



## LATIHAN YOGA MENURUNKAN NYERI *DISMENORE* PADA SANTRIWATI ALIYAH KELAS X DI PONDOK PESANTREN

Irhas Syah<sup>1\*</sup>, Rika Zuliani Putri<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas Fort De Kock

\*Email: [irhassyah86@gmail.com](mailto:irhassyah86@gmail.com)

### ABSTRACT

Dysmenorrhea pain is pain that is felt during menstruation, this condition will get worse when accompanied by an unstable psychological condition. Although most menstrual pain can go away on its own, if it lasts all day long, it will interfere with activity. Yoga is one of the techniques for relaxation is highly recommended to reduce dysmenorrhea. The research objective was to determine the effect of yoga on dysmenorrhea pain in class X santriwati aliyah at Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi in 2019. This type of research is a quasy experiment with a one group pretest-posttest design. The place of research at the Sumatra Thawalib Islamic Boarding School in Parabek, Bukittinggi. The research was conducted in June 2019. The research sample was 15 people. To determine the effect of yoga on reducing dysmenorrhea, the Wilcoxon test was tested with a confidence degree of 95%. The results showed that the average pain value before doing yoga was 5.13 and after doing yoga was 3.33. After the statistical test was carried out, it was found that there was a significant effect of yoga practice on dysmenorrhea pain with p-value 0.005 (p-value <0.05) It is concluded that yoga can reduce dysmenorrhea pain in class X santriwati aliyah. It is hoped that students will use yoga as an exercise in managing dysmenorrhea pain. So that the discomfort due to dysmenorrhea does not interfere with learning activities at school and outside of school..

**Keywords:** *Yoga, Dysmenorrhea*

## ABSTRAK

Nyeri dismenore adalah nyeri yang dirasakan ketika menstruasi, kondisi ini akan bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Meski kebanyakan nyeri haid dapat hilang dengan sendirinya, tetapi jika berlangsung sepanjang hari, akan mengganggu aktivitas. Yoga merupakan salah satu teknik untuk relaksasi sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri *dismenore* pada santriwati aliyah kelas X di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi Tahun 2019.

Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Tempat penelitian di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2019. Sampel penelitian adalah 15 orang. Untuk mengetahui Pengaruh Yoga terhadap penurunan *dismenore* diuji dengan *uji wilcoxon* dengan derajat kepercayaan 95 %.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai nyeri sebelum dilakukan yoga 5,13 dan setelah dilakukan sebesar 3,33. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan yoga terhadap nyeri *dismenore* dengan  $p$ -value 0,005 ( $p$ -value < 0,05)

Disimpulkan bahwa yoga dapat menurunkan nyeri *dismenore* pada santriwati aliyah kelas X. Diharapkan kepada santri untuk menjadikan yoga sebagai latihan dalam mengelola nyeri dismenore. sehingga rasa tidak nyaman karena *dismenore* tidak mengganggu aktivitas belajar disekolah maupun diluar sekolah.

**Keywords/Kata Kunci:** Yoga, *Dysmenorrhea*

## PENDAHULUAN

Masa remaja diwarnai oleh pertumbuhan, perubahan, munculnya berbagai kesempatan dan seringkali menghadapi resiko-resiko kesehatan reproduksi. Kebutuhan akan peningkatan pelayanan kesehatan dan sosial terhadap remaja semakin menjadi perhatian diseluruh penjuru dunia. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan wanita secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan periodik sebagai bagian integral dan fungsional biologis wanita sepanjang siklus kehidupannya. Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita berhubungan dengan fertilitas yaitu polamenstruasi. (Ernawati, 2018)

Dismenore didefinisikan sebagai gejala kekambuhan, atau istilah medisnya disebut *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karna

nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan. Keadaan nyeri saat menstruasi dapat terjadi pada segala usia. (Astuti, Rahayu, Dewi, Ayu Mustika, 2015)

