

Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Nurul Jalal Kabupaten Tebo

Siti Lestari^{1*}, Mastina², Yen Risa Sanputri³

^{1,2,3}Universitas Nurul Hasanah, Kuta Cane

Email: sitilestarisuwarno@gmail.com^{1*}

Abstrak

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan seseorang, terutama bagi remaja putri yang mulai mengalami menstruasi sebagai tanda pubertas dan kesiapan reproduksi. Namun, banyak remaja putri mengalami keluhan berupa nyeri menstruasi (dismenore). Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah terapi yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap penurunan nyeri Dysmenorrhea primer pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan Pretest-Posttest Control Group Design dan Time Series Design yang dilakukan pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel penelitian ditentukan dengan rumus Slovin, diperoleh 30 responden yang terbagi atas 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Mann-Whitney U Test dan Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,001$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok, di mana pemberian terapi senam yoga terbukti berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi yoga efektif dalam mengurangi nyeri Dysmenorrhea primer pada remaja putri. Oleh karena itu, disarankan agar remaja putri mempelajari dan mempraktikkan gerakan yoga secara rutin, terutama menjelang dan selama menstruasi, sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Keywords: Dysmenorrhea, Menstruasi, Remaja, Yoga

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan penting dalam kehidupan seseorang. Secara biologis, salah satu tanda utama pada remaja perempuan adalah terjadinya menstruasi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi (Hadiani et al., 2021). Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan telah memasuki masa pubertas dan siap untuk bereproduksi. Namun, kenyataannya banyak remaja perempuan yang mengalami ketidaknyamanan, salah satunya berupa nyeri menstruasi atau Dysmenorrhea (Handayani, 2022).

Menurut WHO, angka kejadian Dysmenorrhea di dunia cukup tinggi, di mana lebih dari 50% perempuan mengalami Dysmenorrhea primer. Prevalensi kejadian ini bervariasi antara 17% hingga 90% di berbagai negara, misalnya di Swedia mencapai 72% dan di Amerika Serikat hampir 90%. Dari jumlah tersebut, sekitar 10–15% perempuan mengalami nyeri hebat yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Afifah, 2022). Di negara miskin dan berkembang, prevalensi nyeri menstruasi mencapai 71,1%. Pada remaja usia sekolah, prevalensinya sebesar 72,5%, dengan 20,1% menyebabkan absensi sekolah dan 40,9% menurunkan konsentrasi belajar

(Armour et al., 2019). Di Indonesia, prevalensi nyeri menstruasi diperkirakan sebesar 64,25%, dengan angka kejadian pada remaja putri berkisar antara 30%–60%, dan sekitar 7%–15% menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (Oktorika, Indrawati, & Sudiarti, 2020).

Penelitian Ferries-Rowe, Corey, & Archer (2020) mengungkapkan bahwa sekitar 15% perempuan mengalami Dysmenorrhea berat hingga menyebabkan absensi dari sekolah, pekerjaan, maupun aktivitas lainnya. Studi di Ethiopia juga menunjukkan bahwa 65% siswi terpaksa tidak masuk sekolah karena Dysmenorrhea (Azagew, Kassie, & Walle, 2020). Hal serupa ditemukan di Polandia, di mana nyeri menstruasi berdampak pada aktivitas sosial, kualitas tidur, bahkan dapat memicu depresi (Barcikowska et al., 2020).

Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mengatasi nyeri menstruasi adalah yoga. Menurut Kurniawati et al. (2021), yoga merupakan teknik relaksasi yang mampu menurunkan intensitas nyeri dengan cara meregangkan otot-otot yang mengalami spasme serta meningkatkan aliran darah ke area nyeri. Selain mengurangi nyeri, yoga juga membantu menjaga kebugaran tubuh, memberikan ketenangan, meningkatkan kemampuan kontrol diri, menurunkan berat badan, memperindah bentuk tubuh, dan melancarkan sirkulasi darah.

