



## **PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID REMAJA PUTRI**

**Kartika Sari<sup>1)</sup>, Isri Nasifah<sup>2)</sup>, Anggun Trisna<sup>3)</sup>**

<sup>1), 2), 3)</sup> DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

E-mail : [kartikanaka@gmail.com](mailto:kartikanaka@gmail.com), [inasifah@gmail.com](mailto:inasifah@gmail.com), [anggun.trisna@yahoo.co.id](mailto:anggun.trisna@yahoo.co.id)

### **ABSTRAK**

Saat menstruasi datang, wanita kadang mengalami nyeri haid (dismenore) 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 perlakuan kemudian 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 dismenorhea 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
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

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
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

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
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

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
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

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
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

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
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

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
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

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  $asyimp\ sig (p > 0,05)$ . Berdasarkan hasil olah data diperoleh hasil :

Variable Terikat	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			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 <sup>b</sup>	-.688 <sup>b</sup>
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 <sup>b</sup>	-1.043 <sup>b</sup>
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 diatas menunjukkan bahwa perbandingan durasi nyeri antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga mengalami perbedaan yang bermakna. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai  $p=0.000 < 0,05$ . 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 diatas 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  $\beta$ -endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar  $\beta$ -endorphin. Seseorang yang melakukan senam/olahraga, maka  $\beta$ -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.