



LAPORAN PENELITIAN

Penyusun:

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

LAPORAN PENELITIAN HIBAH INTERNAL



EFEKTIFITAS TERAPI YOGA UNTUK DISMENORE PRIMER PADA SISWA SMA

TIM PENGUSUL

Asta Adyani, S.ST., M.Kes	(0717027903)
Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb	(0729118905)
Fifa Meidiawati, Amd.Keb	

UNIVERSITAS MUHAMAMDIYAH SURABAYA

TAHUN 2019-2020

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Efektifitas Terapi Yoga untuk Disminore Primer pada Siswa SMA
Skema : -
Jumlah Dana : Rp. 5.000.000,-
Ketua Peneliti
a. Nama Lengkap : Asta adyani, S.ST., M.Kes
b. NIDN : 0703088006
c. Jabatan Fungsional : Asisten ahli
d. Program Studi : S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
e. Nomor Hp : 08123255519
f. Alamat email : astaadyani@um-surabaya.ac.id
Anggota Peneliti (1)
a. Nama Lengkap : Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb
a. NIDN : 0729118905
b. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
Anggota Peneliti (2)
c. Nama Lengkap : Fifa Meidiwati
d. NIDN : -
e. Perguruan Tinggi : SMA Muhammadiyah 7 Surabaya
Anggota Mahasiswa (1)
a. Nama Lengkap : Filda Aulia
b. NIM : 20181664013
c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
Anggota Mahasiswa (2)
a. Nama Lengkap : Shellya Dwi Fanny
b. NIM : 20181664019
c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

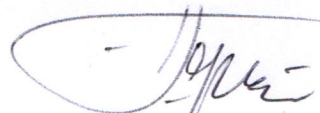
Surabaya, 9 Oktober 2019

Mengetahui,
Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 197403232005011002

Ketua Peneliti



Asta Adyani, S.ST., M.Kes
NIDN 0703088006



Menyetujui,
Ketua LPPM UMSurabaya

Dr. Sujinah, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0730016501

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini yang berjudul “Efektifitas Terapi Gelombang Otak Terhadap Kemampuan Bahasa Anak Autis” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Dr. dr. Sukadiono, M.M, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan persetujuan dan fasilitas kegiatan pengabdian melalui LPPM yang terus semakin berkembang
2. Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan persetujuan dalam pengabdian ini
3. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah yang telah memberikan ijin sebagai tempat pengambilan data dalam penelitian ini

Semoga penelitian ini memberikan manfaat kepada semua pihak.

Surabaya, Oktober 2019
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
INTISARI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	3
BAB III TUJUAN DAN MANFAAT	8
BAB IV METODE PENELITIAN	9
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	10
KESIMPULAN.....	14
DAFTAR PUSTAKA	

ABSTRACT

Objective: *to analyze the effectivity of yoga therapy for primary desminore in high school students*

Methods: *This research is a quantitative research with a quasy experiment design, approaching the design of non-equivalent control group design researchers. Pre-post test conducted for respondents to the intervention group and control group. The data obtained were then analyzed using the mann whitney test using SPSS.*

Results: *The study found a decrease in the intensity of dysmenorrhea pain in the experimental group after given yoga (p value $0,000 < \alpha 0,05$).*

Conclusion: *The results of this study that recommend yoga can be used for young women, especially women who have dysmenorrhea to reduce the intensity of pain dysmenorrhoea.*

Keyword: deminoea, yoga

ABSTRAK

Tujuan: untuk menganalisis efektivitas terapi yoga untuk dismenore dasar pada siswa sekolah menengah

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen kuasy, mendekati desain peneliti desain kelompok kontrol non-ekuivalen. Pre-post test dilakukan untuk responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji mann whitney menggunakan SPSS.

Hasil: Penelitian ini menemukan penurunan intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen setelah diberikan yoga ($p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$).

Kesimpulan: Hasil penelitian ini yang merekomendasikan yoga dapat digunakan untuk wanita muda, terutama wanita yang mengalami dismenore untuk mengurangi intensitas dismenore nyeri.

