

PENGARUH YOGA TERHADAP DYSMENORHEA PADA MAHASISWI DIII KEBIDANAN STIKes KUNINGAN

(Yoga Influence on Dysmenorhea In Midwifery Student Kuningan School of Health Sciences)

Mala Tri Marlina¹, Suryani Soepardan², Bahiyatun³

¹ STIKes Kuningan, ²STIKes Dharma Husada Bandung, ³ Poltekkes Kemenkes Semarang

ABSTRACT

Background: Dysmenorhea is cramping pain in the abdominal area began about 24 hours before the onset of menstrual bleeding and can last for 24-36 hours. 75% of girls have some of the problems associated with menstruation. One the causes of dysmenorhea is psychological factors, it's Commonly happen in young women who are experiencing stress, usually when studying and being in a new environment, especially at the level I student. There are several ways to overcome dysmenorhea, one of them is yoga that teaches a set of techniques such as breathing, meditation and postures to improve strength and balance. Methods: The study was conducted by using quasi-experimental design with pretest and posttest. The number of respondents is 60 people, consisting of 30 control group and 30 treatment groups using total sample technique. The treatment group were trained and observed to do yoga as much as eight times during the month. Univariate analysis of the data is a frequency distribution table, bivariate analysis using paired t-test and Mann-Whitney test. Results: The average pain level dysmenorhea in the treatment group before being given yoga is 5 in pain scale and an average after being given yoga is 3 in pain scale. The average decrease in pain level dysmenorhea in 30 respondents having supplied yoga at 40.90. From the results of t test with significance level of 5% was obtained p value $0.000 < 0.005$, which means there is significant influence between yoga with a decrease dysmenorhe pain level. Conclusion: Yoga affected to the level of pain dysmenorhea. Suggestions: Young women need to do yoga because yoga is not only the muscles are trained, but no movement if the breath is very useful for relaxation in adolescents while experiencing dysmenorhea.

Keywords : Dysmenorhea, yoga, Student

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dari fisik, emosi, kognitif dan sosial. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada perempuan seperti payudara dan pinggul membesar, tubuh bertambah tinggi, tumbuh rambut di ketiak dan kemaluan, serta menstruasi¹. Gangguan fisik yang sangat menonjol pada saat menstruasi adalah dysmenorhea. Dysmenorhea adalah nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama².

Salah satu faktor penyebab dari dysmenorhea adalah faktor psikis. Pada remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul dysmenorhea. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut, mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti dysmenorhea. hal ini sering terjadi pada remaja putri yang mengalami stress, biasanya pada saat menempuh pendidikan dan berada pada lingkungan baru khususnya pada mahasiswa tingkat I yang baru menempuh perkuliahan dan menyesuaikan diri mahasiswa tinggal di

asrama yang merupakan sebuah lingkungan baru bagi mereka.

Cara mengurangi dysmenorhea dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam³.

Yoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Yoga mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat, hanya melibatkan sistem otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu⁴

Prevalensi dysmenorhea tertinggi terjadi pada gadis remaja, dengan perkiraan 20-90% tergantung dari metode pengukuran yang digunakan. Sekitar 15% gadis remaja dilaporkan mengalami dysmenorhea berat dan merupakan penyebab tertinggi para gadis remaja tidak hadir di sekolahnya di Amerika Serikat⁵

Tidak ada angka pasti prevalensi penderita dysmenorhea di Indonesia. Namun penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Nunik (2008) di Desa Banjar Kematren dengan 100 responden wanita usia subur (15-30 tahun), ditemukan 71% responden mengalami dysmenorhea primer. Dalam penelitian tersebut terdapat banyak perbedaan antara teori yang ada dengan hasil penelitian. Adapun variabel yang berpengaruh dalam kejadian dysmenorhea primer dalam penelitian ini adalah umur, pernikahan dan riwayat keluarga dan variabel yang tidak berpengaruh dalam kejadian dysmenorhea primer adalah umur menarche, lama menstruasi, pengalaman melahirkan, status

gizi, kebiasaan olah raga dan kebiasaan merokok³.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode quasi eksperimen dengan design pretest dan posttest. Merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap tingkat nyeri dysmenorhea. Penelitian ini dilakukan di STIKes Kuningan pada bulan Desember 2013 sampai Januari 2014. Populasi pada penelitian ini adalah semua mahasiswi tingkat I DIII Kebidanan yang mengalami dysmenorhea di STIKes Kuningan sebanyak 60 orang, dimana 30 responden adalah kelompok kontrol dan 30 responden kelompok perlakuan, diambil secara kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel penelitian ini terdiri dari yoga dan dysmenorhea. Pengolahan data dan analisis menggunakan komputer program SPSS for window. Analisis terdiri dari univariat dan bivariat. Analisis data secara univariat dengan tabel distribusi frekuensi, analisis bivariat dengan uji paired t-test dan uji Mann-Whitney.

HASIL

Hasil pengukuran prevalensi dysmenorhea pada mahasiswi tingkat I DIII Kebidanan STIKes Kuningan Tabel 1 Distribusi frekuensi prevalensi dysmenorhea pada mahasiswi tingkat I DIII Kebidanan STIKes Kuningan

No	Tingkat nyeri dysmenorhea	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Ringan (0-3)	18	30
2	Sedang (4-6)	29	48,3
3	Berat (7-10)	13	21,7
	Total	60	100

Pada tabel 1 ditunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami tingkat nyeri dysmenorhea sedang yaitu sebanyak 29 orang (48,3%), tingkat nyeri dysmenorhea ringan yaitu sebanyak 18

orang (30%), dan yang mengalami tingkat nyeri dysmenorhea berat 13 orang (13%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden kelompok kontrol berdasarkan tingkat nyeri dysmenorhea sebelum dan setelah intervensi

Tingkat nyeri dysmenorhea	Intervensi pre		Intervensi post	
	n	%	n	%
Ringan (0-3)	11	36,7	12	40
Sedang (4-6)	15	50	14	46,7
Berat (7-10)	4	13,3	4	13,3
Total	30	100	30	100

Pada tabel 2 ditunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi yoga sebagian besar responden yang mengalami tingkat nyeri dysmenorhea sedang yaitu sebanyak 15 orang (50%), ringan sebanyak 11 orang (36,7%), dan berat yaitu sebanyak 4 orang (13,3%). Setelah

dilakukan intervensi yoga adalah yang mengalami tingkat nyeri dysmenorhea sedang yaitu sebanyak 14 orang (46,7%), ringan sebanyak 12 orang (40%), dan berat yaitu sebanyak 4 orang (13,3%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden kelompok perlakuan berdasarkan tingkat nyeri dysmenorhea sebelum dan setelah intervensi

Tingkat nyeri dysmenorhea	Intervensi pre		Intervensi post	
	n	%	n	%
Ringan (0-3)	7	23,3	17	56,7
Sedang (4-6)	14	46,7	10	33,3
Berat (7-10)	9	30	3	10
Total	30	100	30	100

Pada tabel 3 ditunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi yoga sebagian besar responden yang mengalami tingkat nyeri dysmenorhea sedang yaitu sebanyak 14 orang (46,7%), berat sebanyak 9 orang (30%), dan ringan yaitu sebanyak 7 orang (23,3%). Setelah dilakukan intervensi yoga adalah yang mengalami tingkat nyeri dysmenorhea ringan yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), sedang sebanyak 10 orang (33,3%), dan berat yaitu sebanyak 3 orang (10%).

Tabel 4. Nilai rata-rata kelompok kontrol tingkat nyeri dysmenorhea sebelum (pre) dan sesudah (post) perlakuan

Variabel kontrol	Mean	Median	SD	N	P value
Tingkat nyeri pre	4,37	4,00	1,884	30	0,103
Tingkat nyeri post	4,23	4,00	1,851	30	

Pada tabel 4 diketahui bahwa dari 30 responden rata-rata sebelum dilakukan perlakuan adalah 4,37 dan nilai median adalah 4,00 dengan standar deviasi 1,884 dan rata-rata setelah perlakuan adalah 4,23, nilai mediannya adalah 4,00 dengan standar deviasi 1,851. Hasil uji statistik didapatkan P value sebesar 0,103 artinya bahwa dengan $\alpha = 0,05$ (5%) terlihat tidak ada perbedaan.

Tabel 5 Nilai rata-rata kelompok perlakuan tingkat nyeri dysmenorhea sebelum (pre) dan sesudah (post) perlakuan

Variabel perlakuan	Mean	Median	SD	N	P value
Tingkat nyeri pre	4,97	5,00	2,341	30	0,000
Tingkat nyeri post	3,37	3,00	1,974	30	

Pada tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 30 responden rata-rata sebelum dilakukan perlakuan adalah 4,97, nilai mediannya adalah 5,00 dengan standar deviasi 2,341 dan rata-rata setelah

perlakuan adalah 3,37, nilai median 3,00 dengan standar deviasi 1,974. Hasil uji statistik didapatkan P value sebesar 0,000 artinya bahwa dengan $\alpha = 0,05$ (5%) terlihat ada perbedaan.

Tabel 6 Analisis pengaruh yoga terhadap tingkat nyeri dysmenorhea di STIKes Kuningan tahun 2013

Variabel	MR	SU	U	P value
Kontrol	20,10	603	138,000	0,000
Perlakuan	40,90	1227		

Pada tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 60 responden rata-rata perbedaan antara tingkat nyeri dysmenorhea sebelum dilakukan intervensi dengan tingkat nyeri dysmenorhea setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol adalah sebesar 20,10 dan pada kelompok perlakuan sebesar 40,90, maka perubahan tingkat nyeri dysmenorhea lebih berpengaruh pada mahasiswa yang melakukan yoga daripada yang tidak melakukan yoga. Nilai $P = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ (5%), maka $p \text{ value} < \alpha$, sehingga H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan signifikan yang berpengaruh terhadap tingkat nyeri dysmenorhea terhadap mahasiswa yang melakukan yoga daripada yang tidak melakukan yoga.

PEMBAHASAN

Gangguan menstruasi adalah masalah umum selama masa remaja. Gangguan ini dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan bagi pasien dan keluarganya. Faktor fisik dan psikologis berperan dalam masalah. Dalam rangka untuk mengobati gangguan menstruasi, menjadi akrab dengan siklus menstruasi

yang normal adalah penting. Dysmenorhea adalah keluhan yang sangat sering dan dapat terjadi primer maupun sekunder, tetapi dysmenorhea primer terjadi lebih sering. Simtom diantaranya adalah nyeri abdomen bawah seperti kram dan nyeri pelvik yang menjalar sampai ke paha dan punggung tanpa adanya gambaran patologik pelvik. Dysmenorhea disebabkan oleh prostaglandin dan leukotrien selama siklus ovulasi. Tingkat prostaglandin endometrium meningkat selama fase luteal dan menstruasi siklus, menyebabkan kontraksi rahim⁶.

Berdasarkan data pada tabel 4 dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan yang berpengaruh terhadap tingkat nyeri dysmenorhea antara pre dan post pada kelompok kontrol. Hasil ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor psikologis, stres menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung bawah sehingga menyebabkan dysmenorhea. Faktor konstitusi yang berhubungan dengan faktor psikologis sebagai penyebab timbulnya dysmenorhea yang dapat menurunkan ketahanan seseorang terhadap nyeri, dan kemungkinan dari faktor

endokrin yang memungkinkan berlebihnya produksi sekresi prostaglandin $F2\alpha$ yang menyebabkan berkontraksinya otot-otot polos. Hal ini juga dapat disebabkan oleh lamanya menstruasi yang lebih dari normal, menstruasi menimbulkan adanya kontraksi uterus. Menstruasi yang terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi, dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi dysmenorhea. Adapun pendapat lain yang mengatakan salah satu faktor resiko terjadinya dysmenorhea ini adalah tidak pernah berolahraga. Kejadian dysmenorhea akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olah raga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri.

