

## **PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DYSMENORRHEA PADA SISWI SMA ISLAM PUJON KABUPATEN MALANG**

**Nadia Eva Tarinda<sup>1</sup>, Rosyidah Alfitri<sup>2</sup>, Widia Shofa Ilmiah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, Jl. S. Supriadi No.22, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur 65147, Indonesia

(Korespondensi: : [nadiaevat@gmail.com](mailto:nadiaevat@gmail.com))

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Banyak perempuan yang mengalami masalah saat menstruasi dan salah satunya adalah nyeri haid. Nyeri haid sebagai suatu kondisi yang umum dialami remaja perempuan yang sudah mendapatkan menstruasi. Dysmenorrhea bisa menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas dysmenorrhea sebelum dan sesudah diberikan dan yang tidak diberikan senam yoga pada siswi SMA Islam Pujon Kabupaten Malang. **Metode:** Penelitian menggunakan quasi eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Populasi penelitian adalah siswi SMA Islam Pujon Kabupaten Malang dengan jumlah sampel 32 orang. Pengambilan sampel menggunakan quota sampling dengan instrumen penelitian skala nyeri Universal Pain Assessment Tool. Teknik analisis uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen sebelum dilakukan senam yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang 43,7% dan setelah diberi senam yoga nyeri yang dirasakan sebagian besar mengalami nyeri ringan 56,3% dan hampir setengahnya tidak nyeri 43,7%. Kelompok kontrol didapatkan hampir setengahnya mengalami nyeri sedang 43,7% dan setelahnya nyeri yang dirasakan sebagian besar mengalami nyeri ringan 75%. Hasil uji Wilcoxon didapatkan p-value  $0,004 < 0,05$  artinya terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas dysmenorrhea pada siswi SMA Islam Pujon Kabupaten Malang. **Kesimpulan:** Senam yoga efektif dalam meminimalisir nyeri haid pada remaja.

**Kata kunci:** dysmenorrhea, remaja, senam yoga

## **THE EFFECT OF YOGA EXERCISES ON REDUCING DYSMENORRHEA INTENSITY IN PUJON ISLAMIC HIGH SCHOOL STUDENTS, MALANG DISTRICT**

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Many women experience problems during menstruation and one of them is menstrual pain. Menstrual pain is a common condition experienced by young women who have menstruated. Dysmenorrhea can cause discomfort in daily physical activity. This study aims to analyze the effect of yoga exercise on decreased dysmenorrhea intensity before and after being given and not being given yoga exercise to Pujon Islamic High School students, Malang Regency. **Method:** The research method uses a quasi-experimental approach with a pretest-posttest control group design. The research population was Pujon Islamic High School students in Malang Regency with a total sample of 32 people. Sampling used quota sampling with the Universal Pain Assessment Tool pain scale research instrument. The analysis technique uses the Wilcoxon test. **Result:** The results showed that almost half of the experimental group before doing yoga exercise experienced moderate pain 43.7% and after being given yoga exercise most of the pain felt mild pain 56.3% and almost half had no pain 43.7%. The control group found that almost half experienced moderate pain 43.7% and after that the pain felt was mostly mild pain 75%. The results of the Wilcoxon test obtained a p-value of  $0.004 < 0.05$ , meaning that

there was an effect of yoga exercise on decreased dysmenorrhea intensity in Pujon Islamic High School students, Malang Regency. **Conclusion:** Yoga exercise are effective in minimizing menstrual pain in adolescents.

**Keywords:** dysmenorrhea, yoga exercise, young women

---

#### INFO ARTIKEL

---

Riwayat Artikel:  
Diterima: 8 Agustus 2023  
Disetujui: 30 Oktober 2023  
Tersedia secara online: 30 April 2024

Alamat Korespondensi:  
Nama: Nadia Eva Tarinda  
Afiliasi: IITSK RS dr. Soepraoen Malang  
Alamat: Jl.S.Supriyadi No.22 Sukun-Kota Malang  
Email: nadiaevat2gmail.com

---

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan ditandai oleh dorongan perubahan fisik, endokrin, emosional dan pertumbuhan mental. Terjadinya menstruasi pada perempuan adalah salah satu ciri masa remaja, di mana pada masa remaja telah terjadi perubahan fisiologis yang awal perkembangannya mengalami *menarche* dan sering dikaitkan dengan masalah menstruasi yang tidak teratur, pengeluaran darah yang berlebihan, dan *dysmenorrhea* (nyeri haid). Menstruasi atau haid adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan endometrium (Proverawati dan Misaroh, 2017) dan pada saat menstruasi, dalam tubuh setiap perempuan terjadi peningkatan kadar prostaglandin (zat yang berkaitan dengan rangsangan nyeri), kejang pada otot uterus yang terasa sangat menyakitkan terutama terjadi pada perut bagian bawah dan kram pada punggung (Pratama, 2018). Banyak

perempuan yang mengalami masalah saat menstruasi dan salah satunya adalah nyeri haid. Nyeri haid sebagai suatu kondisi yang umum dialami oleh remaja perempuan yang sudah mendapatkan menstruasi.

