

## **TERAPI PASCHIMOTTANASANA DAN ADHO MUKHA PADMASANA TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI DISMENORE PRIMER**

**Putu Wahyu Sri Juniantari Sandy, I Wayan Sujana\*, Aditha Angga Pratama**

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Jl. Raya Air Sanih No.Km 11,  
Bungkulan, Sawan, Kabupaten Buleleng, Bali, Indonesia 81171

\*[Wayansujana581@gmail.com](mailto:Wayansujana581@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Remaja dengan usai menarch selalu mengeluh akibat nyeri yang dirasakan saat haid. Hal ini membuatnya tidak nyaman, sakit bahkan tidak berkonsentrasi dalam pelajaran di kelas. Banyak ketidakhadiran remaja putri disekolah akibat tidak bisa menahan nyeri saat menstruasi. Sehingga perlu adanya terapi komplementer dengan menerapkan yoga *Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*. Tujuan penelitian ini adalah menilai perbedaan intensitas nyeri pada remaja putri yang diberikan terapi *paschimottanasana* dan *adho muka padmasana* dengan yang hanya diberikan informasi pengetahuan dan terapi konvensional. Metode penelitian dengan kuantitatif mengambil rancangan *quasi eksperimen* dengan *pretest-posttest control group design*. Populasi adalah seluruh remaja putri di SMA Negeri 3 Singaraja dengan sampel minimal kelompok perlakuan dan kontrol sebanyak 188 responden. Pengambilan sampel dengan teknik *stratified random sampling* pada kelas kelas 10-12. Pemberian yoga diberikan pada kelompok perlakuan kemudian dinilai *pre* dan *post test* menggunakan kuesioner *Verbal Descriptor Scale/ VDS* yang sudah *valid* dan *reliable* Analisis menggunakan analisis univariat dan bivariate dengan uji statistic *paired t-test* serta *independen t-test*. Hasil uji statistic menggunakan *paired t-test* terdapat perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah dari kelompok perlakuan (nilai p 0,001) sedangkan pada kelompok control tidak ada perbedaan. Dilihat dari pengaruhnya menggunakan uji *independen t-test* ditemukan bahwa yoga *paschimottanasana* dan *adho mukha padmasana* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri saat menstruasi 1.22 (0.517-1.911) dengan nilai p <0,05 daripada kelompok yang tidak hanya diberikan pengetahuan serta terapi yang konvensional. Simpulannya bahwa terdapat perbedaan dan pengaruh penurunan intensitas nyeri dari pemberian yoga *paschimottanasana* dan *adho mukha padmasana*.

Kata kunci: haid; intensitas nyeri; pengaruh; yoga

## **PASCHIMOTTANASANA AND ADHO MUKHA PADMASANA THERAPY ON THE INTENSITY OF PAIN IN YOUNG WOMEN PRIMARY DISMENORHEA**

### **ABSTRACT**

Teenagers after menarch always complain of the pain felt during menstruation. This makes him uncomfortable, sick and not even concentrating in class lessons. Many of the absence of young women at school due to not being able to withstand pain during menstruation. So that there is a need for complementary therapy by implementing yoga *Paschimottanasana* and *Adho Mukha Padmasana*. The purpose of this study was to assess differences in pain intensity in young women who were given *postchimottanasana* therapy and *Adho Mukha Padmasana* with those who were only given conventional knowledge and therapeutic information. The quantitative research method used a *quasi-experimental design* with a *pretest-posttest control group design*. The population was all young women in SMA Negeri 3 Singaraja with a minimum sample of treatment and control groups of 188 respondents. Sampling with *stratified random sampling technique* in class 10-12. Provision of yoga was given to the treatment group then assessed *pre* and *posttest* using the *Verbal Descriptor Scale / VDS* questionnaire that was *valid* and *reliable* Analysis using *univariate* and *bivariate analysis* with *paired t-test* and *independent t-test* statistical tests. The results of statistical tests using *paired t-test* there were differences in pain intensity between before and after from the treatment group (p value 0.001) while in the control group there was no difference. Judging from the effect of using the

