



Pengaruh Gerakan Yoga *Child's And Animals Poses* Terhadap Perubahan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi

Ulfa Tri Oksianti Widiastuti¹, Ragil Setiyabudi¹

¹ Universitas Muhammadiyah Purwokerto

INFORMASI

Korespondensi:
ulfawidiastuti32@gmail.com

Keywords:
Child and animal poses yoga, Dysmenorrhea, Pain scale

ABSTRACT

Objective: To determine the effect of the child and animal poses yoga on the changes of the pain scale in dysmenorrhea in students of the Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Methods: This study used a quasi-experimental design which was a non-equivalent control group pre-test-post test. Samples were collected by means of purposive sampling with a total of 80. Forty female students were given interventions of yoga child and animal poses and there were 40 control groups. In addition, a paired sample t-test was used in the statistical test.

Results: There was a change of 1.62 in pain in the intervention group scale. On the other hand, there was a change in the pain scale of 0.06 in the control group. Statistical test results showed the value of $p = 0.0001$.

Conclusion: The movement of yoga child and animal poses have an effect on the dysmenorrhea pain scale since it can decrease the pain caused by dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu masa dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Di Indonesia terdapat 17,29% dari jumlah penduduk adalah remaja dengan umur kisaran 10-19 tahun dan 48,79% diantaranya adalah remaja putri (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2017). Masa pubertas yaitu salah satu tahap perkembangan yang dapat ditandai dengan kesiapan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk reproduksi, hal tersebut merupakan salah satu ciri tanda pubertas pada perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi pertama (Janiwarty, 2013).

Menstruasi yang disertai dengan rasa sakit dan mengakibatkan gangguan fisik seperti mual, muntah, diare dan dapat mengakibatkan aktivitas terganggu yaitu dinamakan dismenore (Laila, 2011). Namun belakangan ini diketahui bahwa nyeri ketika menstruasi tidak hanya dirasakan dibagian perut bagian bawah saja. Beberapa remaja biasanya merasakan nyeri pada bagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul otot paha atas hingga betis (Andriyani, 2013). Biasanya dismenore dimulai selama ovulasi pada tahun setelah menarke sekitar 1-2 tahun setelah periode menstruasi pertama (Rahnama et al, 2012).

Prevalensi kejadian dismenore di dunia relatif besar. Di setiap negara rata-rata 50% perempuan mengalami nyeri haid. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan dismenore pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% perempuan berusia 24 tahun (Proverawati & Misaroh, 2009). Penelitian dari India melaporkan bahwa kesadaran perempuan terhadap dismenore sangat rendah, hanya sekitar 34,34% dari 99 responden mencari tempat pelayanan kesehatan untuk mengatasi nyeri dismenore, sedangkan di Indonesia 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Prevalensi nyeri dismenore sekitar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif (Ruhi, 2014 dalam Santri 2016). Dalam studi epidemiologi pada remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Lift memaparkan prevalensi dismenore 59,7%. Dari mereka mengeluh nyeri, 12% tergolong berat, 37% sedang, dan 49% ringan (Anurogo & Wulandari, 2011).

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Santoso, 2008). Tahun 2010 di Jawa Tengah 11,78% yaitu remaja dari jumlah penduduk 32.548.687 jiwa.

Indonesia dengan jumlah remaja perempuan usia 10-19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenore di provinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010).

Cara untuk mengurangi nyeri dismenore dapat dilakukan dengan farmakologi dan non-farmakologi. Pengendalian nyeri secara farmakologi untuk nyeri sedang dan berat. Namun demikian pemberian farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien untuk mengontrol nyerinya (Van Kooten, 1999 dalam Anggorowati, 2007). Sehingga membutuhkan kombinasi farmakologi untuk mengontrol nyeri dengan cara non-farmakologi agar rasa nyeri dapat berkurang serta masa pemulihan tidak berkepanjangan (Bobak et al, 2010).

Pengendalian nyeri secara non-farmakologi menjadi lebih murah, simpel, efektif, tanpa efek yang merugikan, dan dapat mengendalikan rasa nyeri itu sendiri (Potter & Perry, 2010). Manajemen non-farmakologi yang sering diberikan antara lain adalah latihan autogenic, latihan relaksasi progresif, guided imagery, nafas ritmik, operant conditioning, biofeedback, membina hubungan terapeutik, sentuhan terapeutik, stimulus kutaneus, hipnosis, musik, accupresure, aromaterapi, meditasi atau yoga (Sulistyowati, 2009).

Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh (body), pikiran (mind), dan jiwa (soul) (Ridwan, 2009). Yoga mengkombinasikan antara teknik pernafasan, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan (Jain, 2011). Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorpin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Yoga adalah salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menumbuhkan nyeri haid dan menyehatkan daban secara keseluruhan (Anurogo & Wulandari, 2011). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu juga, yoga dapat dipercaya mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menimbulkan nyeri saat menstruasi (Amalia, 2015).

Dari beberapa gerakan yoga untuk mengatasi dismenore yang akan dilakukan di FIKES UMP pada mahasiswi Keperawatan S1 angkatan 2019, peneliti

menginovasikan gerakan yoga yang dinamai dengan yoga animals pose yang terinspirasi dari beberapa gerakan hewan antara lain cat pose, cow pose, child's pose, cobra pose dan butterfly pose. Menurut Amalia (2015), gerakan cat dan cow pose bermanfaat melancarkan peredaran darah, mengurangi kecemasan, dan mengencangkan pinggang dan panggul, gerakan child's pose bermanfaat mengurangi nyeri pinggul dan memicu perasaan rileksasi dan ketenangan, cobra pose bermanfaat memperkuat otot punggung bagian atas dan mengurangi nyeri pinggang, butterfly pose bermanfaat efektif untuk bagian perut dan paha.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi angkatan 2019 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto pada tanggal 26 September 2019, 21 dari 30 mahasiswi mengalami dismenore. Sembilan mahasiswi mengalami nyeri ringan (skala 1-3), enam mahasiswi mengalami nyeri sedang (skala 4-6), dan enam mahasiswi mengalami nyeri berat (skala 7-10).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga *child's and animals poses* terhadap perubahan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami dismenore di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* yang bersifat *non equivalent kontrol group pre test-post test*. Sampel yang dikumpulkan dengan cara *purposive sampling* dengan sejumlah 80. Empat puluh mahasiswi di berikan intervensi gerakan yoga *child's and animals poses* dan 40 kelompok kontrol. Uji statistik yang digunakan adalah *paired sample t test*. Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto pada bulan November-Desember. Instrumen pada penelitian ini menggunakan lembar observasi.

HASIL

Adapun hasil penelitian sebagai berikut. Berdasarkan tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa skala nyeri kelompok intervensi pretest, dapat nilai signifikansi (p)=0,200>0,05, skala nyeri kelompok intervensi posttest, didapat nilai signifikansi (p)=0,086>0,05, skala nyeri kelompok kontrol pretest, dapat nilai signifikansi (p)=0,200>0,05, dan skala nyeri kelompok kontrol posttest, dapat nilai signifikansi (p)=0,200>0,05, sehingga dari keempat skala nyeri tersebut data berdistribusi normal.

Tabel 4.1 Uji normalitas data dalam penelitian dilakukan dengan Metode Kolmogorov-Smirnov (Jumlah sampel > 50).

	Kolmogorov-Smirnov(a)		
	Statistic	Df	Sig.
pre_intervensi	,090	40	,200(*)
post_intervensi	,130	40	,086
pre_kontrol	,096	40	,200(*)
post_kontrol	,082	40	,200(*)

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Karakteristik	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
Usia responden		
Mean ±SD	18,25±0,588	18,20±0,564
Min-max	17-19	17-20
Usia Menarche		
Mean±SD	12,60±1,194	12,83±1,217
Min-max	10-16	11-15
Menstruasi hari ke-		
Mean±SD	3,23±1,790	3,23±1,790
Min-max	1-8	1-8
Rata-rata hari Haid		
Mean±SD	6,90±1,008	6,33±1,403
Min-max	5-10	2-10

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa responden pada kelompok intervensi rata-rata berusia 18 tahun dengan nilai Mean±SD sebesar 18,25±0,588, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata responden berusia 18 tahun dengan nilai Mean ±SD sebesar 18,20±0,564. Responden mengalami menarche pada kelompok intervensi didapatkan nilai Mean±SD sebesar 12,60±1,194 dan pada kelompok kontrol Mean±SD sebesar 12,83±1,217. Responden mengalami menstruasi hari ke pada kelompok intervensi didapatkan nilai Mean±SD sebesar 3,23±1,790 (hari ke- 3) dan pada kelompok kontrol Mean±SD 3,23±1,790 (hari ke- 3). Responden mengalami rata-rata haid pada kelompok intervensi didapatkan nilai Mean±SD sebesar 6,90±1,008 dan pada kelompok kontrol Mean±SD 6,33±1,403.

Tabel 4.3 Perbandingan skala nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel	Mean ± SD	Perbedaan Mean ± SD	p-value	95% (CI)
Pre Intervensi	3,425 ± 1,624	1,61875 ± 1,10794	0,0001	1,26441-1,97309
Post Intervensi	1,8063 ± 1,14842			
Pre Kontrol	3,4000 ± 1,82381	0,05625 ± 0,20006	0,083	-0,00773-0,12023
Post Kontrol	3,3438 ± 1,79626			

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dijelaskan uji *paired t-test* pada kelompok intervensi didapatkan nilai p 0,0001 ($p < \alpha 0,05$) yang berarti bahwa secara statistik ada pengaruh gerakan yoga *child's and animals poses* terhadap perubahan skala nyeri dismenore pada mahasiswi angkatan 2019 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan nilai derajat kepercayaan sebesar 1,26441-1,97309. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai p 0,083 ($p > \alpha 0,05$) yang berarti secara statistik tidak ada perubahan skala nyeri dismenore pada mahasiswi angkatan 2019 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Purwokerto dan nilai derajat kepercayaan sebesar -0,00773-0,12023.

Tabel 4.4 Perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *independen t-test*

Variabel	Mean ± SD	Perbedaan Mean	p-value	95% (CI)
Pre Intervensi	3,4250 ± 1,62433	0,02500	0,949	0,79378 – (-0,74378)
Pre Kontrol	3,4000 ± 1,82381			
Post Intervensi	1,8062 ± 1,14842	-1,53750	0,0001	-8,6639 – (-2,20861)
Post Kontrol	3,3438 ± 1,79626			

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa pada kelompok pre intervensi dan kelompok pre kontrol perbedaan mean (95%) sebesar 0,02500 [0,79378- (-0,74378)] nilai positif dengan 0,02500 menunjukkan bahwa pre intervensi lebih besar dari pada pre kontrol, dengan p-value menunjukkan nilai $p = 0,949$ ($p > \alpha 0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan antara kelompok pre intervensi dengan kelompok pre

kontrol. Sedangkan pada kelompok post intervensi dengan kelompok post kontrol perbedaan mean (95%) sebesar -1,53750 [-8,6639- (-2,20861)] nilai negatif pada -1,53750 menunjukkan bahwa post intervensi lebih rendah dari pada post kontrol, dengan p-value menunjukkan nilai $p = 0,0001$ ($p < \alpha 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan antara kelompok post intervensi dan kelompok post kontrol terhadap perubahan skala nyeri dismenore pada mahasiswi angkatan 2019 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Purwokerto.

PEMBAHASAN

Menurut Bobak et al (2010) remaja terdiri dari 3 kategori, yaitu remaja awal (*early adolescence*) dalam rentang usia 10-14 tahun, remaja tengah (*middle adolescence*) dalam rentang usia 15-16 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) dalam rentang usia 17-21 tahun. Hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah pada mahasiswi angkatan tahun 2019 menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berusia 18 tahun yang artinya termasuk remaja akhir (*late adolescence*) dalam rentang usia 17-21 tahun.

Menurut Manuaba (2010), juga menyatakan bahwa saat berusia 13-16 tahun seorang remaja akan mengalami pubertas yang dimulai dengan terjadinya pertumbuhan folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormon estrogen. Pengeluaran hormon estrogen menyebabkan terjadinya pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder seperti pembesaran payudara, pertumbuhan rambut pubis, pertumbuhan rambut ketiak, dan pada akhirnya terjadi pengeluaran darah haid pertama.

Kejadian dismenore primer sangat dipengaruhi oleh usia wanita. Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum haid dan saat haid biasanya karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua umur seseorang, semakin sering mengalami haid dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, dismenore primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan (Junