengatasi dismenorhea dapat dilakukan dengan metode non farmakologis salah satunya senam yoga untuk mengurangi dismenorhea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh efektifitas Senam yoga Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada perempuan Usia 16 -20 Tahun Di komplek Lanud SIM Bandara Sultan Iskandar Muda. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain eksperimental *one group pretest-post test*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 1 s/d 28 Januari 2022. Sampel dalam penelitian ini remaja putri yang berusia 16 – 20 tahun yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposif sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah NRS. Teknik pengumpulan data dengan pengamatan. Data dianalisis menggunakan uji *t-test*. Hasil penelitian di peroleh terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah senam yoga dengan nilai p value 0,000 ( $< 0,05$ ). Diharapkan kepada remaja putri dapat memanfaatkan terapi yoga dalam menangani nyeri menstruasi serta berkonsultasi dengan tenaga medis jika nyeri dirasakan semakin tidak tertahankan.

Kata Kunci : Nyeri *Dismenore*, Senam Yoga, Remaja

**Abstract**

*Menstruation is a natural physiological process found in normal women that occurs once a month, but there are problems experienced during the menstrual cycle, one of which is dysmenorrhea, back pain, and headaches. How to overcome dysmenorrhea can be done with non-pharmacological methods, one of which is yoga exercise to reduce dysmenorrhea. The research aims to determine the effect of the effectiveness of yoga exercise on reducing menstrual pain in women aged 16 -20 years at the SIM LANUD Village at Sultan Iskandar Muda Airport. The research method is quantitative with one group pretest-post test experimental design. Data collection was carried out on January 1 to 28, 2022. The sample in this study was young women aged 16-20 years, totaling 30 people. The sampling technique used was purposive sampling technique. The measuring instrument in this study is the NRS.*

*Data collection techniques by observation. Data were analyzed using t-test. The results showed that there were differences in menstrual pain before and after yoga exercise with a p value of 0.000 (<0.05). It is hoped that young women can take advantage of yoga therapy in dealing with menstrual pain and consult medical personnel if the pain becomes unbearable.*

*Keywords: Dysmenorrhea Pain, Yoga Gymnastics, Adolescents*

## **PENDAHULUAN**

Pubertas pada masa remaja putri di tandai dengan permulaan menstruasi (menarche) .Menstruasi merupakan proses fisiologis perlepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Namun ada beberapa masalah yang di alami saat siklus menstruasi ,salah satunya adalah dismenore, nyeri punggung, dan nyeri kepala. Terjadinya Dimenorhea ditimbulkan oleh beberapa factor diantaranya ialah rendahnya Indek Massa Tubuh (IMT), menarche dini, merokok, lamanya masa aliran mentruasi, infeksi panggul, factor pengaruh genetik, dan sterilisasi (Amru & Selvia, 2022).

Masalah kesehatan lain yang sering timbul dan yang paling banyak dialami wanita pada saat menstruasi, adalah nyeri haid atau dismenore, faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore yaitu kebiasaan makan, kurang berolahraga, jumlah darah haid yang banyak, nulipara, riwayat keluarga, dan faktor psikis (Taqiyah et al). serta makin tinggi kadar prostaglandin ,kontraksi akan makin kuat,sehingga rasa nyeri yang di rasakan juga makin kuat,factor- factor psikologis yang terjadi pada perempuan seperti gangguan emosi dan gangguan psikologis menunjukkan pengaruh dengan tingkatan dismenorhea dan juga dengan factor lainnya ialah prostaglandin, esterogen, progesterone, saraf rahim, oksitosin serta vasopressin.

Menurut data *World Health Organization (WHO)* tahun 2016 didapatkan kejadian dismenore pada wanita sebesar 1.769.425 jiwa (90%), dengan 10-15% mengalami dismenore berat dan disebutkan rata-rata kejadian dismenore pada wanita usia muda antara 16,8-81% (Sulistiyorini, et.al., 2017). Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% (Tsamara, et.al., 2020) dan di Indonesia mencapai 64,25% yang terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Andriyani, et.al., 2016).

Salah satu senam untuk mengurangi dismenorhea adalah yoga. Terapi yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang di anjurkan untuk mengurangi tingkat dysmenorrhea .latihan-Latihan olahraga yang ringan pada terapi yoga sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorhea.Pelatihan yang terarah yang berkesinambungan di percaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan .posisi yoga yang dilakukan Ketika sedang mentruasi 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 (Rovendra, 2022).

Terapi yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Manfaat berlatih yoga di antaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga di percaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Djafar, 2022).

Banyak studi menjelaskan bahwa senam yoga dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Penelitian Muthohharoh (2018) diperoleh jika intensitas nyeri dismenorea sebelum dilakukan yoga 6,06 dan intensitas nyeri dismenorea sesudah dilakukan yoga sebesar 3,76. Berdasarkan Uji T-dependen, diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,286 dengan p-value sebesar 0,001. Terdapat perbedaan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan nilai p-value (0,001).

Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga Kesehatan yang berkaitan dengan haid. Dismenore didefinisikan sebagai rasa kram hebat di uterus atau secara superfisialnya pada perut bagian bawah dan akan menyebabkan nyeri pinggang serta penyebab gangguan mentruasi. Nyeri di sebabkan karena ketidakseimbangan progesterone sehingga dapat menyebabkan kram perut bagian bawah bahkan sampai ke pinggang (Jayanti & Dwimawati, 2022).

## **METODE PENELITIAN.**

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan eksperimental desain *one group pretest – posttest design* (Sugiono, 2017). Populasi penelitian ini adalah seluruh perempuan Usia 16 – 20 Tahun Di komplek Lanud SIM Bandara Sultan Iskandar Muda sejumlah 30 orang. Sampel penelitian ini sejumlah 30 remaja dengan tehnik total Sampling. Variablel independent adalah Senam Yoga dan variable dependent adalah Nyeri Mentruasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu standar operasional prosedur (SOP) senam yoga dan menggunakan pengukuran skala nyeri *Numeric Ranting Scale* (NRS). Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dengan analisa data t-test. Pengambilan data yoga dilakukan sebanyak 3x selama seminggu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden yang terbanyak dalam kategori dewasa awal sebanyak 16 responden (53,3%), dengan usia menarche sebagian besar berada pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 14 responden (46,7%) dan dengan lama menstruasi 7 hari yaitu sebanyak 25 responden (83,4%) (Tabel 1).

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebagian besar data menunjukkan nilai p

value  $\leq 0,05$  dapat di simpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga uji yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxsone (Tabel 2).

Hasil Analisis *descriptive statistic* diatas menunjukkan rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 5,8 dan rata-rata nyeri sesudah pemberian intervensi senam yoga adalah 3,4. Ini menunjukkan ada selisih atau perubahan, begitu pula dengan standart deviasinya yang menunjukkan nilai yang lebih besar yaitu sebelum 0,406 dan sesudah diberikan intervensi adalah sebesar 1,008 (Tabel 3).

Hasil skor nyeri kelompok pretest didapatkan hasil nilai mean adalah 5,8 pada hari pertama dengan *standar deviation* 0,406 serta nilai rentang 5-6. Sedangkan skor nyeri kelompok post test didapatkan hasil nilai mean adalah 3,40 dengan *standar deviation* 1,008 serta nilai rentang 2-5. Hasil analisa statistik diperoleh nilai p value = 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya perubahan nyeri sebelum dan sesudah pemberian senam yoga (Tabel 4).

Tabel 1. Gambaran Data Demografi Responden

| Variabel             | Jumlah | %    |
|----------------------|--------|------|
| <b>Usia</b>          |        |      |
| Remaja Akhir         | 14     | 46,7 |
| Dewasa Awal          | 16     | 53,3 |
| <b>Usia Menarche</b> |        |      |
| 10 Tahun             | 2      | 6,7  |
| 12 Tahun             | 4      | 13,3 |
| 13 Tahun             | 10     | 33,3 |
| 14 Tahun             | 14     | 46,7 |
| <b>Lama Haid</b>     |        |      |
| 5                    | 1      | 3,3  |
| 6                    | 4      | 13,3 |
| 7                    | 25     | 83,4 |

Tabel 2. Hasil uji Normalitas berdasarkan variable penelitian

| Keterangan | P Value |
|------------|---------|
| Pretest 1  | 0,000   |
| Posttest 1 | 0,003   |
| Pretest 2  | 0,000   |
| Posttest 2 | 0,000   |
| Pretest 3  | 0,000   |
| Posttest 3 | 0,000   |

Tabel 3. Pengaruh senam yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi

|            | N  | Mean | Std. Deviation | Minimum |
|------------|----|------|----------------|---------|
| Pre Test1  | 30 | 5,80 | 0,406          | 5       |
| Post Test1 | 30 | 3,40 | 1.008          | 2       |
| Pre Tes2   | 30 | 3,47 | 1.008          | 2       |
| Post Test2 | 30 | 2,70 | 0,466          | 2       |
| Pre Test3  | 30 | 1,30 | 0,466          | 1       |
| Post Test3 | 30 | 0,53 | 0,681          | 0       |

Tabel 4. Pengaruh Efektifitas Senam yoga terhadap Penurunan Nyeri menstruasi

| Hari       | Nyeri Menstruasi | Senam Yoga  |              | P Value |
|------------|------------------|-------------|--------------|---------|
|            |                  | Pretes      | Post Test    |         |
| Pre1-Post1 | Mean (SD)        | 5,8 (0,406) | 3,40 (1,008) | 0,000   |
|            | Rentang          | 6-5         | 5-2          |         |
| Pre2-Post2 | Mean (SD)        | 3,47(1.008) | 2,70(0,466)  | 0,000   |
|            | Rentang          | 5-2         | 3-2          |         |
| Pre3-Post3 | Mean (SD)        | 1,30(0,466) | 0,53(0,681)  | 0,000   |
|            | Rentang          | 2-1         | 2-0          |         |
| Pre1-Post3 | Mean (SD)        | 5,8 (0,406) | 0,53(0,681)  | 0,000   |
|            | Rentang          | 6-5         | 2-0          |         |

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa perbedaan pretest hari pertama dan post test hari ketiga terlihat bahwa hasil nilai mean adalah 5,8 pada hari ke tiga menunjukkan *standar deviations* 0,406 serta nilai rentan 5-6. skor nyeri kelompok post test hari ketiga di dapatkan hasil nilai rentang 0-2. Hasil Analisa statistic diperoleh nilai p value = 0,000 menunjukkan adanya perubahan nyeri sebelum dan sesudah pemberian senam yoga.

Nyeri Haid (Dysmenorrhea) kemungkinan terjadi 2-3 tahun setelah menstruasi pertama (Manuaba, 2009). Menurut peneliti, nyeri yang dialami oleh remaja putri Institut Kesehatan Mitra Bunda merupakan suatu hal yang semestinya terjadi pada remaja (berusia 16 tahun), karena jika remaja mengalami haid pertama kali (menarche) pada usia 13 tahun, nyeri haid dapat terjadi 2 – 3 tahun setelahnya yaitu pada usia 16 tahun.

Menurut peneliti, hal itu merupakan suatu keadaan yang fisiologis bagi remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi. Karena pada saat itu, kadar estrogen dalam tubuh berada pada titik terendah. Sedangkan hormone prostaglandin (berperan memicu kontraksi rahim agar lapisan rahim terkikis dan dikeluarkan melalui darah menstruasi) semakin meningkat.

Nyeri haid dapat di tandai dengan gejala seperti kram pada perut bagian bawah dan nyeri punggung. Nyeri mulai timbul sesaat sesudah atau selama haid, mencapai puncaknya

dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dysmenorrhea juga sering disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit atau diare, mudah tersinggung dan sering berkemih, dan kadang sampai menjadi muntah (Sarwono, 2017).

Untuk mengatasi dismenorhea dapat dilakukan dengan metode farmakologi .Tindakan yang lebih aman di lakukan adalah dengan melakukan senam yoga atau yang biasa di sebut senam dysmenorrhea.senam yoga adalah salah satu tehnik relaksasi yang bisa menghasilkan hormone endorphin yang berfungsi sebagai obat penenang alami

Cara mengurangi dismenore yang dapat diberikan bagi penderita dimenore tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan dengan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol system saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri. 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 dismenore.

Yoga akan menambah kelenturan tubuh secara aman, karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan, tekanan, nyeri, dan kelelahan. Yoga juga meningkatkan ”pelumas” dan kinerja dari persendian. Hasilnya adalah pergerakan darah dan kinerja organ tubuh akan terasa nyaman dan lancar. Yoga menarik seluruh otot secara ringan, mulai dari ligament, tendon, dan lain-lain yang mengelilingi otot sehingga otot akan semakin lentur (Amru & Selvia, 2022).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada pengaruh yang signifikan antara senam yoga hari pertama dengan penurunan nyeri menstruasi pada perempuan usia 16 -20 tahun di komplek Lanud SIM Bandara Sultan Iskandar Muda.

## **SARAN**

Remaja putri dapat memanfaatkan terapi yoga dalam menangani nyeri menstruasi serta berkonsultasi dengan tenaga medis jika nyeri dirasakan semakin tidak tertahankan dan dapat menjadi referensi kepustakaan bagi peneliti selanjutnya tentang pengaruh Efektifitas senam yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada perempuan usia 16 -20 Tahun

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala komplek Lanud SIM Bandara Sultan Iskandar Muda yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian pada keluarga besar komplek perempuan usia 16 -20 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, et.al. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dismenore di SMPN 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, Vol. 2, No. 2, 115-121.
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22-29.
- Djafar, I., & Zurimi, S. (2022). Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 41-46.
- Jayanti, R., & Dwimawati, E. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Islam Hasmi Boarding School Kabupaten Bogor. *Promotor*, 5(2), 126-134.
- Muthohharoh, L. (2018). Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 41-44.
- Rovendra, E. (2022). Edukasi Kesehatan Senam Yoga Dengan Aroma Terapi Lavender Pada Remaja Putri Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. *Empowering Society Journal*, 2(3)
- Sarwono. (2017). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka.
- Sulistiyorini, S., et.al. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMA PGRI 2 Palembang. *Jurnal Masker Medika*, Vol. 5, No. 1, 223-231.
- Sugiono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Alfabeta.
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah, N. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14-18.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). The Relationship Between Life Style With The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Medical Faculty Female Students Of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(3), 130-140.