Prevalensi angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata di atas 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Prevalensi *dysmenorrhea* di Amerika Serikat (AS) sekitar 80% dan Australia sekitar 72%. Prevalensi angka kejadian *dysmenorrhea* di Asia lebih tinggi, seperti di Thailand mencapai 68%, Malaysia 58,9% dan di Indonesia sebesar 112.657 jiwa (69,4%) terdiri dari 59 ribu jiwa (54,9%) mengalami *dysmenorrhea* primer dan 9 ribu jiwa (9,36%) mengalami *dysmenorrhea* sekunder. Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur pada tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami nyeri haid, dengan angka kejadian *dysmenorrhea* primer sebanyak 4.297 orang (90,25%) dan yang mengalami *dysmenorrhea* sekunder

sebanyak 365 orang (9,75%) (Meinawati dan Malatuzzulfa, 2021).

Hasil studi pendahuluan pada siswa SMA Pujon Kabupaten Malang pada tanggal 6 Desember 2022 dari 12 siswi berusia 15-17 tahun yang diwawancarai dengan melakukan identifikasi didapatkan 8 siswa (67%) mengaku mengalami *dysmenorrhea* primer dan 4 siswa (33%) tidak mengalami *dysmenorrhea*. Dari 8 orang siswi remaja tersebut, 2 siswi masih dapat beraktivitas saat *dysmenorrhea*, 5 siswi dapat melanjutkan aktivitas setelah mengkonsumsi obat (seperti asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri, sering kali meminta izin untuk segera pulang dari sekolah).

Upaya untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan penanganan farmakologis dan penanganan non farmakologis. Penanganan non farmakologi meliputi istirahat yang cukup, pemijatan, kompres hangat pada area sekitar perut, banyak mengkonsumsi air putih, dan olah raga dan senam yang teratur. Olah raga atau senam adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Bukti ilmiah menyebutkan bahwa, olah raga berupa latihan fisik dianggap sangat baik untuk mengurangi *dysmenorrhea* (Aboushady dan El-said, 2016). Latihan fisik untuk menurunkan intensitas nyeri haid salah satunya adalah dengan melakukan senam

yoga. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid (Anurogo dan Wulandari, 2017). Senam yoga menurut Sindhu (2015) terbukti mampu meningkatkan kadar *b-endorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka semakin

tinggi kadar *b-endorphin*-nya dan ketika seseorang melakukan senam, maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam *hypothalamus* dan sistem limbik yang berfungsi mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Amru dan Selvia (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa senam yoga dapat mengurangi nyeri haid karena gerakan yang dilakukan dalam senam yoga saat haid adalah gerakan yang dapat meregangkan bagian pinggul, tulang punggung, melancarkan sistem pencernaan, merilekskan organ-organ dalam perut dan membantu mempertahankan keseimbangan hormon

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimental* dengan *pretest-posttest control group design* dan *time series design* yang dilakukan pada 2 kelompok subjek yaitu kontrol dan

eksperimental (perlakuan), di mana peneliti melakukan pengukuran skala nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebelum dan sesudah melakukan senam yoga selama siklus haid berikutnya dalam 1 minggu dilakukan 2-3 kali.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian *Quasy* Eksperimental**

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca Tes
K-A	O	I	O1-A
K-B	O	-	O1-B
	Time 1	Time 2	Time 3

**Keterangan:**

K-A : subjek (siswi dengan *dysmenorrhea*) eksperimen  
 K-B : subjek (siswi dengan *dysmenorrhea*) kontrol  
 - : tidak diberikan perlakuan senam yoga  
 O : observasi skala nyeri sebelum senam (kelompok eksperimen dan kontrol)  
 I : intervensi  
 O1 (A+B): observasi skala nyeri sesudah senam (kelompok eksperimen dan kontrol).

Yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernafas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan dan menurunkan nyeri pada saat haid. Yang memiliki tujuan seperti Merilekskan tubuh terutama bagian perut, panggul dan rahim, Menstabilkan dan mengembalikan keadaan fisik, psikologis dan emosi, Menjaga kesehatan organ reproduksi, Menyeimbangkan sistem hormon, Meringankan stress,

Menyembuhkan gangguan pada organ dalam perut, Meringankan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*). Meningkatkan fungsi organ bagian dalam perut. Untuk manfaat yoga sendiri ada beberapa yaitu menurunkan stres, meningkatkan kesehatan jantung, menambah kualitas, fleksibilitas dan keseimbangan. Serta dapat meningkatkan kekuatan, meningkatkan pernafasan, memperbaiki postur, menurunkan berat badan, meningkatkan kepercayaan diri, mendorong pola makan sehat, mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang. Indikasi pada senam yoga:

1. *Low back pain*
2. Cemas
3. Stres
4. Nyeri haid
5. Tekanan darah tinggi
6. Gangguan kualitas tidur

Kontraindikasi pada senam yoga:

1. Sakit dada persisten
2. Gejala syok kardiogenik
3. Suhu di atas 38°
4. Gagal jantung yang belum stabil
5. Cedera pada lutut, bahu dan leher

**HASIL PENELITIAN**

1. Nyeri Haid Sebelum Diberikan Senam Yoga

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen sebelum diberi senam yoga diperoleh 3 kategori

karakteristik nyeri haid yang dirasakan responden yaitu hampir setengahnya nyeri sedang sebanyak 7 orang (44%), hampir setengahnya nyeri ringan sebanyak 5 orang (31%) dan hampir setengahnya nyeri berat sebanyak 4 orang (25%) sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan ada 3 kategori karakteristik nyeri haid yang dirasakan responden yaitu hampir setengahnya nyeri sedang sebanyak 7 orang (44%), hampir setengahnya nyeri ringan sebanyak 6 orang (37%) dan sebagian kecil nyeri berat sebanyak 3 orang (19%).

**Tabel 1. Intensitas Dysmenorrhea Kelompok Eksperimen dan Kontrol Sebelum Diberi Senam Yoga**

Intensitas Dysmenorrhea	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	5	31	6	37
Nyeri Sedang	7	44	7	44
Nyeri Berat	4	25	3	19
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer diolah, 2023

**Tabel 2. Intensitas Dysmenorrhea Sesudah Diberi Senam Yoga dan yang Tidak Diberi Senam Yoga**

Intensitas Dysmenorrhea	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Nyeri	7	44	0	0
Nyeri Ringan	9	56	12	75
Nyeri Sedang	0	0	3	19
Nyeri Berat	0	0	1	6
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer diolah, 2023

menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen setelah diberikan senam yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (56%) dan hampir setengahnya tidak mengalami nyeri sebanyak 7 orang (44%), sedangkan pada

kelompok kontrol yang tidak diberikan senam yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang (75%) dan sebagian kecil nyeri berat sebanyak 1 responden (6%).

### 3. Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas *Dysmenorrhea*

**Tabel 3. Penurunan Intensitas Dysmenorrhea Pre Post Test Kelompok Eksperimen yang Diberi Senam Yoga**

Intensitas Dysmenorrhea	Intensitas Dysmenorrhea Kelompok Eksperimen			
	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0	7	44
Nyeri Ringan	5	31	9	56
Nyeri Sedang	7	44	0	0
Nyeri Berat	4	25	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

*Wilcoxon Sign Rank Test p = 0,000*

Sumber: Data primer diolah, 2023

Data Tabel 3 menunjukkan bahwa pemberian senam yoga terhadap penurunan intensitas *dysmenorrhea* pada siswi SMA Islam Pujon Kabupaten Malang pada kelompok eksperimen *pretest* dan *posttest* didapatkan dari 16 orang sebelum diberikan senam yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang yaitu 7 orang (44%), setelah diberi senam yoga nyeri yang dirasakan sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (56%) sehingga menunjukkan ada penurunan intensitas *dysmenorrhea*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), berarti ada penurunan intensitas *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada siswi SMA Islam Pujon Kabupaten Malang.