Berdasarkan data pada tabel 5 dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan yang berpengaruh terhadap tingkat nyeri dysmenorhea antara pre dan post pada kelompok perlakuan, diartikan bahwa tingkat nyeri dysmenorhea pada saat pre lebih banyak yang mengalami dysmenorhea sedang dan pada saat post perlakuan menurun menjadi dysmenore ringan. Sesuai dengan beberapa teori yang didapatkan bahwa yoga berefek besar terhadap penurunan rasa nyeri dysmenorhea. Menurut Sindhu (2010)⁴, melakukan yoga minimal 10 menit mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan dengan merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri)

Berdasarkan data pada tabel 6 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan yang berpengaruh terhadap tingkat nyeri dysmenorhea dengan P value $0,000 < \alpha = 0,05$ (5%) antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan

nilai rata-rata lebih besar pada kelompok perlakuan yaitu 40,90. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu tentang pengaruh efektivitas senam dysmenorhea dalam mengurangi dysmenorhea pada remaja putri. Senam dysmenorhea pada prinsipnya sama dengan yoga untuk dysmenorhea yaitu suatu tehnik relaksasi yang dapat menghasilkan hormon endorphin dimana hormon endorphin ini adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Hormon endorphin dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai alat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.

Dysmenorhea atau nyeri haid adalah normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress serta pengaruh dari hormon prostaglandin dan progesteron. Selama dysmenorhea, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri di saat haid⁷. Pengeluaran prostaglandin $F2\alpha$ dipengaruhi oleh hormon progesteron selama fase luteal dari siklus menstruasi dan mencapai puncaknya pada saat menstruasi⁸.

Remaja putri yang mengalami dysmenorhea menyatakan mereka minum obat atau jamu untuk mengatasi nyeri saat haid/ dysmenorhea. Untuk itu perlu adanya alternatif lain yang bersifat preventif untuk mengatasi dysmenorhea. Setelah melakukan yoga dysmenorhea terbukti sebagian besar mahasiswa melaporkan adanya perubahan dalam rasa nyeri yang mereka rasakan.

Yoga untuk dysmenorhea ini merupakan salah satu tehnik relaksasi. Yoga merupakan tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh

untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Pikiran yang tenang, damai, dan rileks dapat mempengaruhi akibat-akibat yang ditimbulkan karena adanya stres yang negatif. Sehingga yoga memberi relaksasi, ketenangan, kejernihan pikiran, keceriaan, rasa percaya diri dan berkembang intuisi serta dapat menurunkan stres. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri)³.

Tubuh bereaksi saat mengalami stress. Faktor stress ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stress adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stress yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Di sisi lain saat stress, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika haid⁹.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada pengaruh yoga terhadap dysmenorhea dengan hasil pengaruh yang lebih besar pada kelompok mahasiswi yang melakukan yoga daripada mahasiswi yang tidak melakukan yoga.

Saran

Disarankan kepada dosen untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam praktik yoga.

KEPUSTAKAAN

1. Hendrik, 2006. Problema haid tinjauan syariat islam dan medis. Solo: Tiga Serangkai.
2. Bobak. et.al, 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC.
3. Anugroho, D.dr & Wulandari, A, 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Jogjakarta: ANDI jogjakarta.
4. Shindu, P, 2013. Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga. Bandung: Qanita.
5. French, Linda, 2005. Dysmenorrhea. American Family Physician 71(2): 285-291.
6. Chandran, Lahta, 2012. Menstruation Disorders: Overview. E-medicine Obstetrics and Gynecology. Available from: <http://emedicine.medscape.com/article/953945-overview>.
7. Nag, U. MD.Pg Dip.M.Sc. et all, 2013. Yoga, Dysmenorrhea and Progesterone Levels A Problem Related To Menstruation In Young Medicos. Available from: <http://www.ctri.nic.in/Clinicaltrials>.
8. Wiknjosastro, Hanifa, 2002. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
9. Sparrowe, L, 2013. Menstrual Essentials. Available from: <http://www.yogajournal.com/health/>.