

## PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI *DISMINORHEA*

Ekadewi Retnosari<sup>a,\*</sup>, Depriza Putri<sup>b</sup>, Deitra Alifia<sup>c</sup>

<sup>abc</sup>Prodi DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang. Desa Ujanmas baru kp 2 Kecamatan Ujanmas, Muara Enim, Indonesia  
Email : [ekadewiretnosari@gmail.com](mailto:ekadewiretnosari@gmail.com)

---

### Abstrak

Wanita seringkali mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Senam yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang menurunkan nyeri dengan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan *opoid endogen* yaitu bagian dari hormon endorphin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) yang diproduksi oleh sistem syaraf pusat dan kelenjer hipofisis sehingga dapat menurunkan nyeri disminore. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah menganalisa pengaruh intensitas disminorhoe pada mahasiswa jurusan kebidanan semester 1 prodi D III kebidanan Muara Enim. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu bagian populasi atau objek yang diteliti dan dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua mahasiswi semester 1 di Prodi DIII Kebidanan Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi sampai jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi dalam kurun waktu tertentu. Dengan demikian, jumlah sampel yang diteliti adalah 69 orang. Rancangan Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan lingkup penelitian termasuk jenis penelitian deskriptif dan berdasarkan tempat penelitian ini merupakan jenis penelitian pre Experimental, yaitu kelompok mahasiswi yang melakukan senam yoga dan yang tidak melakukan senam Penelitian ini dilaksanakan di tingkat 1 prodi DIII Kebidanan Muara Enim. Variabel penelitian ini ada dua, yaitu variabel independen adalah pengaruh senam yoga, variabel dependent adalah penurunan Intensitas Disminorhoe. Hasil Penelitian : Pada penelitian ini didapatkan bahwa intensitas nyeri diminore setelah intervensi senam yoga adalah  $3,10 \pm 1,90$  dengan skor minimum 0 dan skor maksimum 7. Berdasarkan data diatas nyeri disminore setelah dilakukan senam yoga menjadi dalam ringan. Pada skala ini subjek penelitian masih dapat menahan sehingga kegiatan aktivitas sehari-hari sebagai mahasiswa tidak terganggu. Kesimpulan : Senam yoga dapat menjadi alternative penurunan nyeri pada disminorhea

**Kata kunci** : Menstruasi, Remaja, Intensitas Nyeri, Senam Yoga

### Abstract

*Women often experience discomfort in the lower abdomen. Yoga exercise is a relaxation technique that reduces pain by stimulating the body to release endogenous opioids, which are part of endorphins hormones (compounds that function to inhibit pain) produced by the central nervous system and pituitary gland so as to reduce dysmenorrhea pain. This study was to analyze the effect of dysminorhoe intensity on students majoring in midwifery semester 1 of the D III Midwifery Study Program, Muara Enim. The sample in this study is part of the population or object being studied and selected using a total sampling technique, namely all 1st semester students in the Muara Enim DIII Midwifery Study Program who meet the inclusion criteria until the required number of samples is met within a certain period of time. Thus, the number of samples studied was 69 people. The research design used in this study was based on the scope of the research, including descriptive research and based on the place of this research, it was a pre-experimental type of research, namely a group of female students who did yoga and did not do gymnastics. There are two variables in this study, namely the independent variable is the effect of yoga exercise, the dependent variable is a decrease in the intensity of dysminorhoe. In this study, it was found that the intensity of dysmenorrhea pain after yoga exercise intervention was  $3.10 \pm 1.90$  with a minimum score of 0 and a maximum score of 7. Based on the data above, dysmenorrhea pain after yoga exercise became mild. On this scale, the research subjects can still withstand so that their daily activities as students are not disturbed. Yoga exercise can be an alternative to reduce pain in dysmenorrhea*

**Keywords**: Menstruation, Adolescents, Pain Intensity, Yoga Exercise

---

## I. PENDAHULUAN

Kasus seputar reproduksi remaja sekarang semakin meningkat, hal ini disebabkan karena ketidakpahaman remaja terhadap berbagai aspek reproduksi yang berhubungan dengan dirinya sendiri. Permasalahan remaja pada kesehatan dan reproduksi kian hari kian kompleks. Hal ini dapat disebabkan karena hubungan sex sebelum menikah, putus sekolah karena hamil, aborsi dan penyakit menular seksual serta penggunaan obat-obat terlarang (Ernawati, 2018)

Remaja perlu memahami kesehatan reproduksinya agar remaja mengenal tubuhnya dan organ-organ reproduksinya, memahami fungsi dan perkembangan organ reproduksinya secara benar, memahami perubahan fisik dan psikisnya, melindungi diri dari berbagai risiko yang mengancam kesehatan dan keselamatannya, mempersiapkan masa depan yang sehat dan cerah serta mengembangkan sikap dan perilaku bertanggung jawab menegani proses reproduksinya (Wulandari et al., 2019).

Masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dari fisik, emosi, kognitif dan social (Bobak & Jensen, 2013). Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada laki-laki seperti pertumbuhan rambut di ketiak dan kemaluan, tumbuh kumis dan jakun, suara membesar, dada bertambah bidang, mimpi basah (ejakulasi pertama), penambahan ukuran penis dan testis. Sedangkan pada perempuan terjadi perubahan seperti payudara dan pinggul membesar, tubuh bertambah tinggi, tumbuh rambut di ketiak dan kemaluan serta gangguan menstruasi (Siahaan et al., 2012).

Menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding Rahim perempuan secara periodik, menstruasi juga dapat diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya, rata-rata lama menstruasi adalah 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya, dan batas maksimal masa haid adalah 15 hari, selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut maka

darah yang keluar adalah darah haid (Julaecha, 2019).

Pada saat dan sebelum menstruasi kadang kala dapat menimbulkan risiko patologis apabila dihubungkan dengan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Kontraksi rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi tersebut dinamakan *Disminorhoe* yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen kram, sakit punggung gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Sari et al., 2018).

*Disminorhoe* dapat dibagi menjadi dua, yaitu *Disminorhoe* primer dan *Disminorhoe* sekunder. (Prawirohardjo, 2011) *Disminorhoe* primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai kelainan anatomi genitalia dan terjadi bersamaan atau beberapa waktu setelah *menarche*. Rasa nyeri yang dirasakan sebelum atau bersamaan dengan hari pertama menstruasi dan berlangsung beberapa jam walaupun beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. *Disminorhoe* sekunder adalah nyeri yang muncul setelah haid, yaitu jika ada kelainan yang menetap seperti infeksi Rahim, kista, polip serta kelainan posisi Rahim yang mengganggu organ atau jaringan disekitar dan disertai dengan kelainan anatomis genitalia. *Disminorhoe* primer ini mencapai puncaknya pada hari pertama dan kedua (Manuaba, 2013)

Prevalensi *disminorhoe* di dunia sangat besar yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalami nyeri saat menstruasi. Prevalensi *Disminorhoe* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,88% *Disminorhoe* primer dan 9,36% *Disminorhoe* sekunder (Julaecha, 2019). Nyeri haid pada remaja dapat memberikan dampak terganggunya aktifitas belajar

mahasiswa, dan juga mampu menurunkan konsentrasi saat pelajaran berlangsung dikarenakan rasa nyeri haid yang dialaminya (H. Lestari et al., 2010)

Salah satu dampak yang terjadi pada saat nyeri menstruasi adalah ketidak hadirannya di sekolah atau kampus yang dapat mengakibatkan prestasi menurun. Kondisi inilah sangat diperlukan penanganan yang cukup serius bagi remaja yang mengalami nyeri saat menstruasi sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari – hari. Sesuai dengan hasil penelitian Yulinda yang mengatakan bahwa beberapa remaja putri sering tidak mengikuti perkuliahan dan tidak dapat hadir saat kuliah karena sakit saat menstruasi yang berakibat pada presentasi kehadiran dan berdampak pada penguasaan topic mata kuliah (Yulidasari et al., 2017)

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi atau *Disminorhoe* dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat – obatan seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis (Kannan & Claydon, 2014).

Dari analisa data dan teori yang telah di bahas diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa senam yoga dapat menurunkan tingkat *disminorhoe* karena relaksasi dengan yoga dapat menghentikan produksi hormon yang dapat menimbulkan nyeri.

Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat dismenorea. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Taso et al., 2014).

Gerakan yoga merupakan tehnik relaksasi yang memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat

melepas endorphin untuk meningkatkan saraf para simpatis yang mengakibatkan vaso dilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *disminorhoe* (Ernawati et al., 2010).

Studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara secara langsung kepada Mahasiswi Semester 5 Tingkat 3 di Prodi DIII Kebidanan Muara Enim didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat 3 mengalami *dismenorehoe* ataupun semangat untuk belajar bahkan sebagian mahasiswi memilih untuk tidak mengikuti perkuliahan. Hasil wawancara di dapatkan bahwa ketika mengalami *dismenorehoe* mahasiswi memilih untuk mengabisi permasalahan nyerinya secara farmakologi. Mereka sebagian besar belum mengetahui bahwa banyak cara yang dapat di lakukan untuk mengurangi nyeri haid dengan terapi non farmakologi salah satunya dengan gerakan yoga seperti **Balasana, Supta Matsyendrasana, Ardha Matsyendrasana, Vajrasana**. Pelaksanaan senam yoga Berdasarkan hasil pra survey yang didapatkan paling banyak mahasiswi terkena *dismenorehoe* sebanyak 60 orang mahasiswi, Nyeri yang dirasakan saat menstruasi untuk 30 orang mengalami nyeri dan sulit ditahan, sementara 30 orang menyatakan sedikit nyeri dan masih bisa ditahan. Dari 60 mahasiswi tersebut secara keseluruhan tidak melakukan senam yoga ketika nyeri dirasakan. Selama ini mereka mengatasi nyeri dengan mengkonsumsi obat herbal atau tradisional dan obat generik.

Berdasarkan latar belakang fenomena yang terjadi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas *Disminorhoe* pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Semester 2 Prodi DIII Kebidanan Muara Enim..

## II. LANDASAN TEORI

### A. Dismenore

Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi tersebut *dismenorehoe*, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat

mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorrhoe merupakan suatu fenomena yang simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (King et al., 2019).

*Dismenorrhoe* primer adalah rasa nyeri yang terjadi selama masa menstruasi dan selalu berhubungan dengan siklus ovulasi. Hal ini disebabkan oleh kontraksi dari miometrium yang diinduksi oleh prostaglandin tanpa adanya kelainan patologis pelvis. Pada remaja dengan *dismenorrhoe* primer akan dijumpai peningkatan produksi prostaglandin oleh endometrium. Pelepasan prostaglandin terbanyak selama menstruasi didapati pada 48 jam pertama dan berhubungan dengan beratnya gejala yang terjadi (King et al., 2019).

### **B. Yoga mengurangi nyeri dismenore**

Yoga merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk menangani nyeri haid yang memberikan efek distraksi sehingga dapat mengurangi kram abdomen. Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga mengalami vasodilatasi pembuluh darah sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Dauneria & Keswani, 2014).

Gerakan yang dilakukan saat melakukan senam yoga pada waktu menstruasi merupakan posisi yang dapat merilekskan organ bagian dalam perut termasuk organ reproduksi sehingga nyeri haid berkurang. Senam yoga juga berfungsi meningkatkan efisiensi kerja paru sehingga ketika terjadi dismenore, oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga timbulnya rasa nyeri karena oksigen yang tidak tersampaikan sampai pembuluh darah paling ujung. Senam yoga juga dapat membantu dalam mengurangi nyeri haid, karena nyeri haid sendiri terjadi karena kejang pada otot uterus dan terjadi pada sekitar ulu hati. Dari hasil data yang diperoleh pada penelitian dapat

dilihat bahwa adanya pengaruh *corestability* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorrhoe*) pada mahasiswi. Namun pada saat melakukan *corestability* dilakukan sambil mengatur pola nafas agar tetap stabil saat melakukan *stap by stap* setiap gerakan (Guruprasad et al., 2019).

Senam yoga merupakan salah satu latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam atau olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga atau senam, maka b-endorphin 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 sehingga olahraga atau senam akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri dismenore (T. R. Lestari et al., 2019)

### **III. METODE PENELITIAN**

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: berdasarkan lingkup penelitian termasuk jenis penelitian deskriptif dan berdasarkan tempat penelitian ini merupakan jenis penelitian pre Experimental.

Subjek penelitian ini adalah remaja yang berusia 18-19 tahun yang merupakan mahasiswi semester 1 di Prodi Kebidanan Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan setelah diberikan *informed consent*. objek yang diteliti dan dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua mahasiswi semester 1 di Prodi DIII Kebidanan Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi sampai jumlah sampel yang

diperlukan terpenuhi dalam kurun waktu tertentu. Dengan demikian, jumlah sampel yang diteliti adalah 69 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Mahasiswi berusia 18 Sampai 19 tahun, Mahasiswi semester 2 yang ada di lingkup kampus DIII Kebidanan Muara Enim yang mengalami disminorhoe, Mahasiswi yang tidak mengonsumsi obat-obat analgetika atau terapi apapun selama dalam proses penelitian, Bersedia mengikuti prosedur penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah: Mahasiswi yang mengalami disminorhoe dengan kelainan ginekologi.

