

**PENGARUH YOGA ASANA TERHADAP PENURUNAN
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 4 SIGI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program
Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu

Oleh:
Widya Nur Cahyani
NIM PO7124319025



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALU
JURUSAN KEBIDANAN PRODI SARJANA
TERAPAN KEBIDANAN
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh tim penguji Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan.

Nama : Widya Nur Cahyani

NIM : PO7124319025

Palu, Juli 2024

Pembimbing I

Hadriani, SST., M.Keb

Nip. 197607272003122001

Palu, Juli 2024

Pembimbing II,

Lisnawati, S.Kep., Ns., MPH

Nip.196208021984012001

Menyetujui,
Ketua Program Studi DIV Kebidanan

Siti Hadijah Batjo, SsiT.,MPH.

Nip. 197506082000122004

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh tim penguji Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan.

Nama : Widya Nur Cahyani

NIM : PO7124319025

Palu, Juli 2024

Penguji I

Yuli Admasari, M.Tr.Keb
Nip. 198807272020122007

Palu, Juli 2024

Penguji II

Hastuti Usman, SST.M.Keb
Nip.198012022002122004

Palu, Juli 2024

Penguji III

Sarlina, M.Tr.Keb
Nip.199008052020122007

Menyetujui,
Ketua Program Studi DIV Kebidanan

Siti Hadijah Batjo, SsiT.,MPH.
Nip. 197506082000122004

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Widya Nur Cahyani, 2023 Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi, pembimbing (1) Hadriani, (2) Lisnawati.

ABSTRAK

(67 halaman + 4 tabel)

Salah satu dampak yang terjadi pada saat nyeri menstruasi adalah ketidak hadiran baik ditempat kerja maupun di sekolah yang dapat mengakibatkan prestasi turun, hal inilah yang memerlukan penanganan yang cukup serius bagi perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, beberapa remaja putri sering tidak mengikuti pembelajaran dan tidak dapat hadir saat sekolah karena sakit saat menstruasi yang berakibat pada berkurangnya presentasi kehadiran dan berdampak pada penguasaan topik mata kuliah. Tujuan penelitian ini diketahuinya Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.

Jenis penelitian penelitian ini adalah purposive sampling yaitu tehnik penepatan sampel dengan cara memilih sampel yang mengalami nyeri menstruasi. Jumlah sampel sebanyak 19 responden, teknik sampling adalah *purposive sampling* analisis data univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon*. *Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2024 di SMP Negeri 4 Sigi.*

Berdasarkan hasil uji analisis univariat Nyeri haid sebelum diberikan yoga asana sebagian besar remaja putri dengan haid nyeri berat berjumlah 6 orang (31.6%) nyeri haid sedang 13 orang (68.4%). Nyeri haid setelah diberikan yoga asana sebagian besar putri haid dengan nyeri ringan 11 orang (57.8%) nyeri sedang 8 orang (42.2%) Hasil *Uji wilcoxon* ditemukan P-value $0,001 < 0,05$.

Simpulan terdapat ada Pengaruh Yoga Asana terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi. Saran diharapkan remaja putri dapat melakukan dan mengatasi nyeri dengan melakukan yoga asna pada saat nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Yoga Asana, Nyeri Haid

Daftar pustaka : 25 (2014 – 2022)

ABSTRACT

Background : One of the impacts that occurs during menstrual pain is absenteeism both at work and at school which can result in decreased performance, this is something that requires serious treatment for women who experience pain during menstruation so that it does not interfere with their daily activities, some young women often do not participate in lessons and cannot attend school due to pain during menstruation which results in reduced attendance and impacts on mastery of course topics. The aim of this research is to determine the effect of Yoga Asana on reducing menstrual pain in young women at SMP Negeri 4 Sigi.

The type of research for this research is purposive sampling, namely a technique for selecting samples by selecting samples that experience menstrual pain. The total sample was 19 respondents, the sampling technique was purposive sampling, univariate and bivariate data analysis with the Wilcoxon test. This research was conducted in February 2024 at SMP Negeri 4 Sigi.

Based on the results of the univariate analysis test of menstrual pain before being given yoga asana, the majority of young women with severe menstrual pain were 6 people (31.6%) with moderate menstrual pain, 13 people (68.4%). Menstrual pain after being given yoga asana, most of the girls menstruated with mild pain, 11 people (57.8%) had moderate pain, 8 people (42.2%) Wilcoxon test results found P-value $0.001 < 0.05$.

Conclusion there is an influence of Yoga Asana on reducing menstrual pain in young women at SMP Negeri 4 Sigi. The suggestion is that young women can do and overcome pain by doing asana yoga during menstrual pain.

Keywords: Yoga Asana, Menstrual Pain

Bibliography: 25 (2014 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan anugerah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi”**.

Skripsi ini dapat terselesaikan tentunya dengan bantuan dan motivasi serta partisipasi dari semua pihak. Pada kesempatan ini pula, secara khusus penulis menghaturkan segala hormat dan terima kasih kepada kedua orang tua saya Abdul Kadir dan Lies Lamarotja atas segala kasih sayang, pengorbanan dan doanya yang telah diberikan dengan tulus dan ikhlas yang tidak henti-hentinya memberi semangat dan motivasi, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi terimakasih karna telah memberikan semangat selama menjalani pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu Jurusan Kebidanan untuk keberhasilan peneliti dalam menempuh pendidikan, tidak lupa pula peneliti menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. T. Iskandar Faisal, S.Kp.,M.Kes Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu
2. Hastuti Usman, SST., M.Keb Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu
3. Siti hadijah Batjo, SSiT., MPH Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu.

4. Hadriani, SST.,M.Keb dan Lisnawati, S.Kep.,Ns.,MPH sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan saran, masukan, arahan, bimbingan, serta koreksi untuk perbaikan skripsi ini.
5. Yuli Admasari, M.Tr.Keb, Hastuti Usman, SST.M.Keb dan Sarliana M.Tr.Keb sebagai penguji dalam skripsi ini.
6. Bapak Dan Ibu Dosen Serta Staf Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis, bimbingan serta dorongan moril selama mengikuti pendidikan.
7. Teman seperjuangan jurusan kebidanan 2019 yang selalu memberikan dukungan serta sahabat seperjuangan saya Voni, Ara, Cimey, Ilma, Ame, Putri, Nadira, Andini okta, Andini khoi, Putri nofrilin, Lili dan Abrian teman suka duka yang saling menyanyangi dan menyemangati satu sama lain.
8. Seluruh siswa responden yang telah menghadiri penelitian untuk menyelesaikan pembuatan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian Skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Palu,.....2024
Peneliti

Widya Nur Cahyani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan umum Nyeri Haid Menstruasi.....	8
B. Tinjauan umum tentang Remaja Putri.....	13
C. Tinjauan umum Yoga Asana.....	21
D. Kerangka Konsep	28
E. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	29
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi Dan Sampel	30
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	33
E. Jenis Pengumpulan Data	34
F. Kerangka Kerja	35
G. Pengolahan Data.....	35
H. Analisis Data	37

I. Penyajian Data	38
J. Etika Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran dan Lokasi.....	40
B. Hasil Penelitian.....	40
C. Pembahasan	43
D. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DATAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri.....	11
Gamabar 2.2 Siklus Menstruasi.....	15
Gambar 2.3 Gerakan Padmasana	24
Gambar 2.4 Gerakan Cobra Pose	25
Gambar 2.5 Gerakan Pavanamuktasana.....	26
Gambar 2.6 Gerakan Jathara Parivartanasana.....	26
Gambar 2.7 Gerakan Savasana	27
Gambar 2.8 Gerakan Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar penjelasan Sebelum penelitian (PSP)
- Lampiran 2 Lembar Informed *Consent*
- Lampiran 3 Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Observasi Jawaban Responden
- Lampiran 5 Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 8 Master Tabel
- Lampiran 10 Output SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Pernyataan Keaslian Penulisan
- Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri menstruasi merupakan keadaan nyeri di bagian abdomen, kram, dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Ulaa, 2020). Data *World Health Organization* (WHO) Tahun 2018 Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalaminya, didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Prevalensi *dismenore* di dunia sangat tinggi yaitu lebih dari 50% wanita disetiap dunia mengalami *dismenore* (Julaecha, 2019).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menyebutkan Prevalensi *dismenorea* berkisar 45-95% dialami pada kalangan wanita usia produktif. Prevalensi *dismenorea* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) *dismenorea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) *dismenorea* sekunder, masalah khusus tentang remaja yang menstruasi pada awal pertama yaitu nyeri haid (*dismenore*) (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Provinsi Sulawesi Tengah dalam Proyeksi Penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin terdapat di daerah perkotaan sebanyak 807.770 jiwa dan 77.974 (79%) diantaranya adalah remaja perempuan, sedangkan untuk wilayah kabupaten sigi terdapat 4.141 (42%) jiwa remaja perempuan (Dinkes Provinsi Sulteng, 2021).

Yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Darmayanti, 2022). Nyeri haid dapat diringankan dengan menggunakan terapi komplementer (Julaecha, 2019). Terapi komplementer yang dapat digunakan upaya meringankan nyeri haid yaitu yoga (Wardani, 2020).

Senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *bendorphinnya*. Ketika seseorang melakukan senam maka hormon akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Amaranggita, 2020).

Yoga asana menjadi salah satu bentuk pelayanan tradisional komplementer yang menggunakan keterampilan gerak, dalam melakukan yoga ada delapan tahapan yang disebut dengan “astangga yoga” yaitu; yama, nyama, asanas, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, dan Samadhi (Darmayanti, 2022).

Pada latihan yoga asana terdapat beberapa gerakan yang dikatakan mampu untuk meredakan atau mengurangi rasa nyeri haid sebelum menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Gejala nyeri haid sebelum menstruasi biasanya muncul 2 hingga 4 hari sebelum haid, biasanya ini terjadi seringkali disertai

dengan rasa sakit kepala, emosi yang naik turun, kelelahan nyeri pada bagian payudara, keputihan, munculnya jerawat, dan perut kembung. (Amaranggita, 2020). Didalam yoga asana terdapat beberapa asana yang dapat meredakan rasa nyeri haid sebelum menstruasi, gerakan – gerakan ini merupakan bagian dari yoga yin itu sendiri yang memiliki hubungan dengan sensasi tubuh dan juga pikiran (Darmayanti, 2022).

Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri (Amaranggita, 2020). Masa remaja adalah masa transisi dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Shabrinafi, 2022). Masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun, sebagai tanda kematangan reproduksi perempuan yaitu datangnya menstruasi (Darmayanti, 2022). Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus, yang diakibatkan oleh terlepasnya lapisan dinding rahim disertai pelepasan endometrium dan terjadi setiap bulan, pada umumnya wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum dan pada saat hari pertama menstruasi berupa nyeri atau dismenore (Meliana, 2017).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dengan analgesik dan hormonal sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat, massase, latihan fisik, tidur, hipnoterapi, dan yoga (Novita, 2018). Penanganan nonfarmakologis juga

diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olahraga dan yoga (Sari, 2018). Seseorang yang sering melakukan latihan-latihan kecil dapat memicu pelepasan hormon *endorphin* sehingga dapat menjadi analgesik alami dan mampu menurunkan intensitas nyeri, Solusi tepat yang mampu memicu pelepasan endorphin adalah yoga (Silaen, 2019).

Salah satu dampak yang terjadi pada saat nyeri menstruasi adalah ketidak hadiran baik ditempat kerja maupun di sekolah yang dapat mengakibatkan prestasi turun, hal inilah yang memerlukan penanganan yang cukup serius bagi perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, beberapa remaja putri sering tidak mengikuti pembelajaran dan tidak dapat hadir saat sekolah karena sakit saat menstruasi yang berakibat pada berkurangnya presentasi kehadiran dan berdampak pada penguasaan topik mata kuliah (Julaecha, 2019).

Hasil penelitian Nanik Cahyati, (2019). diperoleh skala intensitas dismenore sebelum yoga dengan rerata 4,32 dan skala intensitas dismenore setelah yoga dengan rerata 2,08 dan $p\text{-value} < 0,05$. Artinya ada pengaruh yoga dalam menurunkan dismenore pada remaja putri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi remaja putri dalam mengurangi dismenore dan bidan juga dapat memberikan promosi bahwa yoga merupakan salah satu cara alternatif untuk mengatasi dismenore.

Hasil penelitian Arini, (2020) menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi terapi yoga asana mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 April 2023 terdapat 19 orang remaja putri yang telah mengalami dismenore, yang mengakibatkan konsentrasi mereka terganggu, dan aktivitas sehari-hari seperti belajar dan membantu orang tua di rumah.

Oleh karena itu, berdasarkan data dan beberapa penelitian diatas, maka peneliti tertarik mengangkat judul tentang Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang dijadikan dasar dalam penelitian ini adakah Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui Pengaruh sebelum melakukan Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.
- b. Diketahui Pengaruh setelah melakukan Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.
- c. Menganalisis Pengaruh melakukan Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan khususnya tentang Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi tentang Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri.

b. Bagi Poltekkes Kemenkes Palu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dalam memperkaya bahan pustaka yang berguna bagi pembaca secara keseluruhan dan penelitian selanjutnya, khususnya tentang Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan bahan referensi dan acuan untuk panduan penelitian selanjutnya yang sejenis dalam bidang yang sama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Nyeri Menstruasi (Dismenore)

1. Pengertian

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Disebut *dismenore* primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya dan *dismenore* sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan. *Dismenore* atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala paling yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Pinem, 2017).

Dismenore diartikan sebagai nyeri saat menstruasi, kata *dismenore* berasal dari bahasa Yunani Kuno (Greek) yang berasal dari *dys* yang artinya sulit, *men* yang artinya bulan dan *rrhea* yang artinya mengalir, sehingga *dismenore* dapat diartikan seperti aliran menstruasi yang sulit atau nyeri pada saat haid (Haerani, 2020).

Nasihat-nasihat mengenai makanan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga mungkin berguna, kadang-kadang perlu psikoterapi. Jika rasa nyerinya berat, diperlukan istirahat ditempat tidur dan kompres panas pada perut bawah untuk mengurangi penderitaan (Pinem, 2017).

Jika rasa nyerinya berat, diperlukan istirahat ditempat tidur dan kompres panas pada perut bawah untuk mengurangi penderitaan.

a. Dismenore terbagi atas dua: (Pinem, 2017).

- 1) Dismenore primer (*esensial, intrinsik, idiopatik*), tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologik. Dismenore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah *menarche*. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam. sifat rasa nyeri ialah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha.
- 2) Dismenore sekunder (*ekstrinsik*) disebabkan oleh kelainan ginekologik.

b. Tingkat Dismenore

Karakteristik paling subjektif pada nyeri adalah tingkat keperahan atau intensitas nyeri tersebut. Skala pendeskripsi verbal (*verbal descriptor scale* / DVS) merupakan sebuah garis yang terdiri dari 3-5 kata. Pendiskripsian ini dirangking dari “tidak terasa nyeri” sampai “nyeri tak tertahankan”. Alat *Verbal Descriptor Scale* ini memungkinkan klien untuk mendeskripsikan nyeri yang dialaminya, sedangkan skala penilaian numeric (*Numerical rating scale* / NRS) lebih digunakan sebagai pengganti pendeskripsi kata. Salah satu alat verbal descriptor scale ini adalah *universal pain assessment tool*.

