

---

**Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) pada Mahasiswi Program Studi D III Fisioterapi Widya Husada Semarang**

**The Influence of Yoga Exercise on Menstrual Pain Decrease (*Dysmenorrhea*) in Students of D III Physiotherapy of Widya Husada Semarang**

**Kuswardani\*, Fitriatun Najizah, Boki Jaleha**

**Universitas Widya Husada Semarang**

**Dani2wh@gmail.com\*, fitratun.najizah@gmail.com, bokiijaleha@gmail.com**

Diterima : 4 April 2021, Disetujui : 8 Juli 2021, Dipublikasi : 25 Juli 2021

**ABSTRAK**

Menstruasi merupakan suatu kondisi awal yang menandai mulai matangnya organ reproduksi pada remaja wanita. Proses ovulasi dan menstruasi dimulai pada usia antara 6-14 bulan setelah *menarche* (haid pertama). Menstruasi biasanya identik dengan nyeri haid (*Dysmenorrhea*) gangguan fisik serta emosi menjelang masa menstruasi atau biasa disebut PMS. *Dismenorea* terkadang dapat menimbulkan nyeri yang tak tertahankan hingga jatuh pingsan. Wanita melakukan segala hal untuk mengurangi nyeri atau bahkan mencegahnya. Yoga dapat menciptakan suasana relaksasi yang mampu melepaskan ketegangan otot. Maka perlu dilakukan pembuktian pengaruh yoga dapat membantu mengurangi nyeri haid (*Dysmenorrhea*). Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 27 orang yang mengalami nyeri haid (*Dysmenorrhea*). Dari 150 Responden yang dikumpulkan, kemudian dilakukan proses assessment dengan metode study kasus (wawancara, observasi dan documenter) setelah dilakukan seleksi didapatkan 27 sampel yang sesuai dengan kriteria. Laporan kasus ini menilai tingkat nyeri haid (*Dysmenorrhea*) perbedaan pada hasil *pre-test* dan *post test*. Perlakuan senam yoga dapat menurunkan nyeri pada mahasiswa dengan penurunan tingkat nyeri yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Fisioterapi Widya Husada Semarang sebanyak 27 orang, dari hasil penelitian didapatkan nyeri haid (*Dysmenorrhea*) yang berkurang cukup signifikan dari 24 nyeri berat menjadi 2 orang nyeri ringan, dan 3 orang nyeri ringan menjadi nyeri hilang.

**Kata Kunci :** nyeri haid (*Dysmenorrhea*), senam yoga.

**ABSTRACT**

*Menstruation is an early condition that marks the maturation of the reproductive organs in adolescent girls. The process of ovulation and menstruation begins at the age of 6-14 months after menarche (first menstruation). Menstruation is usually synonymous with menstrual pain (Dysmenorrhea), physical and emotional disturbances before menstruation or commonly called PMS. Dysmenorrhea can sometimes cause unbearable pain until you fall unconscious. Women do everything they can to reduce pain or even prevent it. Yoga can create an atmosphere of relaxation that can release muscle tension. It is necessary to prove the effect of yoga to help reduce menstrual pain (Dysmenorrhea). The samples taken in this study amounted to 27 people who experienced menstrual pain (Dysmenorrhea). From the 150 respondents who were collected, then an assessment process was carried out using case study methods (interviews, observations and documentaries) after the selection, 27 samples were obtained that match the criteria. This case report evaluate the level of menstrual pain (Dysmenorrhea) differences in the results of pre-test and post-test. Yoga exercise treatment can reduce pain in students with different levels of pain. The population in this study was physiotherapy students of Widya Husada Semarang as many as 27 people, from the results of the study it was found that menstrual pain (Dysmenorrhea) was significantly reduced from 24 severe pain to 2 mild pain, and 3 mild pain to missing pain.*