Untuk mengukur intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa menggunakan instrument Numeric Rating Scale (NRS) (Nag & Kodali, 2013). Pedoman atau acuan untuk melaksanakan pekerjaan yang sesuai. Digunakan untuk senam yoga pada mahasiswa. Metode pengumpulan data pada variabel independen yaitu dengan melakukan intervensi senam yoga selama 30 menit dan dilakukan selama tiga kali dalam satu minggu. Penelitian dilakukan selama dua bulan berturut-turut. Peneliti lalu menggunakan lembar observasi dan wawancara untuk variabel dependen intensitas nyeri dismenore. Dalam penelitian ini yang digunakan untuk menganalisa yaitu menggunakan uji *T Independent* bila distribusi normal. Uji *Wilcoxon* bila distribusi data tidak normal. Uji normalitas menggunakan uji Smirnov Kolmogov.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil penelitian

**Tabel 1.** Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	N	%
17	6	8,7
18	50	72,5
19	13	18,8
<b>Total</b>	<b>69</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada umur 18 tahun (72,5%), kemudian 19 tahun (18,8%) dan 17 tahun (8,7%).

**Tabel 2/** Intensitas Nyeri Disminore Mahasiswa Sebelum Penelitian

Mean $\pm$ SD	Median	rentang
6,0 $\pm$ 2,11	6,0	1-10

Berdasarkan tabel 2 didapatkan intensitas nyeri disminore sebelum penelitian adalah 6,0 $\pm$ 2,11 dengan skor minimum 1 dan skor maksimum 10.

**Tabel 3.** Skor Nyeri Disminore Mahasiswa Sebelum Penelitian

Mean $\pm$ SD	Median	Rentang
3,10 $\pm$ 1,90	3,0	0-7

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa intensitas nyeri disminore setelah intervensi senam yoga adalah 3,10 $\pm$ 1,90 dengan skor minimum 0 dan skor maksimum 7.

**Tabel 4.** Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminorhoe Pada Mahasiswi Semester 1 Jurusan Kebidanan Prodi DIII Kebidanan Muara Enim Tahun 2021

Mean $\pm$ SD	Mean rank	z	P value
-2,04 $\pm$ 1,55	30,50	-6,809	0,000

Keterangan uji: \*) *Wilcoxon test*

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa penurunan intensitas nyeri subjek penelitian sebanyak -2,04 $\pm$ 1,55. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminorhoe Pada Mahasiswi Semester 1 Jurusan Kebidanan Prodi DIII Kebidanan Muara Enim Tahun 2021

#### Pembahasan

##### Karakteristik Subjek Penelitian

Pada penelitian ini sebagian besar subjek penelitian berada pada umur 18 tahun (72,5%), kemudian 19 tahun (18,8%) dan 17 tahun (8,7%). Hal ini dikarenakan sesuai masa pendidikan dimana mahasiswa pada umumnya semester satu berada dalam rentang usia 17-19 tahun. Berdasarkan data tersebut rentang usia mahasiswa semester satu masih dalam rentang usia remaja.

Menurut filosofi, remaja ialah periode perubahan dari periode anak dengan periode dewasa yang hadapi pertumbuhan seluruh penilaian atau guna buat merambah periode dewasa (Manuaba, 2013). Remaja pada penelitian ini masuk pada remaja tengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun)

Pada periode remaja berlangsung rentang waktu pergantian tercantum bagian reproduksi, Haid ialah perdarahan dengan cara periodik serta siklik dari rahim, disertai pelepasan( deskuamasi) endometrium yang berlangsung dengan cara fisiologis, tetapi

bisa memunculkan hambatan dismenore. Tidak hanya itu, kendala yang bisa antara lain, hipermenore, hipomenore, polimenore, oligomenore, serta amenore (Bobak & Jensen, 2013).