2. Pengukuran Tingkat Nyeri dengan NRS (*Numeric Rating Scale*)

Numeric Rating Scale (NRS) adalah skala sederhana yang digunakan secara linier dan umumnya digunakan untuk mengukur intensitas nyeri dalam praktek klinis. NRS ditandai dengan garis angka 0 sampai 10 dengan interval yang sama dimana 0 menunjukkan tidak ada nyeri, 5 menunjukkan nyeri sedang, dan 10 menunjukkan nyeri berat. NRS biasanya dijelaskan kepada pasien secara verbal, namun dapat disajikan secara visual. Ketika disajikan secara visual, NRS dapat ditampilkan dalam orientasi horizontal atau vertikal.

Numeric Rating Scale (NRS) Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Lebih baik daripada VAS terutama untuk menilai nyeri akut. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesi.

Alat ukur skala nyeri NRS telah menunjukkan sensitivitas terhadap pengobatan dalam intensitas nyeri. NRS dapat digunakan untuk penelitian analgesik yang sesuai untuk penilain nyeri secara klinis. Bukti mendukung validitas dan kemampuan dari alat NRS dapat digunakan pada pasien dewasa dan tua (Yudiyanta, Khoirunnisa and Novitasari, 2015). Dalam penelitian ini penulis melakukan pemeriksaan derajat atau intensitas nyeri dengan menggunakan skala NRS.

COMPARATIVE PAIN SCALE CHART (Pain Assessment Tool)

										
0 Pain Free	1 Very Mild	2 Discomforting	3 Tolerable	4 Distressing	5 Very Distressing	6 Intense	7 Very Intense	8 Utterly Horrible	9 Excruciating Unbearable	10 Unimaginable Unspeakable
No Pain	Minor Pain			Moderate Pain			Severe Pain			
Feeling perfectly normal	Nagging, annoying, but doesn't interfere with most daily living activities. Patient able to adapt to pain psychologically and with medication or devices such as cushions.			Interferes significantly with daily living activities. Requires lifestyle changes but patient remains independent. Patient unable to adapt pain.			Disabling; unable to perform daily living activities. Unable to engage in normal activities. Patient is disabled and unable to function independently.			

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri

Ekspresi wajah :

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 0. Tidak merasa nyeri sama sekali | 6. Intens |
| 1. Sangat ringan | 7. Sangat intens |
| 2. Tidak nyaman | 8. Sangat mengerikan |
| 3. Lumayan | 9. Menyiksa tak tertahan |
| 4. Menyusahkan | 10. Tidak dapat diungkapkan |
| 5. Sangat menyusahkan | |

3. Dismenore Berdasarkan JenisNyeri

1) *Dismenore Spasmodik*

Dismenore spasmodik adalah nyeri yang dirasakan di bagian bawah perut dan terjadi sebelum atau segera setelah haid dimulai. Dismenore spasmodik dapat dialami oleh wanita muda maupun wanita berusia 40 tahun ke atas. Sebagian wanita yang mengalami dismenore spasmodik, tidak dapat melakukan aktivitas. Tanda dismenore spasmodik, antara lain: Pingsan, Mual, Muntah.

Dismenore spasmodik dapat diobati atau dikurangi dengan melahirkan bayi pertama, walaupun tidak semua wanita mengalami hal tersebut.

2) *Dismenore Kongestif*

Dismenore kongestif dapat diketahui beberapa hari sebelum haid datang. Gejala yang ditimbulkan berlangsung 2 dan 3 hari sampai kurang dari 2 minggu. Pada saat haid datang, tidak terlalu menimbulkan nyeri. Bahkan setelah hari pertama haid, penderita dismenore kongestif akan merasa lebih baik.

Gejala yang ditimbulkan pada dismenore kongestif, antara lain:

- 1) Pegal (pegal pada paha).
- 2) Sakit pada payudara.
- 3) Lelah.
- 4) Mudah tersinggung.
- 5) Kehilangan keseimbangan.
- 6) Ceroboh.
- 7) Gangguan tidur.
- 8) Timbul memar di paha dan lengan atas.
- 9) Timbul memar di paha dan lengan atas.

4. Penyebab

Dismenore sekunder lebih jarang ditemukan dan terjadi pada 25% wanita yang mengalami *dismenore*. Penyebab dari *dismenore* sekunder

adalah: *endometriosis*, *fibroid*, *adenomiosis*, peradangan *tuba falopii*, perlengketan abnormal antara organ di dalam perut.

5. Faktor Risiko

Biasanya dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. Sedangkan *dismenore* sekunder seringkali mulai timbul pada usia 20 tahun. Faktor lainnya yang bias memperburuk dismenore adalah:

- 1) rahim yang menghadap ke belakang (*retroversi*)
- 2) kurang berolah raga
- 3) stres psikis atau stres sosial.

6. Gejala dan Tanda

Nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada.

Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjadi muntah.

7. Penatalaksanaan

Pertambahan umur dan kehamilan akan menyebabkan menghilangnya dismenore primer. Hal ini diduga terjadi karena adanya kemunduran saraf rahim akibat penuaan dan hilangnya sebagian saraf pada akhir kehamilan. Untuk mengurangi rasa nyeri bisa diberikan obat anti

peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproksen dan asam mefenamat). Obat ini akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi.

Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan:

- a. istirahat yang cukup
- b. olah raga yang teratur (terutama berjalan)
- c. pemijatan
- d. yoga
- e. kompres hangat di daerah perut (Pinem, 2017).

Untuk mengatasi mual dan muntah bisa diberikan obat anti mual, tetapi mual dan muntah biasanya menghilang jika kramnya telah teratasi.

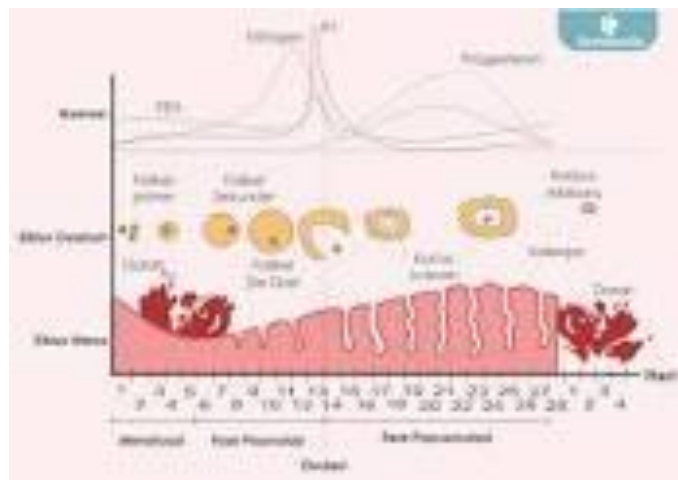
8. Pengertian siklus menstruasi

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Setiap bulan, sel telur harus dipilih kemudian dirangsang agar menjadi matang. Endometrium pun harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga jika telur yang sudah dibuahi (embrio) muncul kemudian melekat dan berkembang disana. Pendarahan menstruasi dimulai menjelang akhir pubertas. Saat itu anak gadis mulai melepaskan sel telur sebagai bagian dari periode bulanan yang disebut dengan siklus reproduksi wanita atau siklus menstruasi.

Pendarahan menstruasi menandakan bahwa wanita yang mengalaminya tidak hamil. Namun, pendarahan ini tidak bisa dijadikan

patokan pasti bahwa kehamilan tidak terjadi, karena ada beberapa wanita yang mengalami pendarahan di awal kehamilannya. Selama usia reproduksi, ketiadaan menstruasi bisa menjadi indikasi pertama bahwa si wanita itu kemungkinan hamil.