Dari Tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* yang tidak diberi senam yoga didapatkan dari 16 orang hampir setengah mengalami nyeri sedang sebanyak 7 orang (44%) dan setelahnya nyeri yang dirasakan sebagian besar nyeri ringan sebanyak 12 orang (75%) sehingga menunjukkan ada penurunan intensitas *dysmenorrhea*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,003 ( $p < 0,05$ ), berarti ada penurunan intensitas *dysmenorrhea* yang tidak diberikan senam yoga pada siswi SMA Islam Pujon Kabupaten Malang.

**Tabel 4. Penurunan Intensitas Dysmenorrhea Pre Post Test Kelompok Kontrol yang Tidak Diberi Senam Yoga**

Intensitas Dysmenorrhea	Intensitas Dysmenorrhea Kelompok Kontrol			
	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	6	37	12	75
Nyeri Sedang	7	44	3	19
Nyeri Berat	3	19	1	6
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

*Wilcoxon Sign Rank Test p = 0,002*

Sumber: Data primer diolah, 2023

**Tabel 5. Perbedaan Penurunan Intensitas Dysmenorrhea Posttest pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Dysmenorrhea**

Intensitas Dysmenorrhea	Intensitas Dysmenorrhea Kelompok Eksperimen		Intensitas Dysmenorrhea Kelompok Kontrol	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
	Tidak Nyeri	7	44	0
Nyeri Ringan	9	56	12	75
Nyeri Sedang	0	0	3	19
Nyeri Berat	0	0	1	6
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

*Wilcoxon Sign Rank Test p = 0,004*

Sumber: Data primer diolah, 2023

Dari Tabel 5 didapatkan pada kelompok eksperimen yang diberikan senam yoga mengalami penurunan intensitas *dysmenorrhea* sebagian besar

mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (56%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 7 orang (44%) sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan senam yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang (75%) dan sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 1 orang (6%). Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,004 ( $p < 0,05$ ), berarti ada perbedaan signifikan antara *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Artinya terdapat pengaruh senam yogaterhadap penurunan intensitas *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah diberikan senam yoga dan yang tidak diberikan senam yoga pada siswi SMA Islam Pujon Kabupaten Malang.

## PEMBAHASAN

### Penurunan Intensitas Dysmenorrhea Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, hampir setengahnya nyeri sedang sebanyak 7 orang (44%), hampir setengahnya nyeri ringan sebanyak 9 orang (56%), dan sebagian kecil nyeri berat sebanyak 1 orang (6%). Hasil *posttest* pada kelompok eksperimen didapatkan, sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (56%) dan hampir setengahnya tidak mengalami nyeri sebanyak 7 orang (44%).

Terapi dalam penelitian ini menggunakan senam yoga sehingga

berperan dalam penurunan *dysmenorrhea*. Senam yoga bisa meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, dan mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu, senam yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan *dysmenorrhea* (Amalia, 2015). Menurut Sindhu (2015), 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 dan 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, dan tekanan darah serta pernafasan. Senam yoga juga dapat menyeimbangkan tubuh maupun pikiran. Dipercaya bahwa dengan melakukan yoga saat *dysmenorrhea* akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan *dysmenorrhea*, *ood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang telalu banyak (Sindhu, 2015).

Hasil uji *Wilcoxon* dengan menghubungkan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen didapatkan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil pengamatan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan senam yoga sebanyak 2 kali seminggu dengan durasi 45 menit, menunjukkan hasil ada penurunan intensitas *dysmenorrhea* serta perbedaan penurunan *dysmenorrhea* sebelum diberi dan sesudah diberi senam yoga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Kuswardani *et al.* (2021) menemukan bahwa nyeri haid (*dysmenorrhea*) setelah dilakukan senam yoga menjadi nyeri sangat ringan bahkan hilang. Ada pengaruh penurunan *dysmenorrhea* sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan senam yoga. Skala penurunan nyeri pada setiap individu masing-masing ada perbedaan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Sari *et al.* (2018) menemukan bahwa sebagian besar responden sebelum perlakuan pada kelompok senam yoga mengalami intensitas nyeri ringan dan sedang dengan jumlah masing-masing 10 responden (36%), sedangkan sesudah perlakuan pada kelompok senam yoga responden paling banyak mengalami intensitas nyeri ringan dengan jumlah 18 responden (64%) dan responden yang paling sedikit yang mengalami intensitas nyeri ringan sejumlah 2 responden (2%).