Kata kunci: deminoea, yoga

BAB 1

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan kondisi sehat fisik dan mental yang perlu disipakna dan diperhatikan agar tidak muncul sakit atau keluhan. Karakteristik perubahan awal yang terjadi pada remaja salah satunya mengalami menstruasi, yang dapat menimbulkan dismenore. Dismenore dapat mengganggu aktivitas belajar serta secara tidak langsung juga dapat berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup remaja (Priyatni & Rahayu, 2016).

Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Dismenorea dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul atau alat kandungan dan organ lainnya, sedangkan dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologi di organ genitalia. Derajat dismenorea atau nyeri menstruasi ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Pebrianti & Rinjani Muslim, 2018).

Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid atau dismenore ini digunakan apabila nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari. Dismenore (nyeri haid) adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Dismenore terdiri dari dismenore primer dan sekunder. menurut penelitian (Larasati & Alatas, 2016)

Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik di sekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena dismenore. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Larasati & Alatas, 2016)

Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan yang berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan

pikiran kita, selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh sehingga tubuh pun menjadi lebih sehat (Sindhu, 2015a)

Lebih dari 13 juta orang penduduk Amerika berlatih yoga dan banyak yang percaya bahwa yoga dapat meningkatkan kesehatan mereka. Selama berabad-abad yoga diterapkan dalam delapan cabang ilmu yang berbeda, dalam sebuah kelas yang dimentorin seorang guru melalui sistem kelas tutorial yoga terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional, yoga telah dipelajari secara ekstensif. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan studi efektifitas yoga terhadap nyeri desminore primer (Sindhu, 2015a)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektifitas terapi yoga untuk desminore primer pada siswa SMA

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Yoga

1. Definisi Yoga

Kata yoga secara harfiah berarti menyatukan atau bergabung. Arti secara luas dari terapi atau latihan yoga adalah menggabungkan dan menyatukan pikiran dan tubuh menjadi satu kesatuan yang padu dan seimbang. Yoga adalah sistem perawatan kesehatan komprehensif yang berfokus pada pikiran dan tubuh (Lalvani, 2010). Yoga adalah kata Sansekerta kuno. Kata ini memiliki dua arti yang berbeda, yaitu arti umum dan arti teknis. Dalam pengertian umum, kata yoga berasal dari kata Yujirयोगe, yang berarti bergabung, menyatukan, atau menyatukan dua hal atau lebih. Arti teknis dari istilah yoga berasal dari kata Yuj yang berarti bukan kesatuan, melainkan keadaan yang stabil, hening, dan damai. (Savitri, 2009)

2. Jenis-Jenis Yoga

Menurut Rohimawati (2009) ada beberapa jenis yoga yang sudah dikenal, namun yang perlu diingat dari masing-masing sistem yoga tersebut melibatkan banyak hal dalam hidup dan disiplin serta latihan yang sangat teratur. Adapun beberapa jenis yoga antara lain:

a. Hatha yoga

Hatha yoga adalah sistem atau aktivitas yang memperhatikan postur tubuh dan pengendalian nafas yang tepat. Hatha yoga juga berfokus pada melatih tubuh fisik dan kelenturan sehingga memudahkan tubuh fisik merespon bisikan atau kehadiran Tuhan. Banyak manfaat *self-healing* (penyembuhan diri) dari hatha yoga karena jika terus dilakukan akan meningkatkan kesejahteraan fisik dan ini akan membantu pertumbuhan spiritual yang lebih matang.

b. Mantra yoga

Mantra yoga adalah sistem yang menyelaraskan sifat pribadi dengan nada gelombang kesadaran sehari-hari yang jauh lebih tinggi dan lebih lembut. Mantra yoga sangat identik dengan pengucapan kalimat-kalimat suci (mantra). Dengan melakukan pengulangan mantra mampu menyingkirkan pikiran kotor, misalnya hawa nafsu, kemarahan, kedengkian, ketamakan, dan lainnya.

c. Bakti yoga

Bakti yoga adalah jalan pengabdian pada kehidupan. Sistem ini adalah cinta, dalam diri pada roh ilahi. Dengan hati yang positif dan tulus, kita dapat menempatkan Tuhan sebagai arah hidup.

d. Karma yoga

Karma yoga adalah sistem yang melibatkan semua tindakan dengan tujuan melalui tindakan yang benar-benar akan mencapai persatuan dengan Yang Mahakuasa. Tindakan dalam karma yoga dilakukan tanpa mengharapkan imbalan (pelayanan tanpa pamrih). Ini adalah jalan bagi mereka yang tergerak dengan belas kasih atas penderitaan orang lain.

e. Jnana yoga

Dalam bahasa Sanskerta, 'Jnana' berarti 'pengetahuan'. Jnana yoga adalah sistem yang menggunakan jalan pengetahuan dan untuk mencapai tujuan kebenaran hidup.

f. Raja yoga

Merupakan sebagai bentuk yoga tertinggi disebut sebagai '*Science of The Kings*' yang menggabungkan aspek-aspek utama dari sistem yoga lainnya. Ini untuk melatih disiplin dan latihan untuk memurnikan emosi pribadi sehingga ada kesadaran bahwa kita bisa selamanya bersatu dengan Tuhan.

3. Manfaat Yoga

Secara umum terapi komplementer bertujuan untuk meningkatkan fungsi sistem tubuh terutama sistem imun dan pertahanan agar tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri saat sakit, karena sebenarnya tubuh memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Dengan upaya pemenuhan asupan nutrisi yang baik dan lengkap serta perawatan yang tepat. Saat ini, yoga dipandang sebagai teknik yang berguna untuk mencapai kebugaran dalam kehidupan sehari-hari dan mencegah serta menyembuhkan penyakit atau gangguan tertentu (Savitri, 2009).

Menurut Sindhu (2006), secara umum melakukan yoga secara teratur memiliki manfaat yang besar, antara lain sebagai berikut:

- a. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) dalam tubuh
- b. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak
- c. Membentuk postur tubuh yang lebih kencang, dan otot yang lebih lentur dan kuat
- d. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas
- e. Mengeluarkan racun dari dalam tubuh (detoksifikasi)
- f. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan
- g. Memurnikan sistem saraf pusat di tulang belakang

- h. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, mental, dan membuatnya lebih kuat saat menghadapi stres
- i. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam
- j. Meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan
- k. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan berpikir positif

Menurut Lewis (2006), yoga dilakukan untuk melatih otot dan meningkatkan kekuatan dan stamina melalui peregangan. Dengan menggunakan pernapasan yang tepat selama latihan peregangan ini menjaga pikiran dan tubuh harmonis. Manfaat utamanya adalah:

- a. Peningkatan mobilitas sendi dan otot
- b. Memperkuat koordinasi otot
- c. Peningkatan kesadaran dan tubuh
- d. Meningkatkan stamina
- e. Peningkatan kekuatan
- f. Membantu relaksasi

Sedangkan menurut Mandriwati (2011), manfaat prenatal yoga antara lain: (Mandriwati, G.A. 2008. Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta: ECG.)

- a. Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan memelihara otot dinding perut, ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan persalinan.
- b. Membentuk postur tubuh. Postur tubuh yang baik saat hamil dan bersalin dapat mengatasi keluhan umum pada ibu hamil, mengharapkan posisi janin normal, mengurangi sesak napas akibat peningkatan ukuran perut.
- c. Relaksasi dan mengatasi stres. Relaksasi diperlukan selama kehamilan dan persalinan.
- d. Menguasai teknik pernapasan yang berperan penting dalam persalinan dan selama kehamilan untuk mengatasi relaksasi tubuh yang diatasi dengan pernapasan dalam, serta untuk mengatasi rasa sakit saat hamil.
- e. Untuk melancarkan peredaran darah.

4. Indikasi dan Kontraindikasi

I. Indikasi

- a. low back pain;
- b. cemas;
- c. stres;
- d. nyeri haid;
- e. hipertensi.

II. Kontraindikasi

- a. sakit dada persisten;
- b. gejala/tanda syok kardiogenik;
- c. suhu di atas 38 derajat celcius;
- d. gagal jantung belum stabil;
- e. kehamilan dengan penyakit jantung;
- f. riwayat persalinan kurang 2 bulan;
- g. plasenta previa;
- h. kecederaan pada lutut, bahu, dan leher.

5. Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Penatalaksanaan nyeri punggung selama kehamilan bervariasi, seperti tatalaksana secara farmakologis dan nonfarmakologis (Sinclair, 2014). Salah satu penanganan non farmakologi untuk mengurangi nyeri pinggang saat hamil dapat dilakukan dengan prenatal yoga (Mediarti et al, 2014).

Latihan yoga meliputi postur yoga (asana), pernapasan (pranayama), pendinginan (relaksasi), pikiran, dan nutrisi. (Dyah, 2020). Yoga sangat cocok untuk ibu hamil karena aktivitasnya tidak hanya bersifat fisik. Dengan melakukan yoga dapat mencapai kondisi sehat seutuhnya yang meliputi kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual (Wiadnyana, 2011). Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji-t dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan yoga saat hamil dengan nilai rata-rata total 29 dan nilai p 0,000 yang berarti Ho ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara ibu hamil yang melakukan yoga hamil dengan penurunan nyeri punggung (Fitriani, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Octavia AM (2018), disebutkan bahwa melakukan yoga secara teratur dapat mempengaruhi nyeri punggung selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi M (2014) tentang pengaruh antenatal yoga terhadap penurunan keluhan ibu hamil trimester III dengan perawatan antenatal yoga 4 kali pada ibu hamil trimester III yang tidak mengalami komplikasi, tidak ada riwayat prematur persalinan dan pertumbuhan janin

sesuai dengan usia kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata keluhan ibu hamil pada pengukuran sebelum antenatal yoga adalah 12,78 dan setelah 12,19 dengan p value 0,005 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan antenatal yoga.

Latihan yoga secara teratur 1-2 kali seminggu dengan durasi 1-1,5 jam dapat membantu meregangkan dan membentuk otot, serta menguatkan tulang dan melenturkan sendi. Postur yoga (Asanas) merangsang pelepasan endorfin yang menciptakan rasa nyaman pada tubuh. (Sindhu, 2013).

BAB 3

TUJUAN DAN MANFAAT

3.1 Tujuan

3.1.1 Tujuan Umum

Menganalisis Efektifitas terapi yoga untuk dismenore primer pada siswa SMA

3.1.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden
2. Mengidentifikasi kejadian dismenore primer pada siswi SMA
3. Menganalisis efektifitas terapi yoga untuk dismenore primer

3.2 Manfaat

3.2.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai penanganan dismenore dengan yoga

3.2.2 Manfaat Praktis

1. Sebagai bahan referensi untuk melaksanakan yoga bagi remaja SMA
2. Sebagai masukan bagi bidan untuk dapat memberikan edukasi senam yoga untuk mengurangi nyeri dismenore
3. Sebagai acuan bagi rekan peneliti lain dalam penelitian selanjutnya yang mengambil tema dismenore dengan senam yoga

BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Desain penelitian adalah bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasy experiment*, melakukan pendekatan rancangan peneliti *non-equivalent control group design*. *Non-equivalent control group* adalah sebuah rancangan penelitian dengan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Hidayat, 2017)

Pada kelompok eksperimen dilakukan pengukuran sebelum diberikan intervensi/perlakuan (*pre-test*) dan dilakukan pengukuran setelah diberikan intervensi/perlakuan (*post-test*). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi namun tetap dilakukan pengukuran *pre-test* dan *pos-test* (Ibrahim et al., 2018)

4.2 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah kelas XI. Sampel pada penelitian ini adalah siswi di SMA Muhammadiyah 1 dan 7 yang mengalami dismenore sebanyak 50 responden.

