



# LAPORAN PENELITIAN

**Penyusun:**

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

# LAPORAN PENELITIAN



## EFEKTIFITAS SENAM DISMENORRHOEA DAN YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI SAAT MENSTRUASI

### TIM PENGUSUL

<b>Annisa' Wigati Rozifa, S.Keb.Bd., M.Keb</b>	<b>0715029202</b>
<b>Asta Adyani, S.ST., M.Kes</b>	<b>0708038006</b>
<b>Siti Haniah, S.ST</b>	

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**  
**TAHUN 2021-2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Efektifitas senam dismenorrhoea dan yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi  
Skema :  
Jumlah Dana : Rp. 8.300.000,-  
Ketua Peneliti :  
Nama Lengkap : Annisa' W. R, S.Keb., Bd., M.Keb  
a. NIDN : 0715029202  
b. Jabatan Fungsional : Tenaga Pendidik  
c. Program Studi : S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan  
d. Nomor Hp : 085724372252  
e. Alamat email : anisa.15wigati@gmail.com  
Anggota Peneliti (1)  
a. Nama Lengkap : Asta Adyani, S.ST., M.Kes  
b. NIDN : 0708038006  
c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
Anggota Peneliti (2)  
a. Nama Lengkap : Siti Haniah, S.ST  
b. NIDN : -  
c. Instansi : Puskesmas Jagir Surabaya  
Anggota Mahasiswa (1)  
a. Nama Lengkap : Hemayatul Kubroo  
b. NIM : 20201664004  
c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
Anggota Mahasiswa (2)  
a. Nama Lengkap : Zurniatur Rizqiyah  
b. NIM : 20201664025  
c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 2 Oktober 2021

Ketua Peneliti



Annisa' Wigati R., S.Keb., Bd., M.Keb  
NIDN 0715029202



Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes  
NIDN 0713017202



Dede Nasrullah, S.Kep.Ns., M.Kep.  
NIDN: 0727098702

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini yang berjudul “Efektifitas Senam Dismenora dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri saat Menstruasi” 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. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan persetujuan dalam pengabdian ini
3. Semua Pihak yang terlibat dalam penelitian  
Semoga penelitian ini memberikan manfaat kepada semua pihak.

Surabaya, Oktober 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
INTISARI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	3
BAB III TUJUAN DAN MANFAAT .....	12
BAB IV METODE PENELITIAN .....	13
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....	14
KESIMPULAN .....	22
 DAFTAR PUSTAKA	

## ABSTRAK

**Objective:** Adolescence is marked by changes in body development associated with puberty. In adolescence, women experience ovulation and menstruation, sometimes accompanied by menstrual pain (dysmenorrhea). Women have experienced dysmenorrhea as much as 90%. Some efforts to reduce dysmenorrhea and use drugs can use complementary therapies, namely yoga exercise therapy and dysmenorrhea exercise. Yoga and gymnastics dysmenorrhea is one of the non-pharmacological techniques to treat menstrual pain that provides a distraction effect so that it can reduce abdominal cramps. This condition is exacerbated when accompanied by unstable psychological conditions, such as stress, depression, excessive anxiety, and excessive sadness or joy. This study aimed to determine how effective yoga and dysmenorrhea reduce pain during menstruation (dysmenorrhea).

**Methods:** This research method is Quasi Experiment Design with pre-and post-test designs. In this design, there are two experimental groups. Using a random sampling method, the research sample was 35 respondents for each group. Data collection techniques with pain scale observation sheets using a number scale with a score of 1-10 with criteria for mild pain, moderate pain, and severe pain. Data analysis used is an independent samples test.

**Results:** Characteristics of respondents in this study include: the majority of respondents aged 17-19 years, class XI as many as 42 respondents, First Day of Last Menstrual Period (LMP) 11-20. The results of the Chi-square test analysis obtained  $x^2$  count 4.983 >  $x^2$  table 3.841.

**Conclusion:** This shows that yoga more effectively reduces menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls adolescent than in dysmenorrhea gymnastics girls in the working area of the Jagir Health Center.

**Keywords:** adolescence, dysmenorrhea, dysmenorrhea gymnastics, yoga

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak- anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pada saat ini perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi yang terkadang juga disertai nyeri haid (*dysmenorrhea*). Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Anugoro & Wulandari, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenorea berat (Herawati, 2017). Angka kejadian dismenorea di Amerika serikat 30% - 50% perempuan usia reproduksi. Sekitar 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga. Swedia ditemukan angka kejadian dismenorea pada wanita berumur 19 tahun sebanyak 72,42% (Adzkia & Kartika, 2020). Menurut hasil penelitian Singh et al (2011), sekitar 8,86% remaja yang mengalami dismenorea primer berat tidak hadir di sekolah dan sebanyak 67,08% remaja menarik diri dari kegiatan sosial, akademik, dan olahraga (Das & Singh, 2011). Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45 - 95% di kalangan wanita usia produktif (Agustini, 2019). Di Batam jumlah remaja putri yang mengalami dismenore dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sri Mudayatiningsih, dkk dalam jurnalnya pada tahun 2017 di SMAN 7 Malang, Jawa Timur terdapat 35 siswi yang sedang menstruasi mengalami *dysmenorrhea* ringan sebanyak 9 siswi (25,7%), 14 siswi (40,0%) mengalami *dysmenorrhea* sedang, *dysmenorrhea* berat sebanyak 10 siswi (28,6%) dan hanya 2 siswi (5,7%) yang tidak merasakan nyeri haid (Irmayanti & Mamnu'ah, 2011). Selain itu, hasil wawancara dari 48 mahasiswi di Institut Kesehatan Kota Batam, terdapat 32 mahasiswi yang mengalami nyeri saat menstruasi (*dysmenorrhea*).

Beberapa cara yang dapat digunakan responden dalam menangani nyeri *dysmenorrhea*, meliputi penggunaan minyak kayu putih sebanyak 16 responden

(46,1%), istirahat sebanyak 2 responden (15,4%), mengonsumsi minuman herbal sebanyak 2 responden (15,4%), dan tidak pernah melakukan penanganan dismenore sebanyak 12 responden (23,1%). Apabila *dysmenorrhea* ini tidak diatasi dengan baik, maka akan berdampak terganggunya aktifitas hidup, gelisah, depresi, menstruasi yang bergerak mundur (*retrograde menstruation*), infertilitas (kemandulan), ektopik pecah, dan kista pecah (*dysmenorrhea*) (Critchley et al., 2020; Irianto, 2014). Upaya yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi seperti mengonsumsi minuman herbal (jamu), istirahat, kompres hangat, bahkan beberapa diantara remaja juga mengonsumsi obat agar mereka tetap bisa melakukan aktifitas sehari-hari. Pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi *dysmenorrhea*, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olahraga dan yoga (Febriana, 2017; Yonglitthipagon et al., 2017).

Senam dismenore merupakan salah satu cara relaksasi yang sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya (Sormin, 2014). Pada seorang atlet yang teratur berolahraga memiliki tingkat prevalensi kejadian dismenore lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang mengalami obesitas, dan pada wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Anisa, 2015). Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Sindhu, 2015). Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 10-15 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur nafas dalam (Siti et al., 2008).

Sering timbulnya masalah dismenorea ini beresiko mengganggu aktivitas belajar mengajar remaja sehingga diperlukan adanya penelitian untuk mencari alternatif yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya untuk mencegah dan mengatasi masalah dismenore. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam dismenorea dan yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Jagir.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### 2.1 konsep dismenore

##### 2.1.2 pengertian

Dismenorea berasal dari bahasa Yunani. Dys berarti sulit, nyeri atau abnormal; meno berarti bulan; rhea berarti aliran. Jadi, dismenorea berarti nyeri perut pada perut bawah sebelum, selama dan sesudah menstruasi. Bersifat kolik terus menerus (Karim, 2009). Dismenorea merupakan gangguan fisik yang berupa nyeri (kram perut). Dismenorea merupakan nyeri sebelum, sewaktu, dan sesudah menstruasi. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat terasa 24 – 36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus dismenorea berat nyeri kram dapat disertai dengan muntah dan diare (Andira, 2010). Dismenorea atau rasa nyeri saat menstruasi pada wanita merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit yang diakibatkan oleh hiperkontraktibilitas uterus yang disebabkan oleh Prostaglandin. Prostaglandin hanya dapat menimbulkan rasa nyeri, itu terjadi bila mana kadar progesteron dalam darah rendah (Sarwono, 2006).

##### 2.1.2 Klasifikasi dismenorea

- a. Dismenorea primer Dismenore primer adalah nyeri menstruasi tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul. Dismenorea primer berhubungan dengan siklus ovulasi dan disebabkan oleh kontraksi myometrium sehingga terjadi iskemik akibat adanya prostaglandin yang diproduksi oleh endometrium fase sekresi. Perempuan dengan dismenorea primer didapatkan kadar prostaglandin lebih tinggi dibandingkan perempuan tanpa dismenorea (Prawirohardjo, 2011). Dismenorea primer terjadi sejak pertama menstruasi, biasanya tanpa ada kelainan alat kandungannya. Biasanya dimulai pada saat seorang wanita berumur 2 – 3 tahun setelah menarche dan mencapai puncaknya pada usia 15 – 25 tahun (Andira, 2010).

- b. Dismenorea sekunder Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologis di organ genital, mislanya endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis serviks, penyakit radang panggul, perlekatan panggul (Prawirohardjo, 2011). Dismenorea ini sangat jarang terjadi. Biasanya terjadi pada wanita yang berusia sebelum 25 tahun dan dapat terjadi pada 25 % wanita yang mengalami dismenorea (Andira, 2010)

### 2.1.3 Derajat dismenorea

Setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi namun dengan kadar nyeri yang berbeda-beda. Sedangkan menurut Menurut Karim (2009), ditinjau dari berat ringannya rasa nyeri, Dismenorea dibagi menjadi:

- a. Dismenorea ringan yaitu dismenorea dengan rasa nyeri yang berlangsung beberapa saat sehingga perlu istirahat sejenak untuk menghilangkan nyeri tanpa disertai pemakaian obat.
- b. Dismenorea sedang yaitu dismenorea yang memerlukan obat untuk menghilangkan rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan aktivitas sehari-hari.
- c. Dismenorea berat yaitu dismenorea yang memerlukan istirahat sedemikian lama dengan akibat meninggalkan aktivitas sehari-hari selama 1 hari atau lebih.

### 2.1.4 Diagnosis Dismenorea

primer sering terjadi pada usia remaja dengan keluhan nyeri seperti kram dan lokasinya di tengah bawah Rahim. Biasanya nyeri muncul sebelum keluarnya haid dan meningkat pada hari pertama dan kedua (Prawirohardjo,2011). Dismenorea menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang.

Menurut Karim (2009) dan Priwirohardjo (2011), dismenorea memiliki gejala seperti nyeri perut timbul sebelum atau selama menstruasi, nyeri kepala, mual, muntah, sembelit atau diare, sering berkemih, pegal-pegal dan nyeri otot, nyeri pinggang bawah, sensitive, irribilitas, dan rasa lelah.

#### 2.1.5 Faktor resiko dismenorea

Banyak teori telah dikemukakan untuk menerangkan penyebab dismenorea primer, tetapi patofisiologisnya belum jelas dimengerti. Factor yang memegang peranan sebagai penyebab dismenorea primer adalah Prostaglandin. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak tak jenuh yang disintesis oleh sel yang ada dalam tubuh (Anurogo dan Wulandari 2011). Hal ini menyebabkan kontraksi otot polos yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri.

### 2.2 Konsep Nyeri

#### 1. Definisi Nyeri

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subyektif. Keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri. Nyeri merupakan mekanisme fisiologis yang bertujuan untuk melindungi diri. Apabila seseorang merasakan nyeri, maka perilakunya akan berubah, (Murtaqin, 2008). Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subyektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Berikut ini merupakan pendapat beberapa ahli mengenai pengertian nyeri :

- a. Mc. Coffery, (1979), mendefinisikan nyeri sebagai suatu keadaan yang memengaruhi seseorang, yang keberadaan nyeri dapat diketahui hanya jika orang tersebut pernah mengalaminya.
- b. Wolf Weifsel Feurst, (1979), mengatakan nyeri merupakan suatu keadaan yang menderita secara fisik dan mental atau perasaan yang bisa menimbulkan ketegangan.

- c. Artur C. Curton, (1983), mengatakan bahwa nyeri merupakan suatu mekanisme bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang dirusak sehingga individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rangsangan nyeri.
- d. Secara umum, nyeri diartikan sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik maupun dari serabut saraf dalam tubuh ke otak dan diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis maupun emosional.

## 2.2 Senam Dismenore

Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Ningsih, 2011). Latihan atau senam ini tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh.

### 1. Gerakan Senam Dismenore

#### a. Gerakan Pemanasan

- 1) Tarik nafas dalam melalui hidung, sampai perut menggelembung dan tangan kiri terangkat. Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan nafas lewat mulut.
- 2) Kedua tangan diperut samping, tunduk dan tegakkan kepala (2x8)
- 3) Kedua tangan diperut samping, patahkan leher ke kiri ke kanan (2x8)
- 4) Kedua tangan diperut samping, tengokkan kepala ke kanan ke kiri (2x8)
- 5) Putar bahu bersamaan keduanya (2x8)

#### b. Gerakan Inti

##### 1) Gerak Badan 1

- a) Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kira-kira 30 cm sampai 35 cm

- b) Bungkukkan dipinggang dan berputar kearah kiri, mencoba menjamah kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut
      - c) Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan
      - d) Ulangilah masing-masing posisi sebanyak 4 kali
    - 2) Gerak Badan II
      - a) Berdirilah dengan tangan disamping dan kaki sejajar
      - b) Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama sepakkan kaki kirimu dengan kuat ke belakang
      - c) Lakukan berganti-ganti dengan kaki kanan
      - d) Ulangi 4 kali masing-masing kaki
  - c. Gerakan Pendinginan
    - 1) Lengan dan tangan, genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat tahan, lepaskan
    - 2) Tungkai dan kaki, luruskan kaki (dorso fleksi)
    - 3) Seluruh tubuh, kontraksikan atau kencangkan semua otot sambil nafas dada pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal yang menyenangkan)
2. Hubungan Senam Dismenore terhadap Nyeri Dismenore Senam dismenore ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorphen. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar endorphen empat sampai lima kali didalam darah. Semakin 23 banyak melakukan senam atau olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar endorphen. Seseorang yang melakukan olahraga atau senam, maka endorphen akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi, (Harry, 2005). Kadar endorphen beragam diantara individu, seperti halnya faktor-faktor seperti kecemasan yang

mempengaruhi kadar endorfin. Individu dengan endorfin yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri, sama halnya aktivitas fisik yang berat diduga dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem control desendes, (Smeltzer & Bare, 2001). Berdasarkan hasil penelitian lainnya yang menggunakan metode peregangan otot perut dalam paket pereda dismenore juga menunjukkan bahwa intervensi menggunakan latihan tersebut berpengaruh dalam mengurangi dismenore remaja. Hal ini juga didukung oleh penelitian Wong, et al, (2002) yang mengatakan bahwa latihan yang menggerakkan panggul, lutut-dada, dan latihan pernapasan bermanfaat untuk mengurangi dismenore, (Ningsih, 2011).

## 2.4. Yoga

### 1. Pengertian yoga

Yoga adalah suatu disiplin ilmu dan seni tentang kehidupan yang menyatukan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan nafas, fikiran dan jiwa . Yoga berasal dari bahasa Sansekerta “yuj” yang bearti union atau penyatuan. Penyatuan dalam hal ini bisa bearti menyatukan tiga hal yang penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernafasan dan meditasi (Khotimah, 2019). Yoga adalah sebuah filosofi tentang kehidupan yang dicapai melalui latihan olah tubuh, nafas dan meditasi. Konsentrasi yoga berperan dalam kontraksi dan refleksi sel otot tubuh manusia. Yoga juga berperan dalam bidang kesehatan yaitu sebagai terapi terhadap penyakit. Saat ini masyarakat sangat menggemari yoga karena berbagai manfaat yang dapat diperoleh dari latihan yoga (Sutramiani, 2016).

### 2. Jenis-jenis yoga Secara garis besar, terdapat empat jenis yoga yang berkaitan dengan orientasi hidup dan kecenderungan manusia. Keempat jenis yoga tersebut antara lain bakti yoga, karma yoga, jnana yoga, dan raja yoga

a. Bakti Yoga Yoga ini dipelajari oleh mereka yang berpikir religius, yaitu apa yang terjadi di muka bumi ini ada kaitannya dengan Tuhan. Bakti yoga adalah jenis yoga yang cenderung bernuansa religi. Jadi cara melakukan bakti yoga sendiri adalah dengan jalan lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Dalam pandangan umat

muslim, bakti yoga seperti konsep takwa, yakni melakukan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Bakti terhadap Tuhan terwujud dalam totalitas kepasrahan, engorbanan, dan kecintaan yang tulus dan mendalam. Rasa cinta seorang bakta (praktisi bakti yoga) tidak hanya terwujud kepada Tuhan saja, tetapi juga terefleksi kepada semua makhluk ciptaan-Nya. Bahkan benda tak bergerak seperti bebatuan pun tak luput dari cinta-kasih seorang bakta.

- b. Karma Yoga Yoga ini dipelajari oleh mereka yang menganggap bahwa hidup itu cukup dengan berbuat baik kepada orang lain dan tidak merugikan mereka (meskipun tidak beragama). Inti dari ajaran karma yoga adalah kita harus konsekuen dalam hidup. Bila secara umum kita mengenal istilah law of attraction (LoA), itu pula konsep dari karma yoga, yakni kita akan mendapatkan balasan sesuai dengan apa yang telah kita lakukan. Melalui karma yoga, seorang akan belajar untuk dapat menerima keadaan meskipun sulitnya keadaan tersebut. Sikap menerima tersebut pun jangan disalahkan sebagai bentuk sikap yang pasif. Maksudnya adalah bahwa dalam menghadapi kenyataan hidup kita harus bersikap tegar apalagi ketika ditimpa berbagai persoalan. Masalah atau persoalan yang datang haruslah dihadapi untuk diselesaikan, bukan dengan bersembunyi, mengalihkan bahkan melarikan diri. Apabila kita selalu lari dari masalah, masalah yang ada akan bertambah parah dan mungkin akan terus menumpuk, dan timbul masalah baru.
- c. Jnana Yoga Yoga ini dipelajari oleh mereka yang mengagungkan ilmu pengetahuan, pencinta dan pencari ilmu pengetahuan. Jnana yoga adalah jenis yoga yang menjunjung tinggi pengetahuan dan ilmu. Praktisi jnana yoga memahami bahwa dengan ilmu pengetahuan, seseorang akan lebih menyadari hakikatnya sebagai manusia. Rahasia alam serta berbagai sisi di dunia ini dapat terungkap melalui ilmu pengetahuan, baik yang terlihat, maupun tidak terlihat, yang bergerak maupun diam. Bahkan ilmu

pengetahuan pun dapat memperkuat keimanan seseorang hamba kepada tuhan. Ada ungkapan bahwa ilmu pengetahuan dapat lebih memanusiakan manusia, yang bermakna bahwa pengetahuan dapat merubah kualitas hidup seseorang. Pengetahuan dapat memusnahkan kebodohan, karena kebodohan pangkal dari kemiskinan, penindasan, ketidakadilan, bahkan, kesewenang-wenangan. Oleh karenanya para praktisi jnana yoga berharap bahwa dengan memahami hakikat dari jnana akan terwujud kehidupan yang damai dan sejahtera.

- d. Raja Yoga Raja yoga adalah tingkatan yoga yang tertinggi. Orang yang mencapai tingkatan ini telah bisa beresperimen atas tiga kecenderungan sebelumnya, sehingga hidupnya akan seimbang. Seseorang yang telah mendalami raja yoga akan mampu mengendalikan dirinya dengan baik. Dampak dari raja yoga adalah terintegrasiya potensi yang dimiliki manusia., adanya penyatuan antara potensi indera (secara fisik) dengan pikiran. Hubungan yang sinergis seperti ini akan memperkuat spiritualitas. Ini yang disebabkan menjadi tujuan pada akhirnya adalah seseorang akan merasakan kehadiran dan kedektan dengan Tuhannya. Dengan demikian seseorang mampu mendapatkan sesuatu yang disebut dengan pencerahan/enlightenment. Aliran-aliran lain yang berkembang di luar empat aliran ini dianggap sebagai pengembangan terutama dari raja yoga, sebagai berikut:
  - 1) Kudalini yoga Yoga yang dilakukan dengan membangkitkan energi kudalini.
  - 2) Yantra yoga Yoga yang dilakukan dengan menggunakan mandala sebagai objek meditasi
  - 3) Tantra yoga Yoga yang dilakukan dengan cara membangkitkan kekuatan laten dari tiap tiap cakra manusia
  - 4) Mantra yoga Yoga yang dilakukan dengan penekanan pada bunyi dan suara

5) Hatha yoga Yoga yang dilakukan dengan penguasaan akan tubuh dan napas serta pengetahuan yang baik tentang anatomi tubuh manusia. (Eduard, 2011: 17).

