

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

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 ". Analisa data yang ditampilkan dalam penelitian ini berupa analisa univariat dan bivariat yaitu sebagai berikut :

#### 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	0,732	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	1-3	0,707	2,15

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

## B. Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini, analisa bivariat digunakan untuk menganalisa perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam yoga dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Perbedaan skala nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan senam yoga peneliti sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut

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

Variabel	n	Mean Rank	Sum of rank	z-score	P value
Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga	18	9,50	171.00	-3,906	0,000

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.

## BAB V

### PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasisiwi Universitas Pahlawan 2020 dengan p value 0,000

Berdasarkan hasil penelitian dari 18 responden sebelum dilakukan senam yoga pada sore hari, didapatkan pada hari pertama bahwa seluruh responden mengalami nyeri haid sedang yaitu 18 responden (100%) dengan skala nyeri 4-6. Selanjutnya setelah diberikan senam yoga terjadi penurunan nyeri haid sedang menjadi nyeri haid ringan

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 keseluruhan 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*. *Endorphin* 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 endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Sophia, 2013 dalam Wati, 2018).

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 dismenore yang dilakukan akan menggerakkan otot-otot di daerah abdomen dan akan memperlancar aliran darah, meningkatkan fleksibilitas otot sehingga nyeri berkurang (Diana, 2012).

Senam yoga mempunyai manfaat peningkatan 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 core stability terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswa. Namun pada saat melakukan core stability dilakukan sambil mengatur pola nafas agar tetap stabil saat melakukan step by step 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 endorphen 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 (Istiqomah, 2016).

Rahmawati (2012) mengatakan bahwa senam yoga mempunyai manfaat dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh-pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh sehingga terjadi peningkatan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh dan memperbesar kapasitas darah dalam membawa oksigen sehingga lebih banyak darah yang dapat mencapai ke seluruh bagian tubuh.

Seseorang yang rutin melakukan olahraga maka dia dapat menyimpan oksigen dua kali lipat permenit dari orang yang tidak pernah melakukan olahraga sehingga oksigen tersampaikan pada pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi dan akan menyebabkan penurunan dismenore (Tjokronegoro, 2004 dalam Fajaryati, 2012).

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*. *Endorphin* 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 (Wati, 2018).

Hormon endorphin dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga muncul rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Semakin banyak senam maka akan semakin tinggi pula kadar endorphin ketika seseorang melakukan senam maka endorphin 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 endorphen 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 dismenore 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.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan judul efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri *disminore* pada mahasisiwi Universitas Pahlawan 2020 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan senam yoga adalah 5,22
2. Rata-rata skala nyeri sesudah diberikan senam yoga adalah 2,50
3. Senam yoga terhadap penurunan nyeri *disminore* pada mahasisiwi Universitas Pahlawan 2020 dengan p value 0,000

#### **B. Saran**

##### **1. Aspek Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang efektivitas senam yoga dalam menurunkan skala nyeri *disminore*. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun hipotesis baru dalam penelitian selanjutnya.

##### **2. Aspek Praktis**

###### **a. Bagi Remaja Putri**

Remaja yang mengalami nyeri haid atau dismenore sebaiknya melakukan senam yoga untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.



b. Bagi Tenaga Perawatj

Diharapkan dapat memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi perempuan khususnya penatalaksanaan dismenore dengan senam yoga sebagai terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri haid

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan rancangan metode yang berbeda sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal. Jumlah sampel diperbanyak sehingga nampak perbedaan yang lebih signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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
- Kusmiran. (2011). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Khoerunisya. (2015). *Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Diakses tanggal 10 Juni 2020
- Khoo, E. (2010). *Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer*, 96-103
- Kinasih. (2010). *Menstruasi dan Permasalahannya*. Yogyakarta : Jelajah Nusa
- Lowdermilk dkk. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Maman. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi.
- Martini, dkk. (2014). *Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri kelas XI usia 16- 15 18 tahun di SMAN 1 Barat Magetan Jawa Timur*. Tidak dipublikasikan. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Novia. (2011). *Pengaruh Gerakan Yoga Janusirsasana Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Al Musdariyah*, Jurnal Bhakti Kencana Medika, Volume 2, No. 4,

- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Nuha Medika
- Matus. (2010). *Problem Haid (Tinjauan Syariat Islam dan Medis)*. PT Tiga Serangkai, Solo.
- Patimah. (2017). *Penurunan tingkat dismenore pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga*. Diakses tanggal 15 Juni 2020
- Proverawati & Misaroh. (2012). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta Nuha Medika
- Purwaningsih. (2010). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Putri. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian disminore pada remaja putri di SMAN 1 Baso*. Diakses tanggal 15 Mei 2020
- Ratnawati. (2013). *Pengaruh Terapi Yoga terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Doctoral Dissertation. STIKES' Aisyiyah Yogyakarta*. Diakses tanggal 11 Juni 2020
- Rahmawati. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD Dengan Menggunakan Yoga*. Students e-Journal.
- Rahayu. (2018). *Pengaruh terapi senam yoga terhadap penurunan nyeri haid mahasiswa keperawatan Prodi S1 tingkat 1 reguler di STIKES Hang Tuah Surabaya*
- Sari. (2016). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes „Aisyiyah Yogyakarta, PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*
- Sukarni (2013). *Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi universitas muhammadiyah semarang. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*
- Riztica. (2015). *Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pada Siswi Kelas X dan XI SMAN 14 Semarang*
- Tsamara dkk. (2017). *Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pada Siswi Kelas X dan XI SMAN 14 Semarang*

- Widyatuti. (2018). *Terapi relaksasi Yoga terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi universitas muhammadiyah semarang. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*
- Wati. (2018). *Penurunan tingkat dismenore pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga*
- Wahyuni (2018) *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi di Muhammadiyah Bandung*
- Wulandari (2019). *Pengaruh senam yoga dalam menurunkan nyeri disminore pada mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang*