



EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020

Rati Yulina¹, Indrawati², Neneng Fitria Ningsih³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
ratilina4@gmail.com

Abstrak

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan nyeri dismenore adalah senam yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswi S1 Keperawatan Semester IV yang mengalami *dismenore* dengan jumlah 18 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu berupa lembar *checklist* Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan senam yoga adalah 5,22, rata-rata skala nyeri sesudah diberikan senam yoga adalah 2,50, senam yoga efektif terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada mahasiswi Universitas Pahlawan 2020 dengan *p* value 0,000. Mahasiswi yang mengalami nyeri haid atau dismenore sebaiknya melakukan senam yoga untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

Kata Kunci: Senam Yoga, *Dismenore*

Abstract

*One of the non-pharmacological therapies in reducing dysmenorrhea pain is yoga exercises. The purpose of this study was to determine the effectiveness of yoga exercises in reducing dysmenorrhea pain in students at Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai in 2020. This type of research is a pre-experiment with a one group pretest posttest design. The sample in this study was 18 students of S1 Nursing Semester IV who experienced dysmenorrhea by using purposive sampling technique. The data collection tool used was a checklist sheet. The analysis used in this study was univariate and bivariate analysis. The results showed that the average pain scale before being given yoga exercise was 5.22, the average pain scale after being given yoga exercise was 2.50, yoga exercise was effective in reducing dysmenorrhea pain in students of Universitas Pahlawan 2020 with a *p* value of 0.000. Students who experience menstrual pain or dysmenorrhea should do yoga exercises to reduce the intensity of the pain they feel.*

Keywords: Yoga Gymnastics, Dysmenorrhea

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2020

✉Corresponding author :

Address : Rokan Hulu, Kampar, Riau

Email : ratilina4@gmail.com

Phone : 082284410900

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mulai berkembang yang dapat ditandai dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) hingga nantinya dapat bereproduksi. Pada masa remaja ini terdapatlah beberapa perubahan, mulai dari perubahan hormonal, fisik dan psikologis maupun sosial, dimana keadaan ini dinamakan masa pubertas. Salah satu tanda masa pubertas ini yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

Kejadian *disminore* di Indonesia juga tidak kalah dibandingkan dengan negara lainnya di dunia, menurut Proverawati & Misaroh (2012) di Indonesia angka kejadian *disminore* terdiri dari 72,89% *disminore* primer dan 21,11% *disminore* sekunder dan angka kejadian *disminore* berkisar 45-95% dikalangan perempuan yang masih produktif. Menurut data dari RISKEDAS kementerian kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 angka kejadian *disminore* 64,25% dari wanita subur dan 78,6% kelompok remaja.

Angka kejadian *dismenore* di Riau pernah diteliti oleh Putri (2018) pada remaja putri (rentang usia 15-16 tahun) didapatkan prevalensi *dismenore* sebesar 95,7% (Putri, 2018). Hasil survey yang dilakukan peneliti di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan yang mengalami *Disminore* yaitu sebanyak 50 mahasiwi.

Disminore tidak boleh di diamkan karena bisa mendapat masalah serius, seperti gangguan aktivitas hidup sehari-hari gelisah bahkan depresi. *Dismenore* bisa dikurangi dengan cara pengobatan farmakologi atau non farmakologi. pengobatan farmakologi bisa dengan minum obat asam mefenamat, aspirin dan asetaminofon. sedangkan pengobatan dengan cara non farmakologi bisa dengan cara hipnoterapi, akupuntur dan relaksasi. Salah satu cara yang efektif yaitu dengan melakukan senam yoga (Gumangsari, 2014).

Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan relaksasi yang berguna untuk meningkatkan kekuatan dan mengurangi rasa nyeri karena dengan melakukan yoga dapat menghasilkan hormon endropin yang dihasilkan dari otak saat kamu sedang rileks Yoga juga termasuk sistem yang baik untuk jiwa, pikiran dan tubuh. Yoga mulai dikenal di Indonesia, Jakarta khususnya pada pertengahan ketika terjadinya krisis ekonomi dimana banyak

masyarakat mengalami stres (Niwayan, 2018). Selain itu yoga juga sangat berkembang di dunia, sebagai salah satu olahraga yang menyentuh tubuh (Wati, 2018).