Jenis yoga ini adalah jenis yoga yang banyak dipraktikkan karena hatta yoga di anggep yang paling legkap (asana, pranayama dan meditasi).

a) Asana (Postur tubuh) Asana merupakan postur tubuh dalam yoga. Asana yoga mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan, sehingga tubuh bisa berangsur angsur pulih dari gangguan. Postur-postur asana meliputi : Posisi menekuh tubuh ke belakang (Khotimah, 2019)

b) Pranayama Pranayama adalah latihan pernafasan dalam yoga. Pranayama berasal dari kata “prama” yang bearti nafas sedangkan “ayama” bearti panjang atau memanjang (Khotimah, 2019). Pernafasan yang baik di dalam latihan yoga adalah dengan mengontrolnafas yang masuk melalui hidung dan kelar melalui mulut. Cara adalah dengan pada saat menarik nafas, perut akan terisi udara sehingga mengembang. Pada saat membuang nafas, udara akan keluar sehingga perut mengempis. Bernafaslah secara dalam dan pelan. Tariknafas selama 5 detik dan buang nafas selama 5 detik detik pula. Lakukan secara rileks tanpa memaksa nafas (Khotimah, 2019).

c) Meditasi Meditasi dilakukan dengan memfokuskan pada apa yang terjadi di dalam tubuh. Meditasi dapat dilakukan dengan mengamati dan memperhatikan setiap hembusan nafas pada saat menarik maupun membuang nafas (Amalia, 2015).

## **BAB 3**

### **TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

#### **3.1 Tujuan**

##### **3.1.1 Tujuan Umum**

Untuk mengidentifikasi pengaruh senam dismenorea dan yoga mengurangi nyeri saat mesntruasi

##### **3.1.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengidentifikasi pengaruh senam dan yoga
2. Untuk mengidentifikasi Nyeri saat menstruasi
3. Untuk mengidentifikasi pengaruh senam dismenorea dan yoga mengurangi nyeri saat mesntruasi
- 4.

#### **4.2 Manfaat**

##### **3.2.1 Manfaat Teoritis**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan sebagai refrensi untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea dan yoga mengurangi nyeri saat menstruasi
2. Sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dan sekaligus menambah wawasan mengenai pengaruh senam dismenorea dan yoga mengurangi nyeri saat menstruasi

## **BAB 4**

### **METODE**

#### **4.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment Design* dengan rancangan *Pre test* dan *Post test Design*. Pada desain ini terdapat 2 kelompok eksperimen.

#### **4.2 Populasi, Sampel dan Sampling**

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan di wilayah kerja Puskesmas Jagir yaitu sebanyak 84 orang. Teknik sampling pada penelitian ini dengan menggunakan purposive sampling, sehingga diperoleh sampel penelitian sebanyak 70 responden. Sampel ini dibagi menjadi 2 kelompok (senam dismenorea dan yoga) dengan menggunakan metode random sampling sehingga menghasilkan 35 responden pada masing-masing kelompok.

#### **4.3 Prosedur Penelitian**

Pengukuran nyeri menstruasi menggunakan lembar observasi skala nyeri dengan rentang skor 1-10 dengan kriteria nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Analisis data yang digunakan adalah *independent samples test*.

## BAB 5

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 HASIL

Karakteristik responden meliputi usia, kelas, dan HPHT (Hari Pertama Haid Terakhir) yang digambarkan pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Kelas, Dan HPHT (Hari Pertama Haid Terakhir)

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>presentasi</b>
<b>Usia</b>		
14-16 tahun	20	28,57
17-19 tahun	36	51,43
>19 tahun	14	20,00
Jumlah	70	100,00
<b>Kelas</b>		
X	18	25,71
XI	42	60,00
XII	10	14,29
Jumlah	70	100,00
<b>HPHT</b>		
01-10	20	28,57
11-20	29	41,43
>20	21	20,00
Kurang	70	100,00

Tabel diatas menunjukkan bahwa berdasarkan usia responden, usia 14-16 tahun sebanyak 20 responden (28,57 %). Responden berusia 17-19 tahun sebanyak 36 responden (51,43%), dan responden usia >19 tahun sebanyak 14 responden (20,00%). Berdasarkan kelas responden, kelas X sebanyak 18 responden (25,71%). Responden kelas XI sebanyak 42 responden (60,00%), dan kelas XII sebanyak 10 responden (14,29%) Responden yang memiliki HPHT rentang tanggal 01 – 10 sebanyak 20 responden (28,57%), responden dengan HPHT rentang 11 – 20 sebanyak 29 responden (41,43%), sedangkan respon dan dengan HPHT lebih dari tanggal 20 sebanyak 21 responden (30,00%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri *Pre Test* dan *Post Test*

Intensitas Nyeri	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
0	0	0	10	14,29
1-2	0	0	14	20,00
3-4	14	20,00	19	27,14
5-6	26	37,14	16	22,86
7-8	16	22,86	11	15,71
8-9	0	0	0	0
9-10	14	20,00	0	0
Jumlah	70	100	70	100