Sejalan dengan penelitian Ardhana & Hastuti, (2018) tentang hubungan kadar hemoglobin dengan terjadinya disminore pada mahasiswa kebidanan risiko kekurangan gizi besi meningkat dan menyebabkan risiko disminore. Pada mahasiswa semester satu kebidanan umumnya mengalami banyak perubahan dalam aktivitas belajar yang sebelumnya di sekolah menengah atas kemudian berpindah menjadi perkuliahan. Hal ini menyebabkan aktivitas lebih banyak dan zat gizi tidak terpenuhi sebelumnya sehingga menyebabkan terjadinya disminore.

Menurut pendapat peneliti, usia pada mahasiswa semester satu merupakan usia remaja yang masih mengalami pertumbuhan dalam organ reproduksinya. Perubahan aktivitas pada remaja dapat membuat remaja mengalami perubahan fisik dan psikologis yang berdampak pada kesehatan, salah satunya adalah disminore.

### **Intensitas Disminore Mahasiswa Sebelum Penelitian**

Pada penelitian ini didapatkan intensitas nyeri disminore sebelum penelitian adalah  $6,0 \pm 2,11$  dengan skor minimum 1 dan skor maksimum 10. Berdasarkan intensitas nyeri diatas diatas menunjukkan nyeri disminore pada mahasiswa memiliki rata-rata nyeri yang berat.

Dismenorhoe merupakan situasi kesehatan yang terjaln sewaktu datang bulan atau haid yang bisa mengacaukan kegiatan serta membutuhkan penyembuhan yang ditandai dengan perih di perut ataupun panggul (Manuaba, 2014). Dismenorhoe merupakan perih yang umumnya dengan rasa kejang otot serta terkonsentrasi di abdomen dasar. rintihan perih datang bulan bisa berlangsung bermacam- macam mulai dari yang mudah hingga berat. Perih datang bulan hingga menimbulkan wanita itu ke dokter ataupun

menyembuhkan dengan obat anti perih (Syarifuddin, 2017).

Intensitas dismenore pada remaja dengan disminorhoe primer dapat dikarenakan kenaikan produksi prostaglandin oleh endometrium. Pembebasan prostaglandin paling banyak sepanjang haid mendapati pada 48 jam awal serta berkaitan dengan beratnya indikasi yang terjaln. Salah satu factor yang pengaruhi merupakan kenaikan kegiatan serta perubahan hormone. Perihal ini akrab hubungannya dengan aspek psikis yang bisa pula mengurangi daya tahan kepada perih (Manuaba, 2014).

Faktor endokrin Umumnya ada anggapan bahwa kejang yang terjadi pada *dismenorhoe* primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Hal itu disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi (fase pramenstruasi) memproduksi prostaglandin F2 alfa yang menyebabkan kontraksi otot polos. Jika jumlah prostaglandin F2 alfa berlebih dilepaskan dalam peredaran darah, maka selain *dismenorhoe*, dijumpai pula efek umum seperti diare, nausea (mual), dan muntah. Faktor-faktor lain anemia, penyakit menahun, atau sebagainya (King et al., 2019).

Sejalan dengan penelitian Wulandari et al., (2019) yang menyatakan bahwa pada mahasiswa terdapat sebanyak 48,1% mengalami nyeri dismenore sedang dan sebanyak 17,3% responden mengalami nyeri disminore berat (17,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang mengalami disminore sehingga diperlukan upaya untuk penanganannya.

Menurut penelitian Vlachou et al., (2019) menunjukkan prevalensi dismenore yang tinggi pada sampel mahasiswa yang tinggal di Yunani. Sebagian besar mahasiswa mengalami dismenore parah. Dampak kondisi disminore adalah pada kesejahteraan (fungsi sosial, olahraga, dan kehidupan akademik). Hasil ini menyoroti kebutuhan untuk menerapkan dan menguji kemandirian strategi manajemen nyeri pada mahasiswa dan melakukan penelitian lebih lanjut untuk lebih memahami prevalensi, karakteristik, dan dampak dismenore pada mahasiswa.s

Dampak dari disminore pada mahasiswa menurut penelitian (Yilmaz & Dilek, 2020)

adalah setengah dari siswa dengan dismenore mengalami nyeri hebat, dismenore membatasi aktivitas kehidupan sehari-hari dan hubungan sosial dan menyebabkan ketidakhadiran di perkuliahan. Ditetapkan bahwa dismenore merupakan faktor penting yang berdampak negatif pada semua aspek kualitas hidup. Selain itu, durasi perdarahan menstruasi, pola menstruasi, peringkat dismenore, indeks massa tubuh, dan merokok ditentukan sebagai faktor yang signifikan secara statistik yang mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa dengan dismenore. Mengingat temuan ini, profesional kesehatan harus mengevaluasi mahasiswa untuk gejala dismenore, dan memberikan pelatihan kesehatan dan layanan konseling kepada mahasiswa dengan dismenore.