**Keywords:** menstrual pain (*Dysmenorrhea*), yoga exercise.

## PENDAHULUAN

Dimana seseorang mengalami perubahan dari kanak-kanak menuju ke dewasa dapat disebut remaja atau masa pubertas. Pada masa remaja atau pubertas anak gadis akan mengalami banyak perubahan, baik secara biologis, kognitif, maupun psikologis. Salah satu perubahan biologis yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi hal tersebut menandakan bahwa seorang remaja putri telah memasuki masa pubertas berupa haid atau menstruasi yang merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) *endometrium*. Fase menstruasi seorang remaja putri berbeda-beda ada yang 25-30 hari sekali, bahkan ada yang 2-3 bulan sekali. Perbedaan siklus tersebut terkadang ada yang mempunyai keluhan nyeri haid sehingga mereka mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang menstruasi.

Menstruasi merupakan suatu kondisi awal yang menandai mulai matangnya organ reproduksi pada remaja wanita. Proses ovulasi dan menstruasi dimulai pada usia antara 6-14 bulan setelah *menarche* (Haid pertama) dan biasanya identik dengan nyeri yang tak tertahankan hingga pingsan, gangguan fisik serta emosi menjelang masa menstruasi atau biasa yang disebut PMS. nyeri yang dialami tersebut dikenal dengan istilah *dysmenorrhea* (Hawa et al., 2018).

*Dysmenorrhea* dibagi menjadi dua jenis, yaitu *dysmenorrhea* primer dan sekunder (terdapat kelainan ginekologi). Di Indonesia sendiri para remaja wanita yang mengalami dismenore mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,88% dismen primer dan 9,36% dismenore sekunder (Husain, 2013). *dysmenorrhea* primer tidak disebabkan oleh masalah pada organ reproduksi. Keadaan ini umumnya disebabkan peningkatan dari prostaglandin, yang diproduksi pada lapisan dari rahim. Peningkatan prostaglandin memicu kontraksi dari uterus atau rahim. Secara alami, rahim cenderung memiliki kontraksi lebih kuat semasa haid. Kontraksi rahim ini dapat menimbulkan keluhan nyeri (halodok.com). *Dysmenorrhea* dapat menimbulkan tingkat nyeri hingga tak tertahankan dan bisa menyebabkan sampai jatuh pingsan. Para remaja rela melakukan segala hal agar dapat mengurangi rasa nyeri atau bahkan mencegahnya.

Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* yaitu dengan farmakologi (pemberian obat oral seperti ibu profen, naproxen, dan asam mefenamat) dan non farmakologi (terapi yang dapat membantu mengurangi nyeri *dysmenorrhea* seperti kompres hangat, pemijatan, yoga, olahraga, dan aktivitas lainnya).

Yoga dapat menciptakan suasana relaksasi yang mampu melepaskan ketegangan otot, ketika tubuh mulai dalam kondisi rileks/santai maka akan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan system sirkulasi dan jantung untuk beristirahat. Dari beberapa permasalahan dan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan pembuktian pengaruh yoga dapat membantu mengurangi nyeri haid (*Dysmenorrhea*) pada remaja mahasiswa di Program Studi D III Fisioterapi Widya Husada Semarang.

## METODE

Penelitian ini hanya menggunakan satu kelas saja, yaitu kelas eksperimen. *Pretest* (pengukuran tingkat nyeri sebelum perlakuan yoga) - *Posttest* (pengukuran tingkat nyeri setelah perlakuan yoga). Setelah perlakuan maka dilakukan pengukuran kembali di akhir *treatment* dengan tujuan untuk mengetahui tingkat penurunan nyeri haid (*Dysmenorrhea*).

Tabel 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* (Suryabrata, 2014, hlm. 102)

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
T1	X	T2

Keterangan:

- T1 : Pretest, untuk mengukur prestasi belajar sebelum subjek diberi perlakuan
- X : Perlakuan yang diberikan, yaitu model *Problem Based Learning* (PBL)
- T2 : Posttest, untuk mengukur prestasi belajar setelah subjek diberi perlakuan

Penelitian ini berlangsung pada bulan Oktober 2020 yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap perunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada mahasiswi prodi D-III Fisioterapi Universitas Widy Husada Semarang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 27 orang yang mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*). Dari 150 Responden yang dikumpulkan, kemudian dilakukan proses assessment dengan metode study kasus (wawancara, observasi dan documenter) setelah dilakukan seleksi didapatkan 27 sampel yang sesuai dengan kriteria.