Pengelolaan nyeri akibat *dismenore* pada jenis ringan sampai sedang dapat dilakukan dengan teknik nafas dalam dan relaksasi, dan penggunaan kompres hangat pada daerah perut dianjurkan untuk mengurangi nyeri akibat kontaksi uterus dan melancarkan sirkulasi darah pada uterus. Selanjutnya, melakukan senam atau yoga, istirahat yang cukup, dan konsumsi obat anti nyeri jenis non-steroid untuk menghambat rasa nyeri (Yati, 2016). Yoga merupakan salah satu jenis tehnik relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan otot-otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami *spasme* (Astuti, Rahayu, Dewi, Ayu Mustika, 2015)

Praktik yoga erat kaitannya dengan psikologis dan medis. Yoga dengan prinsip

meditasinya memang banyak menolong sisi psikologis manusia modern. Tekanan dan tuntutan hidup yang berat membuat manusia modern selalu membutuhkan pelarian untuk hiburan. Banyak gerakan yang bermanfaat bagi peregangan otot dan sendi. Pernafasan yang baik bisa menolong seseorang untuk tidak cemas, takut dan mengurangi rasa sakit. (Ningrum, 2017). Nyeri sendi dijamin berkurang jika kita mempraktikkan gerakan yoga dengan benar dan rutin. Metabolisme tubuh dan peredaran darah juga menjadi lebih lancar jika yoga dipraktikkan dengan rutin dan benar. (Anas Pratama, 2016).

Seperti olahraga pada umumnya, yoga juga memiliki manfaat dalam segi fisik. Namun berbeda dengan olahraga konvensional, ada manfaat *psikis* yang bisa diperoleh dari melakukan yoga. Manfaat yang bisa diperoleh jika menjalani yoga diantaranya mengatur berat badan, membantu mencegah dan mengobati beberapa masalah kesehatan seperti penyakit jantung, artritis, asma, dan tekanan darah tinggi, meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres, depresi, gangguan tidur, melancarkan pernapasan, meringankan nyeri dan cedera. Dari berbagai macam manfaat yoga ini yang lebih fokus dengan penelitian adalah untuk mengurangi rasa nyeri. Nyeri pada tubuh seringkali disebabkan oleh gaya hidup yang tidak teratur dan stress. Gerakan yang rutin dilakukan akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar biasanya menghilangkan nyeri yang muncul pada tubuh. (Adnyani, 2018)

Angka kejadian nyeri menstruasi (*dismenorea*) di dunia sangat besar, Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenorea*, Prevalensi *dismenorea* primer di Amerika Serikat tahun 2014 pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49%

*dismenorea* ringan, 37% *dismenore* sedang, dan 12% *dismenore* berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Pada tahun 2014 sebanyak 75% remaja wanita di Mesir mengalami *dismenorea*, 55,3% *dismenore* ringan, 30% *dismenorea* sedang. (Nurwana et al., 2017). *Dismenorea* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenorea* ringan (Nurwana et al., 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Januari 2019 pada santriwati aliyah kelas x di asrama putri pondok pesantren sumatra thawalib parabek bukittinggi didapatkan hasil wawancara dari 15 santriwati, terdapat 13 santriwati yang mengalami nyeri saat menstruasi (*dismenore*). Diantaranya 7 santriwati dengan nyeri ringan, 4 santriwati dengan nyeri sedang dan 2 santriwati dengan nyeri berat. Santriwati yang mengalami *dismenor* melakukan penanganan dengan berbagai cara, diantaranya dengan istirahat di asrama, dengan dioles minyak kayu putih, dengan minum obat untuk penurun rasa nyeri haid, dan tidak pernah melakukan penanganan apapun.

Dari uraian diatas dan mengingat sering timbulnya masalah *dismenore* pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar maka perlu adanya penelitian untuk mencari alternative terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya untuk mencegah dan mengatasi masalah *dismenore* tersebut.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri *dismenore* pada santriwati aliyah kelas x di Pondok Pesantren di Bukittinggi Tahun 2019.'

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *one group pre test-post test*. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak

15 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa skala ukur nyeri menggunakan lembar *numeric rating scale* untuk mengukur intensitas nyeri dengan menggambarkan subjektivitas nyeri dari 0-10. Analisa data dengan menggunakan *Univariat* dan *Bivariat*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Demografi**

Responden penelitian ini berjumlah 15 orang yang merupakan anak santriwati Aliyah Kelas X di Pondok Pesantren, 100 % dari

responden ini berjenis kelamin perempuan dan berada di usia 15 tahun.

**B. Uji Univariat**

**Tabel 1. Rata – rata nyeri dismenore sebelum dan sesudah pelaksanaan yoga pada santriwati Aliyah Kelas X di Pondok Pesantren di Bukittinggi Tahun 2019**

Nyeri	N	Mean	Sd	Min	Max
Sebelum	15	5,13	0,834	3	6
Sesudah	15	3,33	1,047	1	5

Berdasarkan tabel 1 didapatkan Rata-rata nyeri *dismenore* sebelum pelaksanaan yoga adalah 5,13 dengan standar deviasi 0,834. Nilai minimum yang diperoleh yaitu 3 dan nilai maksimum adalah 6. Selanjutnya

didapatkan Rata-rata nyeri *dismenore* setelah pelaksanaan yoga adalah 3,33 dengan standar deviasi 1,047. Nilai minimum yang diperoleh yaitu 1 dan nilai maksimum adalah 5.

**C. Uji Bivariat**

**Tabel 2. Pengaruh sebelum dan setelah pelaksanaan yoga terhadap nyeri dismenore pada santriwati Aliyah Kelas X di Pondok Pesantren di Bukittinggi Tahun 2019**

Skala Nyeri	N	Mean	Sd	Mean Difference	P-Value
Sebelum	15	5,13	0,834	1,8	0,0005
Sesudah		3,33	1,047		

Berdasarkan tabel 2, didapatkan rata – rata nyeri sebelum pelaksanaan yoga yaitu 5,13 dengan standar deviasi 0,834. Rata – rata nyeri setelah pelaksanaan yoga yaitu 3,33 dengan standar deviasi 1,047. Perbedaan kedua variabel sebesar 1,8. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p-value = 0,0005 <

0,05 ( ) yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima

Pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore* siswa, hal ini dapat dilihat dari tingkat nyeri sebelum dan sesudah yoga mengalami penurunan rata-rata. Melalui yoga kita dapat melatih kesabaran dan control

emosi untuk mencapai konsentrasi dalam belajar. Dengan berlatih yoga secara teratur dapat melatih kesabaran dalam belajar dan mengurangi stress. Dalam kondisi rileks, tubuh juga akan menghentikan produksi *hormone* adrenalin dan semua *hormone* yang diperlukan saat kita nyeri. Dari sini dapat kita dapat melihat pentingnya *relaksasi* untuk memberi kesempatan bagi tubuh memproduksi *hormone* yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri. Oleh dari itu diharapkan kepada siswa untuk dapat menjadikan yoga sebagai pengobatan *nonfarmakologis* ketika mengalami *dismenore*. sehingga rasa tidak nyaman karena *dismenore* tidak mengganggu aktivitas belajar disekolah maupun diluar sekolah.

Praktik yoga erat kaitannya dengan psikologis dan medis. Yoga dengan prinsip meditasinya memang banyak menolong sisi psikologis manusia modern. Tekanan dan tuntutan hidup yang berat membuat manusia modern selalu membutuhkan pelarian untuk hiburan. Banyak gerakan yang bermanfaat bagi peregangan otot dan sendi. Pernafasan yang baik bisa menolong seseorang untuk tidak cemas, takut dan mengurangi rasa sakit. (Kim, 2019)

Sejalan dengan penelitian (Yonglitthipagon et al., 2017) penelitian kelompok yoga diminta untuk berlatih yoga selama 30 menit per hari, dua kali seminggu, selama 12 minggu di rumah, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima bentuk latihan apapun selama masa studi. Ada peningkatan yang signifikan pada nyeri haid, kebugaran fisik, dan kualitas hidup pada kelompok yoga lebih dari pada kelompok *control* tentang penurunan nyeri saat *dismenore* dengan senam yoga yang menyatakan bahwa ada efektivitas senam yoga dalam menurunkan nyeri saat menstruasi dengan

nilai *p value* 0,024. Latihan yoga diharapkan dapat digunakan sebagai *alternative* terapi untuk mengurangi *dismenore* dan terapi ini mudah dilakukan serta mudah dijangkau untuk semua kalangan karena tanpa menggunakan biaya yang mahal. Menjadikan yoga sebagai pengobatan *nonfarmakologis* ketika mengalami *dismenore*. sehingga rasa tidak nyaman karena *dismenore* tidak mengganggu aktivitas belajar disekolah maupun diluar sekolah.