Berdasarkan intensitas nyeri, hasil *Pre Test* sebagai berikut : responden dengan intensitas nyeri rentang 3 – 4 sebanyak 14 responden (20,00%), rentang 5 – 6 sebanyak 26 responden (37,14%), rentang 7 – 8 sebanyak 16 responden (22,86%), dan responden dengan intensitas nyeri rentang 9 – 10 sebanyak 14 responden (20,00%). Berdasarkan pelaksanaan senam dismenore dan yoga, responden yang melaksanakan senam dismenore sebanyak 35 responden (50,00%), dan yang melaksanakan yoga sebanyak 35 responden (50,00%). Sedangkan hasil *Post Test* sebagai berikut : responden dengan intensitas nyeri rentang 0 sebanyak 10 responden (14,29%), rentang 1 – 2 sebanyak 14 responden (20,00%), rentang 3 – 4 sebanyak 19 responden (27,14%), rentang 5 – 6 sebanyak 16 responden (22,86%) dan responden dengan intensitas nyeri rentang 7 – 8 sebanyak 11 responden (15,71%). Berdasarkan perubahan intensitas nyeri menstruasi, responden yang berkurang nyeri menstruasinya sebanyak 61 responden (87,14%), dan yang tetap sebanyak 9 responden (12,86%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Perbandingan Efektifitas Antara Senam Dismenore Dan Yoga Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Menstruasi (Dismenore)

Intensitas Nyeri Pelaksanaan	Berkurang	%	Tetap	%	Jumlah	%
Yoga	31	44,29	1	1,43	35	50,00
Senam Dismenorea	30	42,86	8	11,43	35	50,00
Jumlah	61	87,14	9	12,86	70	100,00

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada penelitian ini, dari 70 responden, terdapat 31 responden (44,29%) menyatakan bahwa intensitas nyeri menstruasinya berkurang dengan melaksanakan yoga, dan sebanyak 30 responden (42,86%) dengan melaksanakan senam dismenore. Sedangkan responden yang intensitas nyeri menstruasinya tetap sebanyak 1 responden (1,43%) dengan melaksanakan yoga dan 8 responden (11,43%) dengan melaksanakan senam dismenore. Uji statistik pada tabulasi silang dengan menggunakan metode *Chi-square test*, melalui  $\chi^2$  tabel : 3,841 dan besaran  $\chi^2$  hitung : 4,983.  $\chi^2$  hitung 4,983 >  $\chi^2$  tabel 3.841. Hal ini menunjukkan bahwa yoga lebih efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Jagir dibandingkan senam dismenore.

## 5.2 PEMBAHASAN

adalah peristiwa perdarahan secara periodik siklik (bulanan) dari rahim yang disertai pelepasan selaput lendir rahim (endometrium) melalui vagina pada wanita yang sudah dewasa secara seksual (Kusmiran, 2011). Pada umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 sampai 16 tahun. Pada periode ini akan terjadi perubahan perilaku dari beberapa aspek, misalnya aspek psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali menarche pada usia 12-16 tahun (Kusmiran, 2011). Menstruasi yang terjadi terus menerus setiap bulannya disebut sebagai siklus menstruasi. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan (Aisyah, 2010).

Pada saat menstruasi, sebagian wanita mengalami nyeri. Nyeri haid disebabkan karena hormon progesteron menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus sedangkan hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus (Anurogo & Wulandari, 2011). Endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Nyeri dimulai bersamaan dengan onset haid atau hanya sesaat sebelum haid dan bertahan atau menetap selama 1-2 hari. Nyeri dideskripsikan sebagai *spasmodic* dan menyebar ke bagian belakang (punggung) atau paha atas atau tengah. Tidak sedikit penderita dismenorea disertai dengan gejala-gejala *malaise*, *fatigue* (lelah), *nausea* (mual), *vomiting* (muntah),

diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala dan bahkan vertigo (Fajrin et al., 2020; Ryan, 2017).

Setiap wanita memiliki sifat dan tingkat rasa nyeri yang bervariasi, mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi ini disebut dengan dismenore, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dysmenore merupakan suatu fenomena yang simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Kusmiran, 2011). Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. (Aisyah, 2010). Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Sering kali dimulai setelah mengalami haid yang pertama (menarche). Nyeri berkurang setelah menstruasi. Namun, pada beberapa wanita, nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Nyeri menstruasi cenderung lebih sering terjadi pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, dan kecemasan. Jika tidak segera ditangani akan mengganggu aktivitas para wanita (Kusmiran, 2011).

Kebiasaan olahraga mempengaruhi kejadian dismenorea. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Angel et al., 2015). Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar beta endorfin empat sampai lima kali dalam darah sehingga semakin banyak melakukan olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar beta endorfin (Cholifah & Hadikasari, 2015). Ketika seseorang melakukan olahraga, maka beta endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan beta-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan.

Salah satu yang dapat diterapkan adalah yoga. Pelaksanaan yoga adalah ilmu yang membuat kita dapat menjalani hidup yang lebih harmoni, seimbang melalui pengendalian pikiran dan tubuh. Jadi yoga adalah filosofi hidup kita yang setiap gerakannya mencerminkan filosofi hidup (Rohimawati, 2008). Latihan-latihan yoga memberikan manfaat pada sistem tubuh wanita, termasuk membantu

meredakan ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh menstruasi, kehamilan, dan menopause (Kanisius, 2009).

Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2-3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya. Berdasarkan hasil penelitian, kelompok eksperimen setelah diberikan terapi yoga mengalami penurunan skala nyeri haid yaitu tidak nyeri dan nyeri ringan, sedangkan pada kelompok yang diberikan terapi senam dismenore juga mengalami penurunan skala nyeri haid yaitu nyeri ringan, nyeri sedang, dengan tingkat keefektivitasan lebih besar dengan intervensi yoga.

Berlatih yoga meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Amalia, 2015a). Yoga terbukti dapat meningkatkan kadar beta endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka beta endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem 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". Senam yoga juga bisa menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Dipercaya bahwa dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (*dysmenorrhea*), mood swing, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang telalu banyak (Sindhu, 2009a).

Hasil post test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah di uji menggunakan pada kelompok eksperimen yoga dan senam dismenorea dipeoleh  $\chi^2$  hitung  $4,983 > \chi^2$  tabel 3.841. Hal ini menunjukkan bahwa yoga lebih efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi (*dismenore*) dibandingkan senam dismenore. Terapi yoga yang diberikan kepada kelompok eksperimen dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat

bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Amalia, 2015b). Senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar beta endorphine sampai lima kali di dalam darah (Sindhu, 2009a). Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem 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. Senam yoga juga bisa menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Pelaksanaan yoga saat menstruasi akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (*dysmenorrhea*), *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak (Sindhu, 2009b).

Olahraga atau senam dismenore ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.

Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem 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 (Harry,2007).

Olahraga atau senam efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri dismenore. 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. Disisi 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 haid (Handrawan,2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Puji (2009) menunjukkan sebanyak 100% remaja mengalami penurunan tingkat dismenore mulai dari nyeri ringan menjadi tidak nyeri, nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan nyeri berat menjadi nyeri sedang setelah melakukan senam dismenore (Puji, 2009). Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri (Sari, 2015). Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Senam dismenore merupakan cara yang ampuh dalam mengurangi nyeri haid, selain itu senam dismenore juga memiliki beberapa manfaat.

Perempuan yang berolahraga secara rutin dan teratur dapat meningkatkan sekresi hormon khususnya estrogen (Laili, 2012). Senam secara teratur bagi remaja putri pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah sehingga dapat mengurangi dismenore, selain itu menjadikan tubuh merasa segar dan dapat menimbulkan perasaan senang. Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah mencari lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore. Meningkatkan volume darah yang mengalir keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat

memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang.

Senam yang teratur menjadikan otot-otot jauh lebih kuat karena keratin yang merupakan unsur kimia yang terdapat dalam otot diaktifkan, sehingga pertumbuhan otot terpicu, hal ini sangat baik untuk menunjang pertumbuhan remaja. Senam dapat meningkatkan kemampuan otak berfungsi optimal pada remaja, karena senam dapat merangsang peredaran darah, sehingga dapat membawa lebih banyak oksigen ke otak, selain itu produksi neurotransmitter akan terpicu sehingga fungsi otak dapat terpelihara. Memperlancar metabolisme tubuh dan membantu menurunkan jumlah partikel lemak dalam darah serta memperlambat aterosklerosis (Laili, 2012).

Tingkat dismenore responden sebelum dan setelah dilakukan senam dismenore digambarkan bahwa hasil penelitian pada 35 responden pada kelompok senam dismenorea terjadi penurunan nyeri dismenorea, walaupun tingkat keefektifitasannya lebih tinggi pada kelompok yoga. Penelitian ini didukung oleh Haruyama (2011) dalam Laili (2012) yang menyatakan bahwa remaja yang tidak diberi terapi senam dismenore memiliki nilai  $t$  hitung  $< 1,761$ , nilai  $p > \alpha$  yaitu  $1,000 > 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak artinya tidak ada perbedaan tingkat dismenore sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja yang tidak mendapatkan senam dismenore. Kondisi tersebut terjadi karena tubuh tidak melepaskan hormon endorfin yang dapat membantu mengurangi tingkat nyeri haid, hormon tersebut berfungsi sebagai morfin alami di dalam tubuh dan memiliki kerja farmaseutikal yang luar biasa. Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas didapatkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat dismenore pada kelompok kontrol karena kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan senam dismenore. Peneliti mendapatkan pada kelompok kontrol bahkan ada responden yang mengalami kenaikan tingkat dismenore dari nyeri berat menjadi nyeri berat tak tertahankan dikarenakan kemungkinan pola hidupnya yang tidak sehat dan tubuh pun tidak mengeluarkan hormon endorfin karena tidak melakukan senam

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

#### **6.1 KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa yoga terbukti lebih efektif daripada senam dismenore dalam mengurangi nyeri menstruasi (*dismenore*).