*independent t-test, it was found that Paschimottanasana yoga and Adho Mukha Padmasana had an effect on reducing the intensity of pain during menstruation 1.22 (0.517-1.911) with a p value <0.05 than those not only given conventional knowledge and therapy. The conclusion is that there is a difference and the effect of reducing the intensity of pain from giving yoga Paschimottanasana and Adho Mukha Padmasana.*

*Keywords: influence; menstruation; pain intensity; yoga*

## **PENDAHULUAN**

Setiap remaja mengalami perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik sebagai tanda pertumbuhan sekunder (Pratiwi, 2012). Remaja pada masa ini mengalami fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Hal ini didefinisikan sebagai waktu kematangan seksual yang ditandai dengan adanya *menarche* (menstruasi pertama kali) yang merupakan salah satu tanda terjadinya perubahan masa reproduksi pada anak perempuan (Abraham, 2006). Proses menstruasi berlangsung secara rutin setiap bulan pada setiap perempuan normal yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Sukarni & Wahyu, 2013). Gejala umum yang dialami saat menstruasi meliputi perut terasa mulas, mual, kram pada perut bagian bawah dan vagina, tubuh kurang fit, sakit kepala, keputihan, emosi meningkat, mudah tersinggung, nyeri pada payudara, dan timbul jerawat. Keluhan tersebut terjadi akibat adanya kontraksi otot rahim. Gejala tersebut dialami oleh semua wanita, namun tergantung kondisi psikis dan psikologi wanita tersebut (Sukarni & Wahyu, 2013).

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan saat menstruasi tiba. Terdapat dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dan sekunder. Nyeri pada dismenore primer diduga berasal dari kontraksi otot rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Sedangkan nyeri saat dismenore sekunder saat menstruasi yang disebabkan oleh karena adanya penyakit lain seperti endometriosis, fibroid uterin, adenomyosis uterin dan inflamasi pelvis kronis (Sukarni & Wahyu, 2013). Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenore) di dunia sangat

besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Angka presentase di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% mengalami dismenore (Proverawati & Misaroh, 2009)

Prevalensi nyeri haid yang terus meningkat dan terkadang mengganggu wanita dalam beraktivitas, menyebabkan para wanita berupaya mencari cara untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat-obatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, *massage*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti napas dalam dan yoga (Judha & Fauziah, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Manurung, dkk terkait dismenore pada remaja menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi yoga, responden yang diberikan perlakuan mengalami penurunan tingkat nyeri dismenore yaitu dari 5,20 menjadi 4,20 (S. Manurung et al., 2013). Hasil penelitian dari Agita tentang Studi Komparasi Pemberian Terapi Musik Dan Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenorhea Pada Siswi Kelas VIII Di MTsN Sidoharjo Samigaluh Kulon Progo menunjukkan bahwa rata-rata responden yang melakukan terapi yoga mengalami penurunan tingkat dismenorhea sebesar 2,8 dan rata-rata responden terapi musik mengalami penurunan tingkat dismenorhea sebesar 2,3. Penelitian ini menyarankan penggunaan terapi yoga sebagai manajemen penanganan nyeri dismenorhea yang lebih

efektif (Agita, 2016). Sehingga dari hasil beberapa studi efektifitas yoga dapat menurunkan nyeri saat dismenore. Hal ini yang membuat kami peneliti ingin melakukan penelitian terkait pemberian yoga dimana urgensinya adalah dapat menurunkan angka kesakitan pada remaja yang berimbas pada anemia dan gangguan belajar. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui perbedaan intensitas nyeri dismenorrhea sebelum dan sesudah diberikan yoga atau sebelum dan sesudah diberikan kegiatan konvensional. Kemudian menilai efektifitas dari pemberian yoga terhadap intensitas nyeri. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* membedakan intensitas nyeri yang diberikan yoga *Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi experimental* menggunakan rancangan *Pretest-Posttest with Control Group Design*. Tempat penelitian di SMA Negeri 3 Singaraja dengan mengambil sampel siswi kelas 10, 11 dan 12 menggunakan teknik pengambilan sampel secara *stratified random sampling*. Pengambilan sampel dibuat merata dan dapat mewakili SMA Negeri 3 Singaraja sebagai populasi. Jumlah sampel kelompok control sebagai kelompok yang tidak diberikan yoga hanya diberikan pengetahuan dan terapi konvensional sebanyak 94 siswi sedangkan kelompok perlakuan yang diberikan yoga *paschimottanasana* dan *adho mukha padmasana* sebanyak 94 siswi. Sehingga total sampel yang diambil sebanyak 188 siswa. Sampel yang masuk disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi dari penelitian ini.

Variabel Independen pada penelitian ini adalah terapi yoga *paschimottanasana* dan *adho mukha padmasana* kemudian variabel dependen adalah intensitas nyeri remaja

putri. Alat pengumpulan data untuk mengukur intensitas nyeri haid menggunakan *Verbal Descriptor Scale/VDS* yang sudah valid dan reliabel. Sebelum memulai pengumpulan data peneliti menyiapkan diri dengan dilatih oleh instruktur senam selama 3 minggu dengan intensitas Latihan sebanyak 1-3 kali dalam seminggu. Kemudian penelitian ini dibantu oleh enumerator mahasiswa STIKes Buleleng. Setelah siap maka menentukan kelompok control dan perlakuan dalam hal ini kelompok control diberikan perlakuan secara konvensional untuk menangani nyeri dismenorrhea hanya melalui pengetahuan dan tindakan yang dilakukan jika mengalami nyeri haid. Kemudian kelompok perlakuan diberikan terapi yoga *paschimottanasana* dan *adho mukha padmasana* sebelum haid. Peneliti menilai dahulu intensitas nyeri Haid sebelum pemberian terapi yoga. Pemberian teknik yoga ini diberikan sebanyak 2 kali kemudian siswa mencobanya dirumah secara berkala dan di control melalui sosial media. Setelah itu dinilai intensitas nyeri sesudah mengikuti terapi yoga. Hasil dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariate menggunakan *paired t-test* melihat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan yoga dan sebelum dan sesudah kelompok control yang hanya diberikan terapi konvensional. Kemudian untuk melihat efektifitas terapi menggunakan analisis *independent t-test* menggunakan *software*. Penelitian ini juga sudah lolos kode etik di STIKes Buleleng dengan nomor surat 137/EC-KEPK-SB/X/2019.

## **HASIL**

### **Karakteristik subyek Penelitian**

Karakteristik subyek penelitian dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini. Responden yang masuk dalam penelitian ini adalah sebanyak 188 orang. Hasil analisis univariat yang ditemukan adalah sebagai berikut :

Tabel 1  
 Analisis Deskriptif Usia, dan Usia Menarche pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol (n=188)

Variabel	Kelompok		f	%
Usia (Tahun)	Kontrol	15	30	31,9
		16	31	32,9
		17	33	35,2
	Perlakuan	15	28	29,8
		16	30	38,3
		17	36	31,9
Usia Menarche	Kontrol	12	33	35,2
		13	61	64,8
	Perlakuan	11	14	14,9
		12	54	57,5
		13	20	21,3
		14	6	6,3

Hasil analisis univariat pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan pada tabel 1 diatas ditemukan bahwa sebagian besar usia kelompok kontrol adalah 17 tahun (35,2%) sedangkan pada kelompok perlakuan sebagian besar usia respondenya adalah 16 tahun sebanyak 38,3%. Dilihat dari variabel umur pertama kali menstruasi atau disebut dengan menarch adalah usia 13 tahun sebanyak 64,8% pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok

perlakuan sebagian besar berusia 12 tahun yaitu sebanyak 57,5%.

#### Hasil Analisis Univariat Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Hasil analisis univariat pada kelompok kontrol maupun perlakuan sesudah diberikan Terapi Yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) dijelaskan pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2  
 Analisis Deskriptif Intensitas Nyeri Disminore Sebelum diberikan Terapi Yoga pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol (n=188)

Variabel	Skala Nyeri	f	%
Intensitas Nyeri Kelompok Perlakuan (n=94)	3	20	21,3
	4	40	42,5
	5	21	22,3
	6	13	13,9
Intensitas Nyeri Kelompok Kontrol (n=94)	2	14	14,9
	3	20	21,3
	4	33	35,1
	5	20	21,3
	6	7	7,4

Tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa Intensitas nyeri dismenorhea sebelum dilakukan terapi yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil yang ditemukan berupa sebagian

besar intensitas nyeri pada kelompok perlakuan pada skala 4 yaitu sebanyak 42,5%. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden intensitas nyerinya pada skala 4 yaitu sebanyak 35,1%.