Prinsip yang dapat mendasari yoga juga dikenal pertama kali lewat sebuah buku yang ditulis oleh Patanjali, yaitu seorang tokoh yang legenda yang hidup 500 atau 200 SM berjudul yoga sutras. Dari sisi fisiologis dari beberapa gerakan Yoga ini dapat berefek positif bagi peredaran darah dan dapat membersihkan racun dari tubuh. Patanjali memaparkan langsung secara lugas bahwa orang yang melakukan yoga secara rutin dapat mengubah dirinya lebih baik dalam penguasaan pikiran, emosi dan masalah (Wati, 2018).

Yoga juga merupakan sistem kesehatan yang holistik yang baik untuk jiwa, pikiran dan tubuh. Dilakukan dengan beberapa gerakan sederhana yang tidak menghemtack atau kuat, tetapi dengan pernafasan yang santai dan bisa ditambah dengan musik yang harmonis yang membuat kita tenang saat mendengarnya. Dari sisi fisiologis dari beberapa gerakan Yoga ini dapat berefek positif bagi peredaran darah dan dapat membersihkan racun dari tubuh. Patanjali memaparkan langsung secara lugas bahwa orang yang melakukan yoga secara rutin dapat mengubah dirinya lebih baik dalam penguasaan pikiran, emosi dan masalah (Kinasih, 2010).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode praeksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswi S1 keperawatan semester IV yang mengalami *disminore* di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang berjumlah 155 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 18 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Data di analisis menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 03-10 Juli tahun 2020 pada mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri

disminore pada Mahasiswi Universitas Pahlawan 2020.

Skala Nyeri Sebelum Diberikan Senam Yoga	18	9,50	-	0,000
Sesudah Diberikan Senam Yoga			3,906	

A. Analisa Univariat

1. Skala Nyeri Sebelum Diberikan Senam Yoga

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum Diberikan Senam Yoga pada Mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	C1 95%
Skala Nyeri Sebelum Diberikan Senam Yoga	5,22	4-6	0,73 2	4,86

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam yoga rata-rata skala nyeri disminore adalah 5,22.

2. Skala Nyeri Sesudah Diberikan Senam Yoga

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sesudah Diberikan Senam Yoga pada Mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	C1 95%
Skala Nyeri Sesudah Diberikan Senam Yoga	2,50	-3	0,70 7	2,15

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sesudah diberikan senam yoga rata-rata skala nyeri disminore adalah 2,50

3. Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga pada Mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Tabel 4.3 Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga pada Mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Variabel	n	Mean Rank	z-score	P value
----------	---	-----------	---------	---------

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dapat dilihat bahwa nilai Z didapatkan sebesar -3,906 dengan *p value* 0,000 ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan skala nyeri disminore pada mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Nyeri haid setiap orang berbeda-beda. Nyeri haid terasa lebih kuat jika tidak ada hal yang mengalihkan perhatian penderita dan rasa nyeri yang terjadi. Sementara itu senam yoga yang dilakukan akan menggerakkan otot-otot di daerah abdomen dan akan memperlancar aliran darah, meningkatkan fleksibilitas otot sehingga nyeri berkurang (Diana, 2012).

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 (Diana, 2012)

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 sistm syaraf pusat dan kelenjer hipofisis sehingga dapat menurunkan nyeri disminore (Widyatuti, 2017).

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 (*dismenorea*) pada mahasiswi. Namun pada saat melakukan *corestability* dilakukan sambil mengatur pola nafas agar tetap stabil saat melakukan stap by stap setiap gerakan (Rahmawati, 2012).

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-endorfin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam atau olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorfin. Ketika seseorang melakukan olahraga atau senam, maka b-endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorfin 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 (Istiqomah, 2016).

Dalam melakukan senam secara rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan mengalirkan darah keseluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang. Sebagian besar dari penelitian tersebut melakukan senam sebanyak tiga kali dalam seminggu pada waktu sore hari. Senam dismenore lebih dianjurkan dilakukan pada waktu sore hari karena kadar konsentrasi hormon endorfin paling tinggi ditemukan sore hari (Fazdria, 2018).