9. Proses terjadinya menstruasi



Gambar 2.2 Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi diregulasi oleh hormon. *Luteinizing Hormon (LH)* dan *Follicle Stimulating Hormone (FSH)*, yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis, mencetuskan ovulasi dan menstimulasi ovarium untuk memproduksi estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron akan menstimulus uterus dan kelenjar payudara agar kompeten untuk memungkinkan terjadinya pembuahan (Sinaga et al., 2017).

Menstruasi terdiri dari tiga fase yaitu fase folikuler (sebelum telur dilepaskan), fase ovulasi (pelepasan telur) dan fase luteal (setelah sel telur dilepaskan). Menstruasi sangat berhubungan dengan faktor-faktor yang memengaruhi ovulasi, jika proses ovulasi teratur maka siklus menstruasi

akan teratur. Fase-fase yang terjadi selama siklus menstruasi:

a. Fase folikuler yang dimulai pada hari pertama periode menstruasi.

Berikut ini hal-hal yang terjadi selama fase folikuler:

- 1) Follicle stimulating hormone (FSH, hormon perangsang folikel) dan luteinizing hormone (LH, hormon pelutein) dilepaskan oleh otak menuju ke ovarium untuk merangsang perkembangan sekitar 15-20 sel telur di dalam ovarium. Telur-telur itu berada di dalam kantungnya masing-masing yang disebut folikel.
- 2) Hormon FSH dan LH juga memicu peningkatan produksi estrogen.
- 3) Peningkatan level estrogen menghentikan produksi FSH. Keseimbangan hormon ini membuat tubuh bisa membatasi jumlah folikel yang matang.
- 4) Saat fase folikuler berkembang, satu buah folikel di dalam salah satu ovarium menjadi dominan dan terus matang. Folikel dominan ini menekan seluruh folikel lain kelompoknya sehingga yang lain berhenti tumbuh dan mati. Folikel dominan akan terus memproduksi estrogen.

b. Fase ovulasi biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah fase folikuler. Fase ini adalah titik tengah dari siklus menstruasi, dengan periode menstruasi berikutnya akan dimulai sekitar 2 minggu kemudian. Peristiwa di bawah ini terjadi di fase ovulasi:

- 1) Peningkatan estrogen dari folikel dominan memicu lonjakan jumlah LH yang diproduksi oleh otak sehingga menyebabkan folikel

dominan melepaskan sel telur dari dalam ovarium.

- 2) Sel telur dilepaskan (proses ini disebut sebagai ovulasi) dan ditangkap oleh ujung-ujung tuba fallopi yang mirip dengan tangan (fimbria). Fimbria kemudian menyapu telur masuk ke dalam tuba fallopi. Sel telur akan melewati tuba Fallopi selama 2-3 hari setelah ovulasi.
 - 3) Selama tahap ini terjadi pula peningkatan jumlah dan kekentalan lendir serviks. Jika seorang wanita melakukan hubungan intim pada masa ini, lendir yang kental akan menangkap sperma pria, memeliharanya, dan membantunya bergerak ke atas menuju sel telur untuk melakukan fertilisasi.
- c. Fase luteal dimulai tepat setelah ovulasi dan melibatkan proses-proses di bawah ini:
- 1) Setelah sel telur dilepaskan, folikel yang kosong berkembang menjadi struktur baru yang disebut dengan corpus luteum.
 - 2) Corpus luteum mengeluarkan hormon progesteron. Hormon inilah yang mempersiapkan uterus agar siap ditempati oleh embrio.
 - 3) Jika sperma telah memfertilisasi sel telur (proses pembuahan), telur yang telah dibuahi (embrio) akan melewati tuba fallopi kemudian turun ke uterus untuk melakukan proses implantasi. Pada tahap ini, si wanita sudah dianggap hamil.
 - 4) Jika pembuahan tidak terjadi, sel telur akan melewati uterus, mengering, dan meninggalkan tubuh sekitar 2 minggu kemudian

melalui vagina. Oleh karena dinding uterus tidak dibutuhkan untuk menopang kehamilan, maka lapisannya rusak dan luruh. Darah dan jaringan dari dinding uterus pun (endometrium) bergabung untuk membentuk aliran menstruasi yang umumnya berlangsung selama 4-7 hari (Sinaga et al., 2017). Selama menstruasi, arteri yang memasok dinding uterus mengerut dan kapilernya melemah. Darah mengalir dari pembuluh yang rusak, melepaskan lapisan-lapisan dinding uterus. Pelepasan bagian-bagian ini tidak semuanya sekaligus, tapi secara acak. Lendir endometrium dan darah turun dari uterus berupa cairan (Sinaga et al., 2017).

10. Hormon-hormon yang memengaruhi siklus menstruasi

Ada empat hormon yang mengendalikan siklus menstruasi yakni estrogen, progesteron, FSH, dan SH. Berikut adalah penjelasan masing-masing hormon tersebut:

- a. Estrogen adalah hormon yang secara terus menerus meningkat sepanjang dua minggu pertama siklus menstruasi. Estrogen mendorong penebalan dinding rahim atau endometrium. Estrogen juga menyebabkan perubahan sifat dan jumlah lendir serviks.
- b. Progesteron adalah hormon yang diproduksi selama pertengahan akhir siklus menstruasi. Progesteron menyiapkan uterus sehingga memungkinkan telur yang telah dibuahi untuk melekat dan berkembang. Jika kehamilan tidak terjadi, level progesteron akan turun dan uterus akan meluruhkan dindingnya, menyebabkan terjadinya

pendarahan menstruasi.

- c. Follicle stimulating hormone (FSH) terutama berfungsi untuk merangsang pertumbuhan folikel ovarium, sebuah kista kecil di dalam ovarium yang mencengkram sel telur.
- d. Luteinizing hormone (LH) adalah hormon yang dilepaskan oleh otak dan bertanggung jawab atas pelepasan sel telur dari ovarium, atau ovulasi. Ovulasi biasanya terjadi sekitar 36 jam setelah peningkatan LH. Alat prediksi-ovulasi mengetes peningkatan level LH (Sinaga et al., 2017).

11. Faktor-faktor penyebab gangguan siklus menstruasi

Adapun beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi yakni :

- a. Status gizi
- b. Aktivitas fisik
- c. Tingkat konsumsi
- d. Stres

Stres menyebabkan perubahan sistemik di dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin yang dapat memengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan luteinizing hormone (LH) yang menyebabkan amenorrhea.

- e. Konsumsi obat hormonal Konsumsi obat tertentu seperti kontrasepsi hormonal dan obat yang dapat meningkatkan hormon prolaktin sehingga menyebabkan perubahan siklus menstruasi. Metode

kontrasepsi akan memanipulasi siklus menstruasi karena hormon-hormon yang dioroduksi memaksa tubuh untuk membentuk siklus buatan.

- f. Gangguan endokrin Penyakit-penyakit endokrin seperti diabetes, hipotiroid, serta hipertiroid yang berhubungan dengan gangguan menstruasi. Prevalensi amenorrhea dan oligomenorrhea lebih tinggi pada pasien diabetes. Hipertiroid berhubungan dengan *oligomenorrhea* dan lebih lanjut menjadi amenorrhea. Hipotiroid berhubungan dengan *polymenorrhea*.

12. Cara menghitung siklus menstruasi

Menstruasi yang normal berlangsung kurang lebih 4-7 hari. Jumlah darah yang dikeluarkan sekitar 2-8 sendok makan. Sementara satu siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, tetapi panjang siklus 24-35 hari masih dikategorikan normal. Sistem kerja tubuh wanita berubah-ubah dari bulan ke bulan tapi ada beberapa wanita yang memiliki jumlah hari yang sama persis setiap siklus menstruasinya.