Senam Yoga saat nyeri haid (*dysmenorrhea*) merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat nyeri haid. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang nyeri haid terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernafasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk nyeri haid dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh (Lebang, 2015). Senam yoga akan menambah kelenturan tubuh secara aman, karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan, tekanan, nyeri, dan kelelahan. Senam Yoga juga meningkatkan "pelumas" dan kinerja dari persendian. Hasilnya adalah pergerakan darah dan kinerja organ tubuh akan terasa nyaman dan lancar. Senam yoga juga dapat menarik seluruh otot secara ringan, mulai dari ligament, tendon, dan lain-lain yang mengelilingi otot sehingga otot akan semakin lentur.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beropini bahwa senam yoga dapat mengurangi nyeri haid karena gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam yoga saat nyeri haid adalah gerakan yang dapat meregangkan bagian pinggul, tulang punggung, melancarkan sistem pencernaan, merilekskan organ-organ dalam perut dan

membantu mempertahankan keseimbangan hormone.

### **Penurunan Intensitas *Dysmenorrhea* yang Tidak Diberikan Senam Yoga**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, hampir setengahnya nyeri sedang sebanyak 7 orang (44%), hampir setengahnya nyeri ringan sebanyak 6 orang (37%), dan sebagian kecil nyeri berat sebanyak 3 orang (19%). Sedangkan pada hasil *posttest* pada kelompok kontrol didapatkan, sebagian besar mengalami nyeri ringan 12 orang (75%) sebagian kecil nyeri sedang sebanyak 3 orang (19%), dan sebagian kecil nyeri berat sebanyak 1 orang (6%).

*Dysmenorrhea* adalah rasa sakit akibat menstruasi yang sangat menyiksa karena nyerinya luar biasa menyakitkan, dan jika terjadi pada perempuan tentu saja akan sangat mengganggu aktivitas dan produktifitas (Nurchasanah, 2017) dan merupakan nyeri haid saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari perempuan dan mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi ke dokter, puskesmas, atau ke bidan (Kusmiran, 2016). *Dysmenorrhea* juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit ataupun diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjadi muntah. Menurut Kuswardani *et al.* (2021), *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.

Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol dengan menghubungkan *pretest* dan *posttest* didapatkan p-value 0,002 ( $p < 0,05$ ). Hasil pengamatan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan senam yoga, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan intensitas *dysmenorrhea* yang signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sari *et al.* (2018) menemukan bahwa 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%), setelah perlakuan, sebagian besar responden mengalami intensitas nyeri ringan yaitu sebanyak 18 responden (64%) dan paling sedikit mengalami nyeri berat dengan intensitas nyeri berat dengan jumlah 2 responden (8%).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beropini bahwa *dysmenorrhea* adalah 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.

### **Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas *Dysmenorrhea* Sebelum dan Sesudah Diberikan dan yang Tidak Diberikan Senam Yoga**

Hasil uji *Wilcoxon* dengan membandingkan *posttest* penurunan intensitas *dysmenorrhea* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan p-value 0,004 ( $p < 0,05$ ) sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil pada kelompok eksperimen dan hasil pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen, sebagian besar mengalami nyeri sedang dan tidak nyeri, sedangkan kelompok kontrol, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan akan tetapi masih ada juga responden yang mengalami nyeri berat.

Peneliti memberikan sena yoga kepada kelompok eksperimen dengan memberikan gerakan senam yoga sebanyak 13 gerakan sesuai prosedur selama 45 menit sebanyak 2 kali dalam seminggu. Senam yoga yang diberikan kepada kelompok eksperimen dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa

nyeri. Selain itu senam yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid atau *dysmenorrhea* (Amalia, 2015). Menurut Sindhu (2015), 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 dan ketika seseorang melakukan senam maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi 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 bisa menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Dipercaya melakukan senam yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan *dysmenorrhea*, *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak (Sindhu, 2015).

Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* yang bertujuan mengetahui adakah perbedaan penurunan intensitas *dysmenorrhea* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan hasil p-value 0,004 ( $p < 0,04$ ). Dari hasil tersebut disimpulkan terdapat perbedaan penurunan

intensitas *dysmenorrhea* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan senam yoga dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan senam yoga yang dilakukan di SMA Islam Pujon Kabupaten Malang.