Dari berbagai macam banyak nya manfaat yoga ini yang lebih fokus dengan penelitian adalah untuk mengurangi rasa nyeri. Nyeri pada tubuh seringkali disebabkan oleh gaya hidup yang tidak teratur dan stress. Gerakan yang rutin dilakukan akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar biasanya menghilangkan nyeri yang muncul pada tubuh. Karna itu, usahakan untuk rutin melakukan yoga. (Yulinda et al., 2017)

Sejalan dengan penelitian Ayu, 2015 tentang Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Siswi Smp Al-Fattah Semarang menyatakan bahwa ada pengaruh pelaksanaan yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi di SMP Islam Al-Fattah Semarang dengan nilai *p value* 0,000. (Astuti, Rahayu, Dewi, Ayu Mustika, 2015). Sejalan dengan penelitian Nyna Puspita Ningrum, 2017 tentang efektifitas senam *dismenore* dan yoga untuk mengurangi *dismenore* yang menyatakan bahwa yoga lebih efektif daripada senam *dismenore* dalam mengurangi keluhan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada mahasiswa prodi kebidanan unipa surabaya. (Ningrum, 2017)

Sejalan dengan penelitian Marliana, 2017 menyatakan bahwa ada pengaruh terapi yoga

ada pengaruh terapi yoga terhadap tingkat *dismenorea* pada mahasiswa/i bidang pendidikan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai *p* value 0,000. (Yulinda et al., 2017)

#### SIMPULAN

Ada Pengaruh sebelum dan setelah pelaksanaan yoga terhadap nyeri *dismenore* pada santriwati Aliyah Kelas X di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2019 dengan nilai *p*-value = 0,0005. Latihan yoga diharapkan dapat digunakan sebagai *alternative* terapi dan pengobatan *nonfarmakologis* untuk mengurangi *dismenorea* dan terapi ini mudah dilakukan serta mudah dijangkau untuk semua kalangan karena tanpa menggunakan biaya yang mahal sehingga rasa tidak nyaman karena *dismenore* tidak mengganggu aktivitas belajar disekolah maupun diluar sekolah.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada lembaga LPPM Fort De Kock yang telah membantu dan memfasilitasi dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan manuskrip serta kepada Rektor Universitas Fort De Kock yang telah memotivasi penulis untuk melakukan penelitian hingga proses mempublish.

#### DAFTAR PUSTAKA

Adnyani, N. M. (2018). KERJA ANATOMI TUBUH DALAM YOGA ASANA Oleh : *Jurnal Yoga Dan Kesehatan IHDN Denpasar*, 1(1), 38–47.

Anas Pratama, D. N. A. . (2016). *PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK MEMBER WANITA DI ANTARES FITNESS AND AEROBIC SURABAYA*. 06(2), 1–11.

Astuti, Rahayu, Dewi, Ayu Mustika, W. (2015). *Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore*

*Pada Siswi Smp Al-Fattah Semarang*. 1–7.

- BADAN PUSAT STATISTIK. (2019). *STATISTIK PEMUDA INDONESIA 2019. 1*, 319. <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Ernawati, H. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 58. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.820>
- Kim, S. D. (2019). Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36(June), 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.06.006>
- Ningrum, N. P. (2017). Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore. *Global Health Science*, 2(4), 325–331. <https://doi.org/10.1177/0883073818776157>
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, a. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185630.
- Yonglitthipagon, P., Muansiangsai, S., Wongkhumngern, W., Donpunha, W., Chanavirut, R., Siritaratiwat, W., Mato, L., Eungpinichpong, W., & Janyacharoen, T. (2017). Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 840–846. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.01.014>
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta,

C. M. (2017). Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1),

20.  
[https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).20-26](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).20-26)