4.3 Variabel Penelitian

Variabel Dependen

Variabel Dependen dalam Penelitian ini adalah Dismenore primer

Variabel Independen

Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Yoga

4.4 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di SMA Muhammadiyah 1 dan 7 Surabaya

4.5 Prosedur Penelitian

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *random sampling* dengan sistem undian untuk menetapkan 15 sampel kelompok eksperimen dan 15 sampel kelompok kontrol. Data yang didapatkan kemudian dilakukan analisis menggunakan uji *mann whitney* dengan menggunakan SPSS.

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisa univariat

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	Total (n=30)	
	N	%
Umur		
16-17	20	40
18-19	30	60
Kelas		
X	15	30
XI	17	34
XII	18	36
Suku		
Jawa	32	64
Madura	18	36
Usia menarche		
10-11 tahun	16	32
11-12 tahun	24	48
>13 tahun	10	20

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas umur responden adalah 18 – 19 tahun sebanyak 60%, sebagian besar adalah kelas XII sebanyak 36%, mayoritas dari suku Jawa sebanyak 64% dan diantara mereka mayoritas mengalami menarche pada usia 11- 12 tahun sebanyak 48%.

Tabel 2 rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi pada kelompok control dan kelompok perlakuan

Kelompok	Tingkat nyeri		
	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat
Intervensi	5	9	11
Kontrol	8	10	7
Total	13	19	18

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 13, 19 responden memiliki tingkat nyeri sedang, dan 18 orang memiliki nyeri hebat.

Tabel 3 rata-rata penurunan intensitas nyeri dismenorea setelah diberikan intervensi pada kelompok control dan kelompok perlakuan

Kelompok	Tingkat nyeri		
	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat
Intervensi	9	12	4
Kontrol	8	10	7
Total	17	22	11

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 17, 22 responden memiliki tingkat nyeri sedang, dan 11 orang memiliki nyeri hebat.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan penurunan intensitas nyeri dismenoroe anatra kelompok perlakuan dengan kelompok control dengan menggunakan uji *mann whitney*.

Tabel 4 Perbuahan penurunan nyeri dismenorea setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok control

Variabel	Mean	SD	P	N
Kelompok Perlakuan	4,0	0,41	0,000	25
Kelompok Kontrol	5,2	0,56		25

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri desminorea setelah diberikan yoga berdasarkan hasil analisis yang diperoleh $p\text{ value} = 0,000$ $p < \alpha$ (0,05) dan menunjukkan terdapat penurunan pada kelompok perlakuan.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 dan 7 Surabaya dengan total responden sebanyak 50 orang yang terbagi dalam 25 responden pada kelompok intervensi dan 25 responden pada kelompok kontrol. Mayoritas usia responden yang mengalami dismenorea adalah 18-19 tahun dengan prosentase 60%. Hal ini sesuai dengan studi yang menjelaskan bahwa dismenorhea umumnya terjadi pada umur > 17 tahun (Agustin et al., 2017) Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Anwar & Rosdiana, 2016), umumnya terjadi pada umur 15-25 tahun dan berisiko mengalami dismenorhea primer.

Usia menarche pada responden mayoritas dimulai sejak usia 11-12 tahun sebanyak 48%, hasil ini sejalan dengan penelitian (Februanti et al., 2017) menyimpulkan terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenorhea pada siswi SMK. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian di Kota Sukoharjo yang menunjukkan tidak

ada hubungan usia menarche dengan kejadian dismenorhea pada siswi SMP. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian di Makasar bahwa semakin cepat usia menarche pada seorang perempuan akan meningkatkan nyeri saat menstruasi (Febrianti, 2012). Nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri yang dirasakan seperti kram hilang timbul atau nyeri tumpul yang dirasakan terus menerus. Nyeri yang dialami remaja sebelum diberikan terapi yoga diakibatkan karena adanya peningkatan produksi hormone prostaglandin sehingga mengakibatkan hiperaktivitas uterus.