Penelitian ini di evaluasi 1 kali dalam 1 minggu selama 3 bulan, waktu pelaksanaan penelitian setiap akhir pekan melalui zoom meeting atau group whatsapp, sehingga tidak mengganggu aktifitas perkuliahan mereka dan penelitian tetap dapat dilakukan secara optimal sesuai dengan yang diharapkan. Setelah mereka melakukan senam yoga sesuai dengan arahan terapis dengan durasi 3 x seminggu selama 20-30 menit dan setelah berjalan selama 3 bulan kemudian responden kembali di lakukan assessment untuk mengetahui hasil apakah sudah sesuai dengan yang diinginkan. Opersional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Parameter dan Skala Katergori
1	Senam Yoga	Yoga adalah suatu disiplin ilmu dan seni tentang kehidupan yang disatukan dan harus menyeimbangkan suatu kegiatan fisik dengan nafas, pikiran dan identitas jiwa, sehingga membuat diri menjadi nyaman dan seimbang	Kuesioner	aktifitas olahraga dalam setiap minggunya atau dalam jangka satu bulan, dan jumlah repetisi dalam sekali olahraga
2	Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> )	nyeri pada sekitar uluhati yang terjadi karena kejang pada otot uterus.	Skala Nyeri NRS ( <i>Numerical Rating Scale</i> )	1-4 = tidak nyeri 5-6 = nyeri sedang 7-10 = nyeri berat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan beberapa karakteristik yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan kepada 27 responden. Dari 27 responden didapatkan hasil yang mengalami nyeri ringan 0 (tidak ada), dengan nyeri sedang ada 3 responden dan setelah dilakukan terapi menjadi 0 (tidak ada) dan 24 responden mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan terapi menjadi 2 orang. Pengukuran nyeri dilakukan dengan dengan Skala intensitas nyeri numerik (NRS) dan meningkatkan aktifitas fungsional. Pengelolaan data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS *Statistic*.

### Uji Normalitas Data

Uji analisis berguna untuk menentukan pilihan penggunaan statistik dalam pengujian hipotesis. Pada penelitian ini dilakukan uji persyaratan analisis yaitu berupa pengujian distribusi normal dengan menggunakan *Saphiro Wilk Test*.

Tabel 3. Uji normalitas data menggunakan *Saphiro Wilk Test*

Kelompok	<i>Shapiro Wilk Test</i>		Interprestasi
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
I	0,133	0,059	Berdistribusi Normal

Pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas pada data nilai NRS menggunakan *Shapiro-Wilk Test* diperoleh nilai *Pre Test*  $p = 0,133$  ( $p > 0,050$ ) dan *Post Test*  $p = 0,059$  ( $p > 0,050$ ), hal ini menunjukkan bahwa data *pre test* dan *post test* kelompok berdistribusi normal.

#### Uji Rerata Nilai NRS Pre Test dan Post Test

Untuk menguji perbandingan rerata tingkat nyeri *Pre Test* dan *Post Test* pada Kelompok digunakan *Paired-Samples t Test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan rerata penurunan nyeri sebelum dan sesudah *exercise*. Untuk menguji perbandingan rerata penurunan nyeri *Pre Test* dan *Post Test* pada kelompok diberikan perlakuan berupa Senam Yoga.