Menurut penelitian Kusmiyati et al., (2016), yang menyatakan bahwa sebagian besar masalah dismenore pada mahasiswa ditangani dengan non farmakologi 93,9%. Apapun opsi usaha pengendalian dismenore yang digunakan mahasiswa adalah dengan istirahat, tiduran, massage,, kompres hangat, pengalihan perhatian serta relaksasi. Seluruhnya bermaksud agar dapat mengurangi nyeri (dismenore) ataupun meningkatkan kenyamanan, kenyamanan didapat sebab gerakan darah mudah serta ketegangan otot menyusut, alhasil tidak dapat dibilang kalau yang memilah metode di pijit lebih bagus dibandingkan metode yang lain, ataupun yang meminum obat lebih bagus dari yang tidak meminum obat. Hasil dari penanganan tersebut tidak membawa efek yang berkepanjangan karena mahasiswa umumnya akan mengalami dismenore pada bulan selanjutnya sehingga penanganan tersebut dirasa perlu intervensi yang menguatkan mahasiswa sendiri dan akan berdampak pada jangka panjang.

Menurut pendapat peneliti, intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan semester I adalah dalam kategori berat. Intensitas nyeri ini dapat mengganggu kehidupan social dan akademik mahasiswa. Upaya diperlukan untuk mengatasi dismenore yang efektif dalam jangka panjang.

#### **Intensitas Nyeri Disminore Mahasiswa Setelah Penelitian**

Pada penelitian ini didapatkan bahwa intensitas nyeri dismenore setelah intervensi senam yoga adalah  $3,10 \pm 1,90$  dengan skor minimum 0 dan skor maksimum 7. Berdasarkan data diatas nyeri dismenore setelah dilakukan senam yoga menjadi dalam ringan. Pada skala ini subjek penelitian masih dapat menahan sehingga kegiatan aktivitas sehari-hari sebagai mahasiswa tidak terganggu.

Yoga ialah salah satu metode non farmakologi buat menanggulangi perih datang bulan yang membagikan dampak distraksi alhasil bisa kurangi kejang otot abdomen. Konsentrasi bisa merendahkan nyeri dismenore dengan metode merelaksasikan otot-otot endometrium yang hadapi spasme serta iskemia sebab kenaikan prostaglandin alhasil hadapi vasodilatasi pembuluh darah alhasil intensitas nyeri dismenore yang dialami bisa berkurang (Nag & Kodali, 2013). Pose yoga adalah pengobatan yang aman dan sederhana untuk dismenore primer dan tidak memiliki efek samping. Yoga mengurangi rasa sakit dan gejala yang terkait dengan dismenore, namun perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami dan mengkonfirmasi efek program yoga standar pada dismenore (Mittal, 2019).

Sejalan dengan penelitian Nag & Kodali, (2013)., yang menunjukkan setelah tiga bulan yoga, pranayama, dan meditasi, subjek melaporkan pengurangan rasa sakit dismenore. Satu tinjauan bertujuan untuk membahas efek stres pada sistem kekebalan dan memeriksa bagaimana teknik relaksasi seperti Yoga dan meditasi dapat mengatur tingkat sitokin dan karenanya, respon imun selama stres.

Didukung oleh penelitian (T. R. Lestari et al., 2019) dalam bahasannya pemberian yoga pada kelompok intervensi membuat skor nyeri menjadi intensitas ringan ( $3,14 \pm 0,77$ ). Hasil yang sama juga menunjukkan pada Purwanti, (2013) bahwa terapi yoga dapat menurunkan nyeri pada derajat ringan ( $3,47 \pm 1,92$ ). Penurunan ini diakibatkan oleh tubuh yang berolah raga dengan yoga mengalami sirkulasi darah yang baik. Oksigen akan sampai ke seluruh tubuh sehingga efek dari prostaglandin akan berkurang. Perihal ini

diakibatkan pada saat melaksanakan olahraga yoga badan berusaha menciptakan endorphin. Endorphine akan menyebabkan relaksasi sehingga nyeri dapat berkurang.