Tabel 3  
 Analisis Deskriptif Intensitas Nyeri Disminore Sesudah diberikan Terapi Yoga pada  
 Kelompok Perlakuan dan Kontrol (n=188)

Variabel	Skala Nyeri	f	%
Intensitas Nyeri Kelompok Perlakuan (n=94)	2	14	14,9
	3	61	64,8
	4	13	13,8
	5	6	6,5
Intensitas Nyeri Kelompok Kontrol (n=94)	2	7	7,4
	3	40	42,6
	4	20	21,3
	5	20	21,3
	6	7	7,4

Tabel 3 menampilkan hasil analisis univariat pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hasilnya adalah intensitas nyeri pada kelompok perlakuan setelah diberikan terapi, skalanya sebagian besar menjadi 3 (64,8%) sedangkan pada kelompok kontrol skala nyerinya sebagian besar juga menjadi 3 (42,6%). Namun jika dilihat dari jumlah frekuensinya, pada kelompok kontrol frekuensi sebelum dan sesudah yang disajikan pada tabel 2 dan tabel 3 mengalami stagnansi terutama pada

skala yang tinggi sama sekali tidak mengalami penurunan pada kelompok kontrol.

**Hasil analisis Bivariat Pengaruh Pemberian Yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) dengan Intensitas Nyeri.**

Perbedaan rerata intensitas nyeri baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan sebelum dan sesudah diberikan yoga akan ditampilkan pada tabel 4 berikut ini :

Tabel 4.  
 Analisis Bivariat Uji Beda Rata-rata *Paired T Test* Intensitas Nyeri Disminore Sebelum dan Sesudah Terapi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol (n=188)

	Rerata (s.b)	Selisih (s.b)	Confidence Interval 95%	Nilai P
Nyeri disminore sebelum pada kelompok perlakuan (terapi yoga)	4.29 (0.99)	1.14 (0.67)	0.76-1.53	0.001
Nyeri disminore setelah pada kelompok perlakuan (terapi yoga)	3.14 (0.77)			
Nyeri disminore sebelum pada kelompok kontrol (tanpa yoga)	3.86 (1.17)	0.071 (0.47)	-0.20-0.34	0.583
Nyeri disminore setelah pada kelompok kontrol (tanpa yoga)	3.79 (1.12)			

Tabel 5  
 Analisis Bivariat Uji Beda Rata-rata *Independent T Test* Intensitas Nyeri Disminore pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Intensitas Nyeri Disminore	Rerata (s.b)	Nilai P	Perbedaan Rerata (Interval Confidence 95%)
Nyeri Disminore yang diberikan Yoga	3.14 (0.77)	0.001	1.22 (0.517-1.911)
Nyeri Disminore yang tidak diberikan Yoga	4.36 (1.01)		

Tabel 4 hasil uji analisis beda rata-rata *Paired T Test* intensitas nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan yang ditampilkan pada tabel 4.4 sebelumnya dengan melaksanakan uji normalitas data dikarenakan skala data yang digunakan adalah numerik. Hasil analisis uji normalitas ditemukan bahwa data berdistribusi normal, sehingga yang dapat kita baca adalah rata-rata (*mean*) intensitas nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Sehingga analisis bivariat terkait (*Yoga Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) didapatkan hasil  $p \text{ value } 0.001 < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri disminore yang signifikan sebelum dan sesudah terapi yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) pada kelompok perlakuan. Sedangkan nilai  $p \text{ value}$  pada kelompok kontrol yaitu  $0.583 > 0.05$  sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri disminore yang signifikan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Tabel 5 hasil uji analisis uji beda rata-rata *Independent T Test* pada kedua kelompok didapatkan hasil rata-rata tingkat nyeri disminore pada kelompok perlakuan (*Yoga Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) lebih rendah sebesar 1.22 dibandingkan dengan intensitas nyeri pada kelompok tanpa pemberian yoga. Selanjutnya pada nilai  $p$  didapatkan hasil  $0.001 < 0.05$  yang bermakna terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri yang signifikan antara kelompok perlakuan (*Yoga Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) dengan intensitas nyeri pada kelompok kontrol (tanpa terapi yoga). Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) terhadap intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami disminore primer di SMA Negeri 3 Singaraja.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa karakteristik responden dengan analisis univariat rata-rata umur responden berada pada rentang usia remaja yaitu 13-14 tahun. Usia menarch responden ditemukan sebagian besar pada umur 12-13 tahun. Hasil analisis univariat ditemukan bahwa sebagian besar kelompok kontrol memiliki intensitas nyeri dengan skala 4 sebelum dilakukan pemberian yoga dan sebagian besar kelompok perlakuan intensitas nyeri dengan skala 4.

Hasil analisis univariat pada kelompok kontrol sebagian besar dengan skala 3 setelah diberikan terapi yoga dan hasil yang sama terjadi penurunan pada kelompok kontrol. Namun dilihat dari frekuensi responden penurunan drastis terjadi pada kelompok perlakuan. Hasil analisis *paired t-test* menemukan bahwa intensitas nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan yang ditampilkan pada tabel 4 sebelumnya menampilkan ada perbedaan rerata sebelum dan sesudah dilakukan yoga *Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana* dengan hasil  $p \text{ value } < 0.05$ . Sedangkan nilai  $p \text{ value}$  pada kelompok kontrol yaitu  $> 0.05$  sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeridismore yang signifikan sebelum dan sesudah pada kelompok control.

Menstruasi merupakan dampak pertumbuhan kelamin sekunder pada seorang wanita, dimana menstruasi pertama atau menarch dapat terjadi pada masa remaja. Masa remaja atau transisi biasanya pada usia 13 sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2006). Keluhan nyeri saat menstruasi hampir pernah dirasakan oleh sebagian besar perempuan. Idealnya menstruasi terjadi 2-3 tahun setelah menarch atau idealnya pada usia 12-15 tahun. Pada umur tersebut terjadi tahap perkembangan seks sekunder dan hormon tubuh seorang remaja tidak stabil sehingga dapat merangsang pengeluaran hormon prostaglandin yang

menyebabkan kontraksi meningkat hal inilah yang menyebabkan dismenore (Manuaba & Manuaba, 2009). Hasil penelitian lainnya juga menemukan bahwa sebagian besar perempuan yang mengalami nyeri pada saat menstruasi adalah saat masa remaja (M. F. Manurung, Utami, & HD, 2015). Dismenorea primer juga disebabkan karena faktor kejiwaan, faktor konsitusi serta obstruksi dari kanalis servikalis dan faktor endokrin. Sedangkan penyebab dismenorea sekunder dapat disebabkan oleh endometriosis yang tumbuh diluar uterus pada usia tua dan muda.

Usia menarch juga menjadi faktor penting terjadinya nyeri menstruasi. Hasil penelitian di Makasar membuktikan bahwa semakin cepat usia menarch pada seorang perempuan akan meningkatkan nyeri saat menstruasi (Beddu, Mukarramah, & Lestahulu, 2015). Dismenorhea dibedakan tergantung proses masa nyerinya. Dismenorhea yang dirasakan pada saat remaja atau awal menstruasi disebut dengan dismenorhea primer (Prawirohardjo Sarwono, 2006). Kejadian dismenorea primer ini sangat dipengaruhi oleh usia wanita itu sendiri. Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum dan saat menstruasi dikarenakan sekresi hormon prostaglandin. Selain itu semakin sering perempuan mengalami menstruasi maka akan terjadi pelebaran leher rahim sehingga sekresi prostaglandin akan semakin berkurang serta penurunan fungsi saraf rahim akibat penuaan (Novia & Puspitasari, 2018). Dari hal ini banyak metode komplementer yang dilakukan untuk mengurangi nyeri atau menurunkan intensitas nyeri saat menstruasi. Selain penggunaan buli-buli air hangat, berbagai metode dilakukan untuk membantu remaja dalam menurunkan skala nyeri saat menstruasi.

Hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa yoga sangat efektif juga untuk penurunan nyeri menstruasi (S. Manurung et al., 2013). Hasil lain yang menemukan

hasil sejenis adalah penelitian di sidoharjo bahwa pemberian yoga sangat efektif dan memiliki nilai rata-rata yang berbeda serta dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi (Agita, 2016). Terapi komplementer yoga menjadi salah satu cara untuk membantu menurunkan skala nyeri pada saat menstruasi. Salah satu teknik yoga yang dapat membantu remaja dalam mengurangi nyeri menstruasi adalah *Paschimottanasana* dan *Adho Muka Padmasana*. *Paschimottanasana* memiliki manfaat yaitu dapat menghilangkan ketidaknyamanan selama menstruasi dengan metode peregangan otot. Sedangkan *Adho Mukha Padmasana* atau posisi menghadap bawah dari posisi duduk teratai). Posisi yoga ini yaitu membantu mengurangi nyeri pada saat menstruasi, menguatkan otot kaki, mengencangkan pinggul dan memijat bagian paha dan pergelangan kaki, memanjangkan sisi badan, melatih bahu dan merilekskan pikiran serta perut (S. Manurung et al., 2013).

Yoga sangat membantu pengurangan nyeri terutama nyeri bagian sensori dan emosional yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial yang menyakitkan tubuh serta diungkapkan oleh individu yang mengalaminya. Posisi yoga yang dilakukan ketika sedang menstruasi haruslah merilekskan tubuh dan pilihlah posisi-posisi yang tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone. Posisinya haruslah yang dapat meringankan nyeri dan mengatasi stress, kecemasan dan depresi yang diakibatkan oleh menstruasi. Posisi yoga untuk menstruasi ini lebih banyak berkonsentrasi untuk membukan pinggul, tulang panggul, punggung bawah dan kaki, dan merilekskan perut dan rahim. Hal ini agar bagian-bagian tersebut dapat disuplai dengan aliran tenaga, nutrisi, dan darah segar. Posisinya hampir semua

dengan keadaan duduk dan melipat ke depan yang bisa membuat para perempuan bernapas lebih dalam lagi sambil melepaskan segala ketegangan di perut dan punggung bawah sehingga tenaga dan aliran darahnya bisa mengalir lebih lancar (Amalia, 2015).

Yoga merupakan salah satu cara atau teknik untuk memberikan efek distraksi yang mengurangi kram abdomen akibat dismenorea (Pujiastuti, 2014). Selain memberikan efek distraksi yoga juga dapat memberikan efek relaksasi dari nafas dalam yang dilakukan. Sehingga hal ini juga membantu remaja mengatur emosi, nafas, control diri dan rasa tidak nyaman. Dengan adanya ketenangan maka hormone kortisol akan menurun dan terjadilah peningkatan hormone endorphen yang berfungsi untuk memberikan efek positif (Ernawati, Hartiti, & Hadi, 2010). Yoga bekerja secara teratur dalam mengatur nafas sehingga memperlambat pernafasan yang bertujuan memberikan rileks serta kontrol diri. Tujuan dari pernafasan ini adalah untuk meningkatkan denyut nadi dan mengurangi kemungkinan cedera (Penny & Juwono, 2008). Remaja yang mengalami dismenorea yang diberikan yoga akan merasakan rileks dan mengurangi kram atau kontraksi pada abdomen. Efek dari relaksasi ini akan meningkatkan respon saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah uterus sehingga aliran darah uterus meningkat dan kontraksi berkurang. Pemberian yoga ini juga memberikan stimulus mekanoreseptor pada kulit abdomen sehingga memberikan relaksasi otot abdomen yang dirasakan menjadi berkurang. Dari hal tersebutlah dapat disimpulkan bahwa pemberian yoga berpengaruh dengan intensitas nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan bahwa sebagian besar umur remaja dalam penelitian ini berada pada rentang 13-14 tahun dan usia menarch

remaja pada rentang 12-13 tahun. Hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa sebagian besar remaja akan mengalami dismenorhea khususnya pada usia 13-15 tahun (S. Manurung et al., 2013). Remaja dengan usia muda membuktikan bahwa organ reproduksi yang masih belum matang sehingga proses peruluhan menstruasi dan proses kontraksi pengeluaran darah menstruasi dapat berujung pada iskemia otot (Dewi, 2012). Sehingga proses dismenorhea primer sering terjadi dan bisa mengganggu aktifitas remaja.