Pengukuran intensitas nyeri dismenorhea didapatkan hasil rata-rata penurunan intensitas nyeri dismenorhea setelah diberikan perlakuan berupa senam yoga yaitu 5,2. Setelah dilakukan uji secara statistic terdapat perbedaan antara intensitas nyeri kelompok perlakuan yoga dengan kelompok control dengan nilai $P= 0.000$ dan $\alpha= 0,05$. Yoga adalah suatu Gerakan yang membuat otot dan respirasi yang tidak membutuhkan alat lain yang mudah dilaksanakan kapan saja, dan Latihan ini dengan menggerakkan panggul dan posisi lutut, dada dan Latihan pemanasan dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri dismenorea (Sindhu, 2015a)

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. (Sindhu, 2015). 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 membuka pinggul, tulang panggul, punggung bawah dan kaki, merilekskan perut dan rahim. Hal ini agar bagian-bagian tersebut dapat disuplai dengan aliran tenaga, nutrisi, dan darah segar. (Pujiati, 2017) Posisinya hampir semua dengan keadaanduduk 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.

Yoga memiliki manfaat untuk menguatkan kaki, bahu, dan punggung, mengencangkan otot perut, melancarkan pencernaan, menguatkan organ tubuh bagian dalam, menenangkan tubuh, menghilangkan sakit kepala, stress, depresi ringan, kecemasan, kelelahan, menghilangkan gejala menopause, merangsang system reproduksi, menjadi terapi yang baik untuk tekanan darah tinggi, ketidaksuaburan pada kandungan, susah tidur, sinus dan mengurangi obesitas, gerakan ini juga berguna untuk

meregangkan tulang punggung. Gerakan yoga yang kedua yaitu *Adho Mukha Padmasana* (posisi wajah menghadap ke bawah dari posisi duduk teratai). (Sindhu, 2015b). Gerakan yoga ini selain membantu mengurangi nyeri pada saat menstruasi, gerakan ini juga bermanfaat untuk menguatkan otot kaki, mengencangkan pinggul dan memijat bagian paha serta pergelangan kaki, memanjangkan sisi badan, melatih bahu dan merilekskan pikiran serta perut.

Setelah yogadidapatkan bahwa intensitasnyeri dismenorea yang dialami responden mengalami penurunan. Pernapasan lambat bertujuan untukmemberikan efek rileks serta kontrol diriketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi pada nyeri. Selain itu,sesuai pendapat lain dari lakukan pemanasan ringan dengan tarik nafas dalamdengan menghitung 1,2,3didalam hati dan hembuskan secara perlahan-lahan, kemudian lemaskan otot-otot tangan, kaki, pinggang dan leher (Pujiati, 2017). Tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh,meningkatkan deyt nadi dan mengurangi kemungkinan cidera

Siswi yang mengalami dismenorea yang diberikan yoga merasakan rasa rileks yang mengurangi kontraksi uterus dan kram abdomen. Efek relaksasi menyebabkan peningkatan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan efek vasodilatasi pembuluh darah uterus sehingga aliran darah uterus meningkat dan kontraksi uterus berkurang. Serta stimulus mekanoreseptor pada kulit abdomen memberikan efek relaksasi otot abdomen dan distraksi sehingga kram abdomen yang dirasakan menjadi berkurang (Pujiati, 2017). Maka dapat disimpulkan bahwa yoga mengurangi intensitas nyeri dismenorea dengan menstimulus mekanoreseptor abdomen,memberikan efek relaksasi, dan distraksi

BAB 5 PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti merekomendasikan yoga untuk mengurangi nyeri dismenorea.