Menurut pendapat peneliti, latihan yoga dapat secara efektif mengurangi nyeri haid dan gejala yang berhubungan dengan dismenore. Intervensi yoga meningkatkan aliran darah di tingkat panggul serta merangsang pelepasan endorfin yang bertindak sebagai analgesik nonspesifik.

### **Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminorhoe Pada Mahasiswi Semester 1 Jurusan Kebidanan Prodi DIII Kebidanan Muara Enim Tahun 2021**

Pada penelitian ini didapatkan bahwa penurunan intensitas nyeri subjek penelitian sebanyak  $-2,04 \pm 1,55$ . Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Disminorhoe Pada Mahasiswi Semester 1 Jurusan Kebidanan Prodi DIII Kebidanan Muara Enim Tahun 2021.

Manfaat fisik yoga adalah terkait dengan pelepasan endorfin dan pergeseran yang disebabkan tingkat neurotransmitter yang terkait dengan emosi seperti dopamin dan serotonin. Sangat sedikit penelitian menyarankan bahwa yoga mengurangi keparahan dan durasi nyeri pada dismenore primer (Dauneria & Keswani, 2014).

Sejalan dengan penelitian Purwanti, (2013) menunjukkan penurunan skor  $-2,80 \pm 1,207$ . hasil statistic menunjukkan adanya perbedaan signifikan terapi yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah penelitian. Relaksasi yoga mampu menurunkan nyeri haid dengan adanya perubahan postur tubuh sehingga sirkulasi darah baik, pernafasan membaik dan posisi tubuh memiliki keseimbangan yang baik sehingga nyeri haid berkurang.

Didukung oleh penelitian Manurung et al., (2015), yang menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan penurunan nyeri dismenore pada kelompok yoga dan kelompok control. Penurunan ini menunjukkan yoga mampu membuat intensitas nyeri lebih rendah. Dampak yang dirasakan adalah remaja lebih dapat

melakukan aktivitas sehari-hari saat menstruasi. Hal yang sama pada penelitian Siahaan et al., (2012), yang menunjukkan bahwa ada penurunan signifikan sebelum dan setelah intervensi yoga selama satu bulan.

Menurut penelitian Guruprasad et al., (2019) Yoga sekarang menjadi terapi alternatif yang membantu dalam pencegahan banyak masalah kesehatan. Kata yoga berasal dari akar kata sansekerta yuj yang berarti bergabung, mengikat. Pose yoga sekarang adalah pilihan umum untuk gaya hidup yang lebih sehat. Potensi manfaat kesehatan mental dan fisik Yoga adalah pengurangan nada sistem saraf simpatik, peningkatan aktivitas vagal dan menurunkan peradangan; semua yang dapat memiliki konsekuensi endokrin dan kekebalan yang menguntungkan.

Pada *systematic review*, tentang efek analgesik yoga tanpa kontrol pengobatan. Perhatikan bahwa data pada 1 bulan setelah perawatan, dengan penurunan nyeri rata-rata 3,2 (95% CI 2,2-4,2). Intervensi yoga menilai satu set tiga postur sederhana (kobra, kucing, dan ikan) yang dilakukan dalam sesi 20 menit setiap hari selama fase luteal. Hal ini menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan nyeri dismenore pada perempuan (Kannan & Claydon, 2014; Ko et al., 2016)

Menurut pendapat peneliti Yoga adalah sarana yang berharga untuk memberikan bantuan kepada wanita yang menderita rasa sakit setiap bulan selama siklus menstruasi. Ini tidak akan meningkatkan produktivitas mereka dalam kehidupan sehari-hari tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, efek samping dari penggunaan analgesik dapat dicegah. Yoga tidak hanya mengoreksi ketidakseimbangan fisiologis dalam tubuh tetapi juga mengubah kesehatan mental dengan efek yang lebih dalam & halus pada tubuh, pikiran dan jiwa.

Limitasi pada penelitian ini karena tidak menggunakan kelompok pembanding. Peneliti tidak dapat membandingkan efektifitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenore. Selain itu, studi longitudinal dengan sampel yang lebih besar mungkin direkomendasikan untuk menjelaskan hubungan kausal antara



dismenore dan kualitas hidup, dan untuk menggeneralisasi hasil.