Cara menghitung siklus menstruasi yaitu dengan menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai “siklus hari ke-1”. Panjang siklus rata-rata wanita adalah 28 hari. Namun rata-rata panjang siklus menstruasi berubah sepanjang hidup dan jumlahnya mendekati 30 hari saat seorang wanita mencapai usia 20 tahun, dan rata-rata 26 hari saat seorang wanita mendekati masa menopause, yaitu di sekitar usia 50 tahun. Hanya sejumlah kecil wanita yang benar-benar mengalami siklus 28 hari

13. Siklus menstruasi

- a. Eumenorrhea (Normal) Eumenorrhea yaitu siklus menstruasi yang teratur dengan interval perdarahan yang terjadi antara 21-35 hari.
- b. Polimenorrhea Polimenorrhea merupakan siklus menstruasi yang lebih pendek dari biasanya.

B. Konsep Yoga Asana

1. Pengertian

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari sistem kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Yoga atau yujdalam bahasa sansekerta kuno-berarti union (penyaluran). Penyaluran antara alma atau diri dan brahma (yang maha kuasa). Intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal seluruh aspek dirinya itulah maka semakin dekat pula ia dengan sang penciptanya(Wirawanda, 2014)

2. Yoga Asana (Postur tubuh)

Asana adalah sikap badan yang nyaman dan mantap, yang merupakan persiapan fisik dalam membantu konsentrasi pikiran. Asana merupakan postur tubuh dalam yoga. Berlatih yoga secara teratur membantu meregangkan dan menguatkan otot, melenturkan persendian dan menguatkan tulang serta menstimuli pengeluaran hormon secara teratur (Wirawanda, 2014).

Yoga asana mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta 28 mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase

yang lebih menenangkan, sehingga tubuh bisa berangsur angsur pulih dari gangguan. Postur-postur asana meliputi : Posisi menekuk tubuh ke belakang.

3. Persiapan Yoga

Secara umum persiapan sebelum melakukan sebelum melakukan yoga adalah sebagai berikut (Wirawanda, 2014) :

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

4. Manfaat melakukan yoga

Manfaat melakukan yoga secara umum menurut Wirawanda (2014) :

- a. Meningkatkan kekuatan Gerakan-gerakan dalam yoga jika dilakukan secara rutin akan menguatkan tubuh. Bagian tubuh yang menguat adalah persediaan, otot dan tulang. Hal ini dapat terjadi karena banyak pose dalam yoga menuntut kekuatan. Misalnya, menahan tubuh pada pose yang sulit akan menjadikan tubuh lebih kuat daripada sebelumnya.
- b. Meningkatkan kelenturan Yoga meningkatkan kelenturan tubuh karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan,

tekanan, nyeri dn kelelahan. Melakukan yoga dengan rutin akan membuat tubuh menjadi lebih lentur dan mudah untuk digerakkan.

- c. Mengurangi nyeri Nyeri yang dirasakan dapat berkurang karena gerakan yoga yang di lakukan secara rutin akan membuat peredaran darah menjadi lancar. Dengan lancarnya peredaran darah tersebut menyebabkan nyeri yang muncul pada tubuh dapat menghilang.
- d. Mengendalikan emosi Melalui pernafasan yang dalam dan panjang dalam yoga dapat membantu kita menjadi rileks sehingga emosi dapat terkontrol atau terkendali.

5. Gerakan yoga Asana untuk mengatasi Dismenore

Gerakan yoga dapat mengurangi keluhan sakit nyeri menstruasi. Adapun langkah langkahnya adalah sebagai berikut :

a. Padmasana

Duduk dengan kaki bersila seperti orang bersemedi. Tutup kedua tangan. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. Manfaat : Gerakan ini berguna untuk menenangkan pikiran, menguatkan otot kaki, membuka pinggul dan menghilangkan ketidaknyamanan saat menstruasi (Amalia, 2015).



Gambar 2.3 Padmasana

b. Cobra Pose

Tidurlah dalam posisi tengkurap dengan tangan kearah depan. Tekuklah kedua tangan ke samping dada. Angkat badan ke arah atas sampai otot perut terasa tertarik. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. Manfaat : Gerakan ini dapat memperkuat tangan, bahu, otot punggung bagian atas, meregangkan tubuh bagian depan, memijat tubuh bagian belakang dan memperkuat organ dalam bagian perut (Amalia, 2015).



Gambar 2.4 Cobra Pose

c. Pavanamuktasana

Tidur dengan posisi terlentang (savasana). Tekuk salah satu kaki sambil di pegang oleh ke dua tangan. Boleh kepala maju dengan menyentuh lutut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan lakukan dalam 8 hitungan. Langkah selanjutnya adalah menaikkan kedua kaki ke arah perut tekuk kaki sampai ke perut. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. Manfaat : Gerakan yoga ini berguna untuk menguatkan punggung dan otot perut, memperlancar peredaran darah di bagian pinggul dan dapat menghilangkan ketegangan di area punggung (Amalia, 2015).



Gambar 2.5 Pavanamuktasana

d. Jathara Parivartanasana

Tidur dengan posisi terlentang (savasana). Miringkan kaki kanan ke arah kiri. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. Manfaat : gerakan ini bermanfaat untuk melepaskan ketegangan di daerah punggung bagian bawah dan menguatkan otot-otot bagian perut (Amalia, 2015).



Gambar 2.6 Jathara Parivartanasana

e. Savasana

Berbaring dengan alas yang nyaman dan tidak terlalu keras. Letakkan kedua tangan disamping. Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali. Manfaat : Gerakan yoga ini dapat menenangkan pikiran dan menyegarkan tubuh setelah melakukan serangkaian latihan yoga (Amalia, 2015).



Gambar 2.7 Savasana

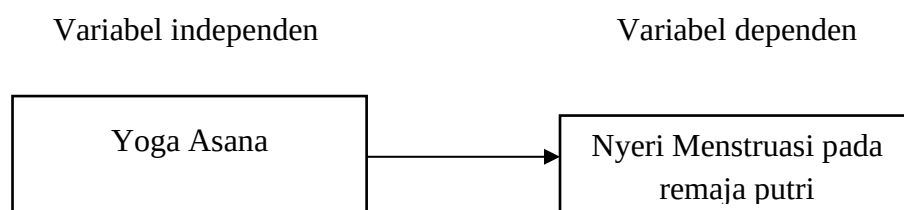
C. Hubungan antara yoga asana dengan Nyeri Menstruasi

Hasil penelitian Arini, (2020) menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi terapi yoga asana mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *bendorphinnya*. Ketika seseorang melakukan senam maka hormon akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Amaranggita, 2020).

D. Kerangka Konsep

Pada peneltian ini, Yoga Asana sebagai variabel independen dan Nyeri Pramenstruasi pada Remaja Putri kelas VII dan VII SMP 4 Sigi sebagai variabel dependen. Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut



Gambar 2.8 kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

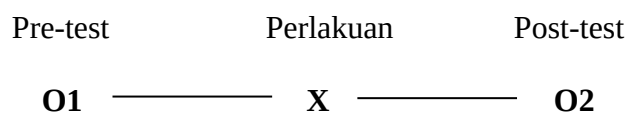
1. Ha : Ada Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.
2. Ho : Tidak ada Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri SMP Negeri 4 Sigi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian *Quasi experiment* dengan desain penelitian rancangan *the one group pre-test and post-test*, peneliti melakukan *pre-test* dengan memberikan kuesioner secara langsung sebelum melakukan yoga dan memberikan kembali kuesioner *post-test* sesudah memberikan yoga dengan melibatkan kelompok yang sama. Pada penelitian ini yaitu Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri Premenstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.