Yoga merupakan salah satu terapi komplementer yang berbasis *evidence based* terkait penggunaan yoga yang tergolong baru dalam sebuah penelitian yaitu yoga *pascimontana* dan yoga *adho muka padmasana*. Yoga dapat meningkatkan hormon *relaxasing* dan hormon endorphen sehingga secara langsung dapat menurunkan hormon stres yang dapat memicu nyeri perut saat menstruasi. Proses menstruasi adalah peruluhan ovum yang tidak dibuahi oleh sperma dimana saat terjadi menstruasi terjadi proses kontraksi uterus untuk mengeluarkan semua darah akibat proliferasi (Manuaba & Manuaba, 2009). Dalam proses kontraksi inilah terjadi batas ambang nyeri seseorang, dimana orang dengan batas ambang nyeri yang rendah akan lebih meningkat rasa sakit yang dirasakan daripada dengan batas ambang nyeri tinggi.

## SIMPULAN

Yoga merupakan salah satu terapi komplementer dalam penanganan nyeri. Begitu juga dengan penurunan intensitas nyeri pada masa haid yang disebut disminorrhea. Terapi Yoga *pascimontana* dan yoga *adho muka padmasana* merupakan terapi yang efektif karena ada pengaruh dari pemberian yoga dengan yang tidak [1.22 (0.517-1.911)]. Bahwa ada perbedaan rerata hasil rata-rata tingkat nyeri disminore pada kelompok perlakuan dan kontrol. Hasil ini juga signifikan secara statistik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, M. (2006). *Buku Ajar Pediatri*. Jakarta: EGC.
- Agita. (2016). *Studi Komparasi Pemberian Terapi Musik Dan Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenorehea Pada Siswi Kelas VIII Di MTsn Sidoharjo Samigaluh Kulon Progo*. Retrieved from [http://digilib.unisayogya.ac.id/2276/1/naskah\\_publicasi\\_Tyas\\_Agita\\_Ichsani%28201210201145%29.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/2276/1/naskah_publicasi_Tyas_Agita_Ichsani%28201210201145%29.pdf)
- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Medika.
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 16–21. Retrieved from <https://doi.org/10.36749/seajom.v1i1.53>
- Dewi, N. . (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional*, (18), 106–113. Retrieved from <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/p/sn12012010/article/view/778/832>
- Judha, M., & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, I. A. C., & Manuaba, I. B. G. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Manurung, M. F., Utami, S., & HD, S. R. (2015). Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *JOM*, 2(37), 1258–1265. <https://doi.org/10.12816/0013114>
- Manurung, S., Nuraeni, A., Lestari, T. R., Soleha, I., Suryati, Nurhaeni, H., ... Rahmawaty, E. (2013). Pengaruh Tehnik Pemberian Kompres Hangat Terhadap Perubahan Skala Nyeri Persalinan Pada Klien Primigravida dan Puskesmas Cilandak Jakarta Selatan. *Jurnal Health Quality*, 4(1), 1–8.
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2018). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(2), 96–103.
- Penny, S., & Juwono, L. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*. Jakarta: Arcan.
- Potter, A., & Perry, A. . (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik (4 Volume 2)*. Jakarta: EGC.
- Pratiwi, R. . (2012). *Kesehatan Remaja di Indonesia*. Retrieved from <http://idai.or.id/public-articles/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-diindonesia.html>
- Prawirohardjo Sarwono. (2006). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal (4th ed.; D. W. Abdul Bari Saifuddin, George Adriaansz, Gulardi Hanifa Winkjosastro, ed.)*. Jakarta.
- Proverawati, & Misaroh. (2009). *Menarch Menstruasi Pertama Penuh*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pujiastuti, S. (2014). *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Qanita.

Sukarni, I., & Wahyu, K. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.