## V. KESIMPULAN

Kesimpulan didapatkan bahwa senam yoga berpengaruh Terhadap Intensitas Disminorhoe Pada Mahasiswi Semester 1 Jurusan Kebidanan Prodi DIII Kebidanan Muara Enim Tahun 2021. Disarankan mahasiswa yang telah mendapat intervensi untuk terus melaksanakan yoga agar kondisi menstruasinya dapat membaik seterusnya. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan kelompok control dan jumlah sampel yang lebih besar dan dampak jangka panjangnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardhana, M., & Hastuti, T. P. (2018). Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. In *Jurnal Biometrika dan Kependudukan* (Vol. 7, Issue 1, p. 59). <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.59-66>
- Bobak, & Jensen. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Dauneria, S., & Keswani, J. (2014). A study on the effect of Yoga and Naturopathy on Dysmenorrhea. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 3(1), 2278–5159.
- Ernawati, H. (2018). Pengetahuan kesehatan reproduksi remaja di daerah pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 02(01), 58–64.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 18.
- Guruprasad, P., Sharma, U., & Tushar, P. (2019). Immediate Effect of Yoga Postures v/s Physiotherapy Exercises Along with K-Taping on Pain in Dysmenorrhea. *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*, 6(2), 487–494. <https://doi.org/10.32628/ijrst196290>
- Julaecha. (2019). Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 217–222. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.59>
- Kannan, P., & Claydon, L. S. (2014). Some physiotherapy treatments may relieve menstrual pain in women with primary dysmenorrhea: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 60(1), 13–21. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2013.12.003>
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Ko, H. N., Sun Le, S., & Dol Kim, S. (2016). Effects of Yoga on Dysmenorrhea: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Alternative & Integrative Medicine*, 05(04). <https://doi.org/10.4172/2327-5162.1000226>
- Kusmiyati, K., Merta, I. W., & Bahri, S. (2016). Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Jurnal Pijar Mipa*, 11(1), 47–50. <https://doi.org/10.29303/jpm.v11i1.61>
- Lestari, H., Metusala, J., Suryanto, D. Y., Ilmu, B., Anak, K., Unsrat, F. K., Prof, R. S. U., & Manado, R. D. K. (2010). Gambaran Dismenorea pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. *Sari Pediatri*, 12(2), 99–102.
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
- Manuaba, I. G. (2013). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC.
- Manuaba, I. G. (2014). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Bidan*. EGC.

- Manurung, M. F., Utami, S., & Rahmalia, S. (2015). Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *JOM*, 2(2), 8.
- Mittal, R. (2019). Role of contemporary therapy in treatment of dysmenorrhea. Role of contemporary therapy in treatment of dysmenorrhea. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology ISSN:*, 5(1), 4.
- Nag, U., & Kodali, M. (2013). Meditation and Yoga As Alternative Therapy for Primary Dysmenorrhea. *Int J Med Pharm Sci*, 03(07), 3.
- Purwanti, S. (2013). Analisis Perbedaan Terapi Dismenore Dengan Metode Effluage , Kneading , Dan Yoga Dalam Mengatasi Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 1(01), 10–15.
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, X(02), 103–115.
- Siahaan, K., Ermiami, & Maryati, I. (2012). Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga. *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga*, 085275459966, 1–12.
- Syaifuddin. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Taso, C. J., Lin, H. S., Lin, W. L., Chen, S. M., Huang, W. T., & Chen, S. W. (2014). The effect of yoga exercise on improving depression, anxiety, and fatigue in women with breast cancer: A randomized controlled trial. *Journal of Nursing Research*, 22(3), 155–164. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000044>
- Vlachou, E., Owens, D. A., Lavdaniti, M., Kalemikerakis, J., Evagelou, E., Margari, N., Fasoi, G., Evangelidou, E., Govina, O., & Tsartsalis, A. N. (2019). Prevalence, Wellbeing, and Symptoms of Dysmenorrhea among University Nursing Students in Greece. *Diseases*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.3390/diseases7010005>
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2019). Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri. *JOM FKp*, 5(2), 468–476.
- Yilmaz, F. A., & Dilek, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde dismenorenin yaşam kalitesi üzerine etkisi: Bir vaka-kontrol çalışması. *Cukurova Medical Journal*, 45(2), 648–655. <https://doi.org/10.17826/cumj.659813>
- Yulidasari, F., Rahman, F., & Rani, P. (2017). Health Workers Support , Culture and Status of Exclusive. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 7–12. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/6557>