Keterangan:

X : Perlakuan (pemberian Yoga Asana)

O1 : Nilai *pretest* (sebelum diberikan Intervensi)

O2 : Nilai *post test* (setelah diberikan Intervensi)

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Februari 2024 di SMP Negeri 4 Sigi.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMP Negeri 4 Sigi berjumlah 155 orang.

2. Sampel

a. Sampel

Adapun untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Isaac dan Michael (Wahyudi, 2017)

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

n = Perkiraan jumlah sampel

N = Jumlah populasi

Z^2 = Nilai standar normal untuk $\alpha = 0,05$ $(1,96)^2$

P = Jika tidak diketahui, dianggap 50 % (0,5)

q = $1 - p = 0,5$

d = Tingkat kesalahan yang dipilih (0,05)

Berdasarkan rumus tersebut maka didapatkan jumlah sampel minimal, sebagai berikut:

$$n = \frac{170(1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05(170 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{163,2}{9,41}$$

$$n = 17,34$$

Berdasarkan sampel minimal pada penelitian ini adalah 17 responden, untuk mengantisipasi adanya dropout dari responden, maka dipersiapkan cadangan 10% dengan rumus :

$$n = \frac{n}{1 - f}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel yang dihitung

f : Perkiraan proporsi sebesar 10%

$$n = \frac{17,34}{1 - 0,1}$$

$$n = 19,26$$

$$n = 19$$

Jadi jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 19 orang.

b. Cara pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling yaitu suatu tehnik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang di kehendaki oleh peneliti, sampel yang digunakan yaitu siswa remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi di SMP Negeri 4 Sigi. sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya.

Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 19 orang.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

- a. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Yoga Asana
- b. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah nyeri pramenstruasi pada remaja putri.

2. Definisi Operasional

a. Yoga Asana

: Adalah aktivitas yang dilakukan dengan prosedur asana, yakni dengan postur tubuh yang nyaman disertai pernapasan dalam. Dengan langkah padmasana, cobra pose, pavanamuktasana, jathara parivartanasana, dan savasana.

Alat Ukur : Standar Prosedur Operasional (SPO)

b. Nyeri Menstruasi

: Adalah perasaan nyeri yang dirasakan remaja putri saat menstruasi

Alat ukur : NRS

Skala ukur : Nominal

Cara ukur : Mengisi lembar kuesioner

Hasil ukur : Skor Nyeri

0 : Tidak nyeri

1-3 : Nyeri ringan

4-6 : Nyeri sedang

7-10: Nyeri berat

D. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dan instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini meliputi :

1. Data primer merupakan materi atau kumpulan fakta yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti pada saat penelitian berlangsung. Data primer yang dipakai adalah siswa putri yang mengalami nyeri menstruasi, kemudian diperoleh secara langsung dengan cara melakukan pengisian kuesioner terhadap responden dengan menggunakan kuesioner yang telah tersedia untuk mendapatkan identitas umum responden dan memperoleh informasi serta hal-hal yang diketahui responden sebelum dan sesudah dilakukan pemberian yoga asana. data yang digunakan dalam penelitian ini adalah temuan tindakan nyeri yang dibuat dengan menggunakan numeric rating scale (NRS) dan kuesioner pre dan post test yang diberikan kepada responden.
2. Data sekunder adalah informasi yang diperoleh para peneliti dari pihak ketiga. Dari SMP Negeri 4 Sigi, buku-buku, serta jurnal dan artikel lainnya dikumpulkan.

F. Pengolahan Data

Dalam penelitian ini menggunakan pengelola data dengan cara yaitu :

1. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner skala intensitas nyeri, alat ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh

yoga asana terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Sigi.

2. Alur Penelitian

a. Tahap Awal

- 1) Melakukan pengajuan judul kepada pembimbing I dan pembimbing II
- 2) Meminta surat kepada pihak institusi untuk pengambilan data awal di SMP Negeri 4 Sigi
- 3) Mengambil data dan jumlah siswa remaja putri di SMP Negeri 4 Sigi yang mengalami nyeri menstruasi
- 4) Menyusun proposal penelitian dan di konsultasikan kepada Pembimbing I dan Pembimbing II, setelah proposal penelitian disetujui proposal penelitian di presentasikan di depan penguji.
- 5) Proposal penelitian di setujui pembimbing dan penguji

b. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- 1) Meminta surat kepada institusi untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 4 Sigi
- 2) Memberikan surat kepada kepala sekolah SMP Negeri 4 Sigi
- 3) Setelah memberikan surat dan disetujui, peneliti mencari siswa atau remaja putri putri yang mengalami nyeri menstruasi

- 4) Bertemu langsung dengan siswa putri SMP Negeri 4 Sigi yang mengalami nyeri menstruasi
- 5) Menjelaskan tentang tujuan peneliti
- 6) Sebelum melakukan yoga asana kepada responden sebelumnya peneliti membagikan lembar persetujuan agar responden mengerti dan menerima tujuan dari penelitian ini dan kemudian responden menandatangani.
- 7) Peneliti memberikan lembar pre-test pada responden dan mengisi berapa skala nyeri yang dirasakan 0 – 10 sebelum dilakukan yoga asana.
- 8) Setelah dilakukan yoga asana peneliti memberikan lembar post-test dan responden mengisi berapa skala nyeri 0 – 10 yang mereka rasakan setelah di berikan yoga asana.

c. Tahap Akhir

- 1) Melakukan analisa data
- 2) Merumuskan hasil penelitian dan pembahasan
- 3) Menyusun laporan penelitian

G. Analisis Data

Setelah memperoleh nilai dari masing-masing tabel selanjutnya data dianalisa dengan komputer.

1. Analisis Univariat

Dilakukan pada setiap variabel berdasarkan hasil peneliti . distribusi dan presentasi masing-masing variabel yang diteliti merupakan hasil penelitian. Analisa data dengan menggunakan rumus :

$$\text{Distribusi frekuensi : } P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase.

F = Jumlah jawaban berdasarkan kategori.

N = Jumlah responden

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis data inferensial yang digunakan untuk mengetahui seberapa baik suatu variabel independen mempengaruhi variabel dependen. Analisis data menggunakan uji statistik dilakukan dengan mengikuti pengolahan dan tabulasi data. Uji kenormalan data dilakukan terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data terdispersi secara normal atau tidak sebelum dilakukan uji statistik.

Uji T Berpasangan digunakan sebagai uji statistik jika data normal, dan Uji Wilcoxon digunakan sebagai uji statistik jika data tidak normal. Untuk menguji hipotesis penelitian (tes signifikan), kriteria penerimaan hipotesis yaitu bila nilai(ρ) *value* < 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh dan bila nilai(ρ) *value* > 0,05 maka H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh (Notoatmodjo, 2014).

H. Penyajian Data

Peneliti akan menampilkan data dalam bentuk tabel dan narasi sebagai format untuk penyajian.

I. Etika Penelitian

Dalam melaksanakan sebuah penelitian ada beberapa prinsip dengan menekankan pada masa etik yang harus dipegang (Notoatmodjo, 2017), antara lain:

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti mempertimbangkan hak-hak subjek penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tujuan peneliti melakukan penelitian tersebut. Peneliti juga memberikan kebebasan kepada subjek untuk memberikan informasi atau tidak berpartisipasi, dengan mempersiapkan formulir persetujuan subjek (*inform consent*).

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*)

Peneliti menghormati hak dasar individu, seperti hak atas privasi dan kemampuan untuk mengungkapkan informasi secara bebas. Dimana responden berhak bebas untuk menyimpan apa yang dia ketahui untuk dirinya sendiri. Peneliti menyembunyikan detail yang berkaitan dengan kerahasiaan dan identitas subjek. Nama responden diganti oleh peneliti menggunakan enkripsi. Peneliti menggunakan *coding* sebagai pengganti identitas responden.