Remaja yang jarang berolahraga memiliki tingkat risiko 1,2 kali lebih besar akan mengalami dismenorea daripada remaja yang selalu berolahraga. Karena saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphan* adalah *neuropeptide* yang di

hasilkan oleh tubuh pada saat rileks atau tenang. *Endorphan* yang dihasilkan di otak dan sumsum syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak dan akan melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphan dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Wati, 2018).

Hormon endorphan dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga muncul rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphan dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Semakin banyak senam maka akan semakin tinggi pula kadar endorphan ketika seseorang melakukan senam maka endorphan akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan sistim limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi sehingga senam efektif untuk mengurangi nyeri terutama dismenore. Kebiasaan aktifitas fisik seseorang juga akan mempengaruhi kejadian dismenore dimana dengan olah tubuh dapat membantu pengeluaran endorphan secara alami sehingga mengurangi rasa nyeri (Ristica dan Andriyani, 2015).

Hasul penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2019) didapatkan bahwa ada pengaruh senam yoga dalam menurunkan nyeri disminore pada mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang dengan p value 0,001.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Astri Wahyuningsih dan Sri Wahyuni (2018) yaitu adanya Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi di Muhammadiyah Bandung dengan p value 0,000.

Menurut asumsi peneliti senam yoga pada sore hari dapat menurunkan nyeri haid karena dengan melakukan senam secara rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan mengalirkan darah keseluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Fazdria, 2018).

Remaja yang jarang berolahraga memiliki tingkat risiko 1,2 kali lebih besar akan mengalami dismenorea daripada remaja yang selalu berolahraga. Karena saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphan* adalah *neuropeptide* yang di hasilkan oleh tubuh pada saat rileks

atau tenang. *Endorphin* yang dihasilkan di otak dan sumsum syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak dan akan melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Sophia, 2013 dalam Wati, 2018).

KESIMPULAN

1. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan senam yoga yaitu dengan kategori nyeri sedang dengan skala nyeri 5,22
2. Rata-rata skala nyeri sesudah diberikan senam yoga yaitu dengan kategori nyeri ringan dengan skala nyeri 2,50
3. Senam yoga efektif terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai 2020 dengan p value 0,000

REFERENSI

- Ayu (2018). *Pengaruh senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Diakses tanggal 15 Juni 2020
- Anurogo (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi Offset
- Andarmoyo, (2016). *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Kabupaten Semarang*. Diakses tanggal 15 Juni 2020
- Andriyani. (2015). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Andriyana. (2017). *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMU N 5 Semarang. Thesis (Undergraduate)*, Program studi ilmu keperawatan, Universitas Diponegoro.
- Astri Wahyuningsih, dkk (2018) *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi di*

Muhammadiyah Bandung. Diakses tanggal 12 Juli 2020

- Batubara. (2012). *Hubungan pengetahuan tentang dismenore dengan upaya penanganan pada siswi kelas X di SMKN 1 Batudaa*. Di peroleh pada tanggal 12 April 2020. Diakses tanggal 19 Juni 2020
- Diana. (2012). *Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*. Diakses tanggal 15 Juni 2020
- Djoko. (2016). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Kebidanan STIKes William Booth Surabaya*. Diakses tanggal 15 Juni 2020
- Erikar. (2015). *Perbedaan Efektivitas Senam Yoga Dengan Hipnoterapi Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. Diakses tanggal 11 Juni 2020
- Fazdria. (2018). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup.Tesis. Jakarta: Program Magister Universita Indonesia*. Diakses tanggal 05 Juni 2020
- Fajaryati. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga.Bandung : UNPAD*. Diakses tanggal 11 Juni 2020
- Gustina. (2015). *Hubungan asupan gizi dan polamenstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Semarang*. Diakses tanggal 19 Juni 2020
- Gumangsari, (2014). *Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea Primer) Pada*

*Mahasiswa PSIK Muhammadiyah
Malang.*

Hajir. (2010). *Pola Prilaku Remaja Untuk Menangani Keluhan Dysmenorrhoeadi Smk Muhammadiyah 2 Moyudan Sleman Yogyakarta, Media Ilmu Kesehatan, Vol. 4, No. 1,*

Istiqomah. (2016). *Hubungan pengetahuan tentang dismenore dengan upaya penanganan pada siswi kelas X di SMKN 1 Batudaa. Diakses tanggal 25 Juni 2020*