Melakukan senam yoga secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala *dysmenorrhea*. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri dapat berkurang (Pratama, 2018). Selain itu, yoga juga dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas/fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot (Pratama, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beropini bahwa senam yoga bisa menekankan konsentrasi yang memberi pengaruh positif yaitu ketenangan pikiran. Konsentrasi bisa menjadi sarana relaksasi pikiran yang sangat dibutuhkan oleh

pikiran yang sedang stres, sehingga dengan melakukan senam yoga secara teratur dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom maka tubuh akan menjadi lebih rileks dan pengeluaran hormon-hormon yang berperan dalam peningkatan tekanan darah, seperti hormon adrenalin dan epineprin lebih terkontrol. Melakukan senam yoga dapat menguatkan sistem pernapasan, menenangkan sistem saraf, membantu mengurangi dan menghilangkan kekacauan, dan dapat menguatkan sistem kekebalan tubuh.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai “pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas *dysmenorrhea* pada siswi SMA Islam Pujon Kabupaten Malang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penurunan intensitas *dysmenorrhea* kelompok eksperimen sebelum diberi senam yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang dan setelah diberi senam yoga, sebagian besar nyeri ringan dan hampir setengahnya tidak nyeri.
2. Penurunan intensitas *dysmenorrhea* kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* yang tidak diberi senam yoga didapatkan hampir setengahnya mengalami nyeri sedang dan setelahnya nyeri yang dirasakan sebagian besar nyeri ringan

3. Hasil uji Wilcoxon diperoleh *p-value* 0,004 ( $p < 0,05$ ), artinya ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah diberikan dan yang tidak diberikan senam yoga pada siswi SMA Islam Pujon Kabupaten Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aboushady, Reda M. Nabil., & El-saidy, Tawheda M. K. (2016). Effect of Home based Stretching Exercise and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls. Cairo University. *Journal of Nursing and Health Science*, 5(2: 47-57).
- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Media.
- 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).
- Andarmoyo, S. (2017). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Anurogo, D., & Wulandari A. (2017). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahasiswi Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal*, 2(1: 46-54).
- Gunarsa, S. D. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hendrik, H. (2019). *Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Solo: Tiga Serangkai.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan*

- Sepanjang. Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.
- Ilmiah, W. S., Abdullah, I., & Koesrini, K. (2022). *Terapi Non Farmakologi: Yang Paling efektif Mengatasi Nyeri Disminorea Primer.* Bondowoso: KHD Production
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi: Teori dan Praktikum.* Bandung: Alfabeta.
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita.* Jakarta: Salemba Medika
- Kusumaryani, M., & Antarwa, E. (2017). *Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi.* Jakarta: Lembaga Demografi Universitas Indonesia.
- Kuswardani., Najizah, F., & Jaleha, B. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Program Studi D III Fisioterapi Widya Husada Semarang. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(2: 174-178).
- Lebang, E. (2015). *Yoga Atasi Backpain.* Jakarta: Pustaka Bunda.
- Mansjoer, A. (2014). *Kapita Selekta Kedokteran.* Jakarta: Media Aesculapius FKUI.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Meinawati, L., & Malatuzzulf, N. I. (2021). Kompres Hangat pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenorhea di Lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare-Kediri. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, 2(1: 30-35).
- Nirwana, A. B. (2019). *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui).* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurchasanah. (2017). *Ensiklopedia Kesehatan Wanita.* Yogyakarta: Istana Media.
- Nurhayani., & Anggriani, W. (2021). Relationship Between Stress Level And Sleep Quality With Dysmenorrhea Incidence: Literature Review. *Prosiding 14<sup>th</sup> Urecol: Seri Kesehatan*, pp. 316-325.
- Potter, P. A., Perry, A. G, Stockert, P. A., & Hall, A. (2017). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice.* 9<sup>th</sup> Ed. St. Louis, MI: Elsevier Mosby.
- Pratama, R. P. (2018). *Efektivitas Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Dysmenorrhea Primer pada Siswi Kelas X dan Kelas XI MAN 1 Malang.* Tugas Akhir. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Prayitno, S. (2014). *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita.* Yogyakarta: Saufa.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). *Menarche Menstruasi Hari Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saifuddin, A. B. (2014). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi.* Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Saputri, D. I (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahasiswi Keperawatan di Stikes Hang Tuah Surabaya.* Skripsi. Surabaya: Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Hang Tuah
- Sari, L. T., & Suminar, E. (2020). Pengaruh Terapi Komplementer “Meditasi” terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrom pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun di Kelompok Remaja Desa Jatinom Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 7(2: 270–275).
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(2: 103-205).

- Setyaningrum, E. (2017). *Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Soetjiningsih., & Ranuh, IG. N. Gde. (2016). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. (2016). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wiknjosastro. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Yulinda., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2017). Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 5(1: 20-26).