Sejumlah penelitian mendukung efektivitas yoga dalam mengurangi nyeri menstruasi. Studi Yonglitthipagon et al. (2017) di Thailand menunjukkan bahwa

terapi yoga dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan sekaligus meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup perempuan muda berusia 12–22 tahun. Penelitian serupa di Indonesia juga membuktikan bahwa yoga efektif mengurangi nyeri menstruasi pada remaja (Arini et al., 2020). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Amru & Selviza (2022) serta Dewi, Gandari, & Sari (2022) yang menyatakan bahwa yoga merupakan alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experiment*). Rancangan penelitian yang digunakan adalah Pretest-Posttest Control Group Design dan Time Series Design, yang melibatkan dua kelompok subjek, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang telah mengalami menstruasi di Pondok Pesantren Nurul Jalal, dengan jumlah total 35 orang. Sampel penelitian terdiri dari 30 responden, masing-masing 15 remaja putri pada kelompok eksperimen dan 15 remaja putri pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *consecutive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p \leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Skala Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri sebelum dan sesudah diberikan Terapi Yoga pada Kelompok Eksperimen

Kategori Nyeri	Pre Test		Post test	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	6	40
Nyeri Ringan	5	33.3	9	60
Nyeri Sedang	6	40	0	0
Nyeri Berat	4	26.7	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok eksperimen, sebelum diberikan terapi yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang yaitu 6 responden (40%). Setelah diberikan terapi yoga, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%). Hal ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $p = 0,001$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi yoga terhadap penurunan nyeri haid pada kelompok eksperimen.

Tabel 2. Skala Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri sebelum dan sesudah diberikan Terapi Yoga pada Kelompok Kontrol

Kategori Nyeri	Pre Test		Post test	
	N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	5	33.3	9	60
Nyeri Sedang	7	46.7	5	33.3
Nyeri Berat	3	20	1	6.7
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Pada kelompok kontrol yang terdiri dari 15 responden, sebelum intervensi sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 7 responden (46,7%). Setelah

dilakukan pengukuran posttest, sebagian besar responden tetap berada pada kategori nyeri ringan yaitu 9 responden (60%). Meskipun terjadi sedikit perubahan, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,003$, yang menandakan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol, meskipun perubahan tidak sebesar pada kelompok eksperimen.

b. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Mann Withney

Kategori nyeri	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Uji Mann Withney	
	N	%	n	%	Z	P value
Tidak Nyeri	6	40	0	0	-3.708	0.001
Nyeri Ringan	9	60	9	60		
Nyeri Sedang	0	0	5	33.33		
Nyeri Berat	0	0	1	6.67		
Nyeri sangat Berat	0	0	0	0		
Total	15	100	15	100		

Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi yoga, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (9 responden; 60%) dan hampir setengahnya tidak mengalami nyeri sama sekali (6 responden; 40%). Sedangkan pada kelompok kontrol, sebagian besar masih mengalami nyeri ringan (9 responden; 60%), hampir setengahnya tetap mengalami nyeri sedang (5 responden; 33,3%), dan sebagian kecil mengalami nyeri berat (1 responden; 6,7%).

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney U Test diperoleh nilai $p = 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa terapi yoga berpengaruh terhadap

penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Dini Indah et al. (2019) yang menyatakan bahwa terapi yoga dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi. Penelitian Arini et al. (2020) juga memperkuat bukti bahwa yoga lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

Latihan yoga diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru, mengurangi ketegangan fisik maupun mental, serta menurunkan rasa nyeri (Dini Indah, 2019). Senam yoga juga terbukti meningkatkan kadar β -endorfin dalam darah hingga lima kali lipat. Peningkatan β -endorfin berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, perbaikan nafsu makan, fungsi seksual, tekanan darah, dan pernapasan. Selain itu, yoga membantu menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Praktik yoga saat menstruasi dipercaya dapat mengurangi penumpukan cairan di area pinggang yang memicu Dysmenorrhea, sekaligus meredakan gejala seperti *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman akibat perdarahan yang berlebihan (Sindhu, 2019).

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: sebelum diberikan perlakuan berupa senam yoga, sebagian besar responden mengalami

nyeri menstruasi dengan kategori sedang hingga berat. Setelah intervensi, terlihat adanya penurunan intensitas nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Jalal..

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Pondok Pesantren Nurul Jalal Kabupaten Tebo atas partisipasi dan dukungannya dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2015). *Tetap sehat dengan yoga*. Jakarta: Pandais Media.
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 16–21. <https://ejournal.inkesmitrabunda.ac.id/index.php/jkk/article/view/2877>
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2015). *Cara jitu mengatasi nyeri menstruasi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Arinis, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal*, 2(1), 46–54. <https://doi.org/10.36064>
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic

- impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161–1171. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>
- Dahlan, S. (2019). *Besar sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan* (Edisi ke-5). Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Dini, I. S. (2019). Pengaruh senam yoga terhadap intensitas penurunan nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal*, 2(1), 36–56.
- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. (2015). *Keterampilan dasar praktik klinik untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sindhu, P. (2014). *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri dismenore. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 9. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.123>