#### **6.2 SARAN**

Berdasarkan temuan penelitian ini, ada beberapa saran yang diajukan, yaitu:

- a. Bagi remaja direkomendasikan untuk dapat terus melaksanakan yoga ataupun senam dismenore sebelum masa menstruasi secara mandiri agar tingkat rasa nyeri menstruasi (*dismenore*) dapat diminimalisir.
- b. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan pelatihan serta memberikan informasi mengenai upaya non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*).
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan penelitian melalui upaya lainnya untuk dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi (*dismenore*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka. *Real in Nursing Journal*, 3(2), 115–122.
- Agustini, R. (2019). Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Gamping Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*.
- Amalia, A. (2015a). Tetap sehat dengan yoga. *Jakarta: Panda Media*.
- Amalia, A. (2015b). Tetap sehat dengan yoga. *Jakarta: Panda Media*.
- Angel, S., Armini, A. K. N., & Pradanie, R. (2015). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri di MTS Negeri Surabaya II. *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya*.
- Anisa, M. V. (2015). The effect of exercises on primary dysmenorrhea. *Jurnal Majority*, 4(2).
- Anugoro, D., & Wulandari, A. (2017). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (Hernita)*. ANDI.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. *Yogyakarta: Andi*.
- Cholifah, C., & Hadikasari, A. A. (2015). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 1(1), 30–44.
- Critchley, H. O. D., Babayev, E., Bulun, S. E., Clark, S., Garcia-Grau, I., Gregersen, P. K., Kilcoyne, A., Kim, J. Y. J., Lavender, M., Marsh, E. E., Matteson, K. A., Maybin, J. A., Metz, C. N., Moreno, I., Silk, K., Sommer, M., Simon, C., Tariyal, R., Taylor, H. S., ... Griffith, L. G. (2020). Menstruation: science and society. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(5), 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>
- Das, A. P., & Singh, S. (2011). Occupational health assessment of chromite toxicity among Indian miners. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 15(1), 6.
- Fajrin, I., Alam, G., & Usman, A. N. (2020). Prostaglandin level of primary dysmenorrhea pain sufferers. *Enfermeria Clinica*, 30, 5–9. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.016>
- Febriana, D. V. (2017). *Konsep Dasar Keperawatan*. Anak Hebat Indonesia.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Martenit and Neonatal*, 5(1), 161–172.
- Irianto, K. (2014). Panduan Lengkap Biologi Reproduksi Manusia Human Reproductive. *Biology Untuk Paramedis Dan Nonparamedis*. Alfabeta.
- Irmayanti, R. D. A., & Mamnu'ah, M. (2011). *Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tingkat Stres pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta*. STIKES'Aisyiyah Yogyakarta.
- Kusmiran, E. (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. *Jakarta: Salemba Medika*, 21.
- Laili, N. (2012). *Perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri di sman 2 jember*.
- Puji, A. I. (2009). Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja PUTRI DI SMU N 5 SEMARANG. *Retrieved Octo, 24, 2010*.
- Rohimawati, R. (2008). *Sehat dan bahagia dengan yoga*. Kawan Pustaka.

- Ryan, S. A. (2017). The Treatment of Dysmenorrhea. *Pediatric Clinics of North America*, 64(2), 331–342. <https://doi.org/10.1016/J.PCL.2016.11.004>
- Sindhu, P. (2009a). *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia& Penuh Makna*. Qanita.
- Sindhu, P. (2009b). *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia& Penuh Makna*. Qanita.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: untuk hidup sehat dan seimbang*. Mizan Qanita.
- Siti, M., Mia, F. E., Rosidawati, J. A., & Batubara, I. (2008). Mengenal usia lanjut dan perawatannya. *Jakarta: Penerbit Salemba Medika*.
- Sormin, N. M. (2014). Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di smp negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak. *Jurnal ProNers*, 2(1).
- Yonglitthipagon, P., Muansiangsai, S., Wongkhumngern, W., Donpunha, W., Chanavirut, R., Siritaratiwat, W., Mato, L., Eungpinichpong, W., & Janyacharoen, T. (2017). Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 840–846. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.01.014>

## LAMPIRAN

### 1. Rincian gaji dan Upah

No	Uraian	Jam Kerja/Minggu	Honor/Jam (Rp)	Jumlah (Rp)
1.	Ketua	15 jam x 1	45.000	675.000
2.	Anggota	15 jam x 1	35.000	525.000
3.	Pembantu Teknis Lapangan	10 jam x 1	30.000	300.000
<b>Jumlah Biaya</b>				<b>1.500.000,-</b>

### 2. Bahan Habis Pakai dan Peralatan

No.	Bahan	Volume	Biaya Satuan	Biaya (Rp)
1	Kertas HVS 80 gram A4	3 rim	50.000	150.000
2	Tinta Refill Printer HP 360	2 buah	120.000	240.000
3	Alat Tulis Bolpoint	4 lusin	25.000	100.000
4	Materai	5 bh	10.000	50.000
5	Buku pedoman	12 bh	30.000	360.000
6	Biaya Paket Pulsa	12 bh	50.000	600.000
7	sovenir	12 bh	50.000	600.000
8	konsumsi	20 bh	50.000	1.000.000
<b>Jumlah Biaya</b>				<b>2.100.000,-</b>

### 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	300,000	300,000
2	Penyusunan laporan	3	100,000	300,000
3	Desiminasi/seminar	1	200,000	200,000
4	Publikasi/jurnal	1	500,000	500,000
<b>Jumlah biaya</b>				<b>1.300.000,-</b>

#### 4. Perjalanan

Material	Tujuan	Kuantitas	Jumlah (Rp)
Ketua	a. Pengorganisasian persiapan kegiatan b. Pendampingan Pendidikan dari UMSurabaya c. Evaluasi kegiatan, dll	10 kali	1.500.000
Anggota	a. Pengorganisasian persiapan kegiatan b. Pendampingan Pendidikan dari UMSurabaya c. Evaluasi kegiatan	10 kali	900.000
		<b>SUB TOTAL</b>	<b>2.500.000</b>

**TOTAL Rp. 8.300.000**