5.2 SARAN

Penelitian ini dapat digunakan oleh remaja-remaja yang mengalami nyeri dismenore

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, K., Yudha Cahyaningtyas, A., Prodi, D. D., STIKes Mitra Husada Karanganyar, K., Husada Karanganyar, M., Prodi, D. S., & STIKes Mitra Husada Karanganyar, K. (2017). *HUBUNGAN USIA MENARCHE DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 17 SURAKARTA* *Aid 2 Dosen Prodi D3 Kebidanan STIKes*.
- Anwar, C., & Rosdiana, E. (2016). Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015 Relationship of Body Period and Age of Menarche with Dysmenorrhoea in Young Women in 2015 Ocean 1 High School. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 2, Issue 2).
- Febrianti, V. (2012). *Gambaran Pengetahuan Dan Persepsi Penggunaan Analgetik Pada Kasus Dismenore Siswi SMA Negeri 2 Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Febrianti, S., Prodi, D., & Tasikmalaya, K. (2017). PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENANGANAN DISMENORE DI SMPN 9 TASIKMALAYA. In *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* (Vol. 17).
- Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Salemba Medika.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/12366/1/BUKU%20METODOLOGI.pdf>
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). *Faridah Alatas dan TA Larasati/ Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Majority* (Vol. 5, Issue 3).
- Pebrianti, S., & Rinjani Muslim, F. (2018). *GAMBARAN UPAYA REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI DISMENOREA DI SMK YBKP3 TAROGONG KIDUL GARUT TAHUN 2016* (Vol. 12, Issue 2).
- Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Kespro-dan-KB-Komprehensif.pdf>
- Pujiati, D. (2017). *Pengaruh Yoga terhadap perubahan perubahan skala nyeri dismenorea pada siswi kelas VIII di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Sindhu, P. (2015a). *Panduan Lengkap Yoga: untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Penerbit Qanita.
- Sindhu, P. (2015b). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Penerbit Qanita.

LAMPIRAN

LAMPIRAN

No	Uraian	Jam	Honor/Jam	Jumlah (Rp)
		Kerja/Minggu	(Rp)	
1.	Ketua	10 jam x 1	45.000	450.000
2.	Anggota	10 jam x 1	35.000	350.000
3.	Pembantu Teknis Lapangan	6 jam x 1	30.000	180.000
		Jumlah biaya		930.000

2. Bahan Habis Pakai dan Peralatan

No.	Bahan	Volume	Biaya Satuan	Biaya (Rp)
1	Kertas HVS 80 gram A4	4 rim	50.000	200.000
2	Tinta Refill Printer HP 360	2 buah	120.000	240.000
3	Alat Tulis Bolpoint	6 bh	7.500	45.000
4	Materai	5 bh	7.000	35.000
5	Buku pedoman	30 bh	25.000	750.000
6	sovenir	30 bh	50.000	1.500.000
7	konsumsi	30 bh	40.000	1.200.000
8	Pembuatan Vidio	1 bh	300.000	300.000
		Jumlah biaya		4.270.000

3. Rincian Pengumpulan dan Pengolahan data, laporan, publikasi seminar dan lain-lain

No	Komponen	Volume	Biaya Satuan (Rp)	Jumlah (Rp.)
1	Pengumpulan dan pengolahan data	1	400.000	400.000
2	Penyusunan laporan	3	100.000	300.000
3	Desiminasi/seminar	1	400.000	400.000
4	Publikasi/jurnal	1	500.000	500.000
		Jumlah biaya		1.600.000

4. Perjalanan

Material	Tujuan	Kuantitas	Jumlah (Rp)
Ketua	a. Pengorganisasian persiapan kegiatan	6 kali	1.000.000

	b.Pendampingan Pendidikan dari UM Surabaya		
	c.Evaluasikegiatan, dll		
Anggota	a.Pengorganisasian persiapan kegiatan	6 kali	800.000
	b.Pendampingan Pendidikan dari UM Surabaya		
	c.Evaluasikegiatan		
	SUB TOTAL		1.800.000
		Total	8.600.000

Lampiran Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	BULAN Ke-					
		1	2	3	4	5	6
1	Mengadakan pertemuan awal antara ketua dan tim pembantu peneliti						
2	Menetapkan rencana jadwal kerja dan Menetapkan pembagian kerja						
3	Menetapkan desain penelitian dan Menentukan instrument penelitian						
4	Menyusun proposal dan Mengurus perijinan penelitian						
5	Mempersiapkan, menyediakan bahan dan peralatan penelitian						
6	Melakukan Penelitian						
7	Melakukan pemantauan atas pengumpulan data, Menyusun dan mengisi format tabulasi, Melakukan analisis data, Menyimpulkan hasil analisis, Membuat tafsiran dan kesimpulan hasil serta membahasnya						
8	Menyusun Laporan Penelitian						