3. Keadilan dan keterbukaan (*respect for justice an inclusiveness*)

Peneliti memegang etika dan keadilan dijunjung tinggi oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kebijaksanaan. Untuk memastikan bahwa semua objek memerlukan konsep keterbukaan, proses penelitian dibuat transparan. Tidak peduli jenis kelamin, etnis, kepercayaan, atau karakteristik lainnya, peneliti akan berjanji bahwa semua responden akan diperlakukan sama dan mendapatkan keuntungan yang sama tanpa membedakan budaya, agama, etnis dan sebagainya.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Penelitian ini memberikan keuntungan untuk responden maupun peneliti yang khususnya responden mendapatkan keuntungan dari penelitian ini. Peneliti bekerja untuk mengurangi efek negatif pada pasien mereka. Saat melakukan penelitian, peneliti bekerja untuk berusaha mencegah atau mengurangi penderitaan, bahaya, kekhawatiran, atau kematian subjeknya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 4 Sigi, beralamat di jalan Palu Kulawi KM 13, Desa Kotapulu, Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah, Indonesia, jumlah guru 32 orang, siswa laki-laki berjumlah 220 orang, siswa perempuan 238 orang dengan luas tanah 20,000 M², ruangan kelas berjumlah 19 ruangan dan laboratorium 3.

B. Hasil Penelitian

Analisa data univariat dan bivariat digunakan untuk mengetahui Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mengetahui Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi yang kemudian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai berikut :

a. Karakteristik Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi

Karakteristik Remaja Putri akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai berikut :

Tabe 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi Tahun 2023

Umur	f	%
13 tahun	1	5,3
14 tahun	16	84,2
15 tahun	2	10,5
Siklus Haid		
28 hari	17	89,4
30 hari	2	10,6
Lama haid		
6 hari	5	26,3
7 hari	14	73,7

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa umur 14 tahun sebagian besar berjumlah 16 orang (84,2%) Siklus haid sebagian besar 28 hari berjumlah 17 orang (89,4%) dan lama haid sebagian besar 7 hari berjumlah 14 orang (73,7%).

- b. Distribusi frekuensi sebelum melakukan Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nyeri menstruasi sebelum melakukan yoga asana pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi

Nyeri	f	%
Ringan	0	0
Sedang	13	68,4
Berat	6	31,6

Pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa nyeri sebelum melakukan yoga asana sebagian besar remaja putri dengan haid nyeri sedang berjumlah 13 orang (68,4%) dan nyeri berat berjumlah 6 orang (31,6%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nyeri menstruasi setelah melakukan yoga asana pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi

Nyeri	F	%
Ringan	11	57,8
Sedang	8	42,2
Berat	0	0

Sumber : Data Primer 2023

Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa nyeri setelah melakukan yoga asana sebagian besar putri haid dengan nyeri ringan berjumlah 11 orang (57,8%) dan nyeri sedang 8 orang (42,2%).

2. Analisis Bivariat

Uji normalitas data dengan kurang dari 50 menggunakan *Shapiro wilk* dengan hasil nilai $0,000 < 0,05$ yang berarti data tidak berdistribusi normal sehingga peneliti menggunakan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 4.5 Pengaruh yoga asana terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi

Nyeri Haid	Mean	Min	Max	Sd	P Value
Sebelum	2.33	2	3	0.485	0,001
Sesudah	1.44	1	2	0.511	

Sumber : Data Primer 2023

Pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa rata-rata (mean) nyeri menstruasi remaja putri sebelum diberikan yoga asana yaitu 2,33 setelah diberikan yoga asana nilai rata-rata (mean) menurun menjadi 1,44. terlihat penurunan nyeri rata-rata sebelum dan sesudah diberikanyoga asana. Nilai minimum sebelum yoga adalah 2 dan nilai maksimal adalah 3, setelah diberikan nilai minimum 1 dan nilai maksimum sebesar 2. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *uji wilcoxon* dengan nilai *p value* 0,001 ($p\ value < 0,05$), maka H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.

C. Pembahasan

1. Nyeri menstruasi sebelum melakukan yoga asana pada remaja putri di SMP Negeri 4 Sigi.

Berdasarkan hasil penelitian Nyeri menstruasi sebelum melakukan yoga asana sebagian besar remaja putri dengan haid nyeri sedang berjumlah 66,7%. Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skala nyeri sebelum melakukan yoga asana adalah sebagian besar nyeri sedang.

Penyebab dismenore biasanya terjadi karena radang panggul, *endometriosis*, tumor atau kelainan pada Rahim, stress atau kecemasan yang berlebihan. Ini juga bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dan tidak ada hubungannya dengan alat kelamin. Faktor penyebab dismenore primer adalah faktor ketidakstabilan emosi yang terjadi saat remaja putri kurang mendapat informasi yang baik tentang siklus menstruasi dan juga berkaitan dengan peningkatan hormon yaitu hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi myometrium dan dapat menekan pembuluh darah. Ini dapat menyebabkan kontraksi dari otot Rahim (Novadela, 2018).

Pada penelitian ini intensitas nyeri yang dirasakan oleh remaja putri bervariasi dengan rentang intensitas nyeri mulai dari 4-6 yang tergolong nyeri ringan sampai sedang. Dismenore atau nyeri menstruasi adalah normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stres serta pengaruh dari hormon prostaglandin dan progesteron. Selama dismenore, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemik dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri di saat datang bulan

2. Nyeri menstruasi sesudah melakukan yoga asana pada remaja putri di SMP Negeri 4 Sigi.

Berdasarkan hasil penelitian nyeri menstruasi setelah melakukan yoga asana sebagian besar putri haid dengan nyeri ringan berjumlah 55,6% dan nyeri sedang 44,4%.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan intervensi yoga asana terlihat bahwa skala nyeri pada umumnya mengalami penurunan. Nilai rata-rata skala nyeri sesudah (posttest) diberikan terapi turun menjadi 2,02 (nyeri ringan) dari 4,94 (nyeri sedang). Penurunan intensitas nyeri pada responden ini dikarenakan mendapat intervensi dilakukannya yoga asana yang merangsang otak dan susunan syaraf tulang belakang untuk menghasilkan endorphen yang berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman. Yoga terbukti dapat meningkatkan kadar bendorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan yoga/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar bendorphin. Ketika seseorang melakukan yoga, maka bendorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan bendorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan.

Yoga asana terbukti dapat meningkatkan kadar *bendorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan yoga maka akan

semakin tinggi pula kadar *bendorphin*nya. Ketika seseorang melakukan yoga maka hormon akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *bendorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Amaranggita, 2020).

Yoga asana menjadi salah satu bentuk pelayanan tradisional komplementer yang menggunakan keterampilan gerak, dalam melakukan yoga ada delapan tahapan yang disebut dengan “astangga yoga” yaitu; yama, nyama, asanas, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, dan Samadhi (Darmayanti, 2022).

Hasil penelitian Nanik Cahyati, (2019). diperoleh skala intensitas dismenore sebelum yoga dengan rerata 4,32 dan skala intensitas dismenore setelah yoga dengan rerata 2,08 dan $p\text{-value} < 0,05$. Artinya ada pengaruh yoga dalam menurunkan dismenore pada remaja putri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi remaja putri dalam mengurangi dismenore dan bidan juga dapat memberikan promosi bahwa yoga merupakan salah satu cara alternatif untuk mengatasi dismenore.

3. Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.