Tabel 4. Uji Beda Nilai NRS *Pre Test* dan *Post Test*

Kelompok	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Selisih	p
	Rerata $\pm$ SD	Rerata $\pm$ SD	Rerata $\pm$ SD	
I	5,51 $\pm$ 1,22	3,07 $\pm$ 1,17	2,44 $\pm$ 0,84	0,000

Berdasarkan Tabel 4.3 didapatkan hasil beda rerata nyeri haid (*Dysmenorrhea*) yang dianalisis dengan *Paired-Samples t Test* pada Kelompok *Pre Test* 5,51 $\pm$ 1,22 dan rerata *Post Test* yaitu 3,07 $\pm$ 1,17 dimana terjadi penurunan nyeri haid (*Dysmenorrhea*) sebesar 2,44. Berdasarkan perhitungan statistik didapatkan hasil yaitu  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa Senam Yoga dapat menurunkan nyeri haid (*Dysmenorrhea*) pada mahasiswa.

Dari data tersebut yoga yang diberikan kepada kelompok eksperimen dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya adalah sebelum dilakukan perlakuan senam yoga nilai nyeri haid mahasiswa adalah dari nyeri sedang sampai nyeri tidak tertahankan. Nyeri haid (*Dysmenorrhea*) setelah dilakukan senam yoga menjadi nyeri sangat ringan bahkan hilang. Terdapat pengaruh penurunan nyeri haid (*Dysmenorrhea*) sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan senam yoga. Skala penurunan nyeri pada setiap individu masing - masing ada perbedaan. Dan saran dapat diberikan adalah Bagi yang mengalami nyeri haid (*Dysmenorrhea*) diharapkan secara rutin melakukan senam yoga minimal 2 atau 3 kali dalam satu minggu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andira, D. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta : Aplus Books.
- Asrinah, et al. (2011). *Menstruasi dan Permasalahannya*. Yogyakarta : Jelajah Nusa.
- Husain, O. (2013). Hubungan pengetahuan tentang dismenore dengan upaya penanganan pada siswi kelas X di SMKN 1 Batuda. Di peroleh pada tanggal 3 Desember 2014. Available form: URL: [dihttp://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/download/2841/2817](http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/download/2841/2817)
- Judha, Mohamad. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Solo : Rahma Surakarta.
- Kelly, Tracey. (2007). *50 Rahasia alami meringankan sindrom pramenstruasi*. Jakarta: Erlangga.
- Krishna, Anand. (2014). *Kundali ini Yoga dalam Hidup Sehari - hari*. Jakarta : Gramedia Utama.
- Kusmiran, Eny. (2013). *Kesehatan Reproduksi dan Wanita*. Jakarta : Selemba Medika.

- 
- Manuaba, dr.I.A. Chandranita, et al. (2013). Gawat Darurat Obstreti-Ginekologi & Obstreti Ginekologi-Sosial Untuk Profesi Bidan. Jakarta: EGC.
- Noor, Juliansyah. (2014). Metodologi Penelitian. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Notoatmodjo, Sukidjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Proverawati, Atikah. (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saraswati (2010). Mencegah & Mengobati 52 Penyakit yang Sering Diderita Perempuan. Yogyakarta : Katahati.
- Suryabrata, Sumadi. (2014). Metodologi Penelitian Cetakan Ke 25. Jakarta : PT Raja grafindo Persada.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Administratif. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suparyanto. (2012). Jurnal keperawatan pengaruh penyuluhan. [http://dr.suparyanto.blogspot.co.id/2012/08/jurnal-keperawatan-pengaruh-penyuluhan\\_4.html](http://dr.suparyanto.blogspot.co.id/2012/08/jurnal-keperawatan-pengaruh-penyuluhan_4.html), 03-November 2018, 23:00.
- Tamsuri A. (2007). Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta : EGC.
- Widya, Setta. (2015). Panduan Dasar Yoga. Jakarta : PT. Kawan Pustaka.
- Wirawan, I. (2010). Dismenorea (Nyeri Haid). <http://www.blogdokter.net/2010/03/09/dismenore-nyeri-haid/>Diakses tanggal 22 Desember 2018
- Wong, et al (ed). (2008). Buku Ajar Keperawatan pediatrik. (Vol 1). Jakarta. EGC.