Analisis bivariat dengan rata-rata (mean) nyeri haid remaja putri sebelum diberikan yoga asana yaitu 2,33 setelah diberikan senam dismenore nilai rata-rata (mean) menurun menjadi 1,44. terlihat penurunan nyeri rata-

rata sebelum dan sesudah diberikanya yoga asana. Nilai minimum sebelum yoga adalah 2 dan nilai maksimal adalah 3, setelah diberikan nilai minimum 1 dan nilai maksimum sebesar 2. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *uji wilcoxon* dengan nilai *p value* 0,001 (*p value* < 0,05) d, maka H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 5,50 (nyeri sedang), sedangkan rata-rata sesudah diberikan intervensi adalah 2,63 (nyeri ringan). Artinya terdapat selisih rata-rata skala nyeri pada sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 2,87. Hal ini dikarenakan bahwa dengan dilakukannya gerakan yoga asana terutama pada gerakan inti yoga asana akan membuat aliran darah sekitar rongga panggul akan lancar. Selain itu dengan dilakukannya yoga secara rutin pada saat menstruasi, sebanyak 2 kali, lama latihan 20-30 menit, akan menjadi rileks. Ketika seseorang melakukan olahraga/yoga, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, tubuh dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan berkurang

Yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Darmayanti, 2022). Nyeri menstruasi dapat

diringankan dengan menggunakan terapi komplementer (Julaecha, 2019). Terapi komplementer yang dapat digunakan upaya meringankan nyeri menstruasi yaitu yoga (Wardani, 2020).

Pada latihan yoga asana terdapat beberapa gerakan yang dikatakan mampu untuk meredakan atau mengurangi rasa nyeri menstruasi sebelum menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Gejala nyeri menstruasi sebelum menstruasi biasanya muncul 2 hingga 4 hari sebelum haid, biasanya ini terjadi seringkali disertai dengan rasa sakit kepala, emosi yang naik turun, kelelahan nyeri pada bagian payudara, keputihan, munculnya jerawat, dan perut kembung. (Amaranggita, 2020). Didalam yoga asana terdapat beberapa asana yang dapat meredakan rasa nyeri haid sebelum menstruasi, gerakan – gerakan ini merupakan bagian dari yoga yin itu sendiri yang memiliki hubungan dengan sensasi tubuh dan juga pikiran (Darmayanti, 2022).

Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri (Amaranggita, 2020). Masa remaja adalah masa transisi dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Shabrinafi, 2022). Masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun, sebagai tanda kematangan reproduksi perempuan yaitu datangnya menstruasi (Darmayanti, 2022). Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus, yang diakibatkan oleh terlepasnya lapisan dinding rahim disertai pelepasan endometrium dan terjadi setiap

bulan, pada umumnya wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum dan pada saat hari pertama menstruasi berupa nyeri atau dismenore (Meliana, 2017).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dengan analgesik dan hormonal sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat, massase, latihan fisik, tidur, hipnoterapi, dan yoga (Novita, 2018). Penanganan nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olahraga dan yoga (Sari, 2018). Seseorang yang sering melakukan latihan-latihan kecil dapat memicu pelepasan hormon *endorphin* sehingga dapat menjadi analgesik alami dan mampu menurunkan intensitas nyeri, Solusi tepat yang mampu memicu pelepasan *endorphin* adalah yoga (Silaen, 2019).

Salah satu dampak yang terjadi pada saat nyeri menstruasi adalah ketidak hadiran baik ditempat kerja maupun di sekolah yang dapat mengakibatkan prestasi turun, hal inilah yang memerlukan penanganan yang cukup serius bagi perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, beberapa remaja putri sering tidak mengikuti pembelajaran dan tidak dapat hadir saat sekolah karena sakit saat menstruasi yang berakibat pada berkurangnya presentasi kehadiran dan berdampak pada penguasaan topik mata kuliah (Julaecha, 2019).

Hasil penelitian Arini, (2020) menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi terapi yoga asana mengalami

penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya di STIKES Hang Tuah Surabaya.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa keterbatasan penelitian yang dengan keterbatasan tersebut dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tempat penelitian saat melakukan penelitian terlalu bising sehingga pada saat melakukan penelitian tidak terlalu focus.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan :

1. Nyeri menstruasi sebelum melakukan yoga asana sebagian besar remaja putri dengan haid nyeri sedang.
2. Nyeri menstruasi setelah melakukan yoga asana sebagian besar putri haid dengan nyeri ringan.
3. Ada Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Sigi.

B. Saran

1. Bagi di SMP Negeri 4 Sigi

Diharapkan remaja putri dapat melakukan dan mengatasi nyeri dengan melakukan senam dismenore pada saat nyeri haid.

2. Bagi institusi

Diharapkan bagi mahasiswa dapat digunakan sebagai tambahan referensi atau pustaka serta sebagai bahan pertimbangan bagi dosen dan mahasiswa kebidanan dapat berperan lebih aktif dalam melakukan pendidikan khususnya mengenai pengabdian masyarakat atau memberikan penyuluhan terkait tentang senam dismenore terhadap intensitas nyeri haid pada remaja.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan variabelnya dengan ditindaklanjuti yang masih berhubungan tentang senam dismenore terhadap intensitas nyeri haid pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*.
- Amaranggita, Pristia Candra Arum, Nungky Adelia Pramita Sari, Syafaatul Uzma, Iin Rezki (2020) Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com*.
- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta : Panda Media
- Darmayanti Mahadewi, Ketut Gunarta & Wayan Nerta (2022) Pengaruh Yoga Asanas dalam Meredakan Nyeri Haid Sebelum Menstruasi pada Remaja Putri Ekstrakurikuler Yoga SMK Negeri 2 Denpasar. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, Vol. 5 No. 1 Maret 2022 : 78-87.
- Endah Putri Rahayu (2018) Pengaruh Senam Yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika*. Jombang.
- Julaecha (2019) Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* Vol 1, No. 3.
- Meliana Fatmawati, Emmy R, Bagoes W. 2016 Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi dismenore Studi Kasus. pada siswi SMK Negeri 11 Semarang, *Jurnal Kesehatan Masyarakat e- urnal volume , Nomor 3*.
- Nanik Cahyati Fitri Nurhayati Nenden Sumarlina. The effect of yoga on the intensity of primary dysmenorrhea in adolescent girls at Insan Permai Youth Posyandu Cikancung Village Bandung. *Science Midwifery journal homepage: www.midwifery.iocspublisher.org*.
- Nisa Shabrinafi Amalia, Erni Dwi Widyana, & Susanti Pratamaningtyas (2022) Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja : Studi Literatur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa* Volume 8 Nomor 1, Januari 2022.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.

- Pinem, Saroha.(2017). Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi. Jakarta: TIM. Rahayu
- Sarwono Prawirohardjo.(2018). 2. JNPK-KR. 2016. Buku Acuan Pelatihan Klinik Asuhan Kebidanan. Jakarta PT. Bina Pustaka
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. Jurnal Kebidanan, 10(02), 103. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.283>
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S., & Putri, W. C. W. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar. Jurnal Medika Udayana.
- Dinkes Provinsi Sulteng. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Kota Palu, 1-324.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian*. Penerbit Alfabeta. Bandung
- Ulaa, M. atun, Triwijayanti, R., Fadlilah, M., Ningrum, W. A. C., Trilia, Yelisni, I., & Rahmania, A. (2020). Application of Mind-Body Practice: Yoga for Reducing Long Pain Primary Dysmenorrhea. Proceedings of the 1st International Conference on Science, Health, Economics, Education and Technology (ICoSHEET 2019). 1st International Conference on Science, Health, Economics, Education and Technology (ICoSHEET 2019), Semarang, Central Java, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200723.100>
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedasyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi
- Wardani Ngurah, Putu Emy (2020) Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. Jurnal yoga Dan Kesehatan Vjurusan Yoga Kesehatan Fakultas Brahma Widya ol. 3 No. 2 September 2020. ISSN : 2621-0185
- Yudiyanta, Novita Khoirunnisa, Ratih Wahyu Novitasari Departemen Neurologi, Assessment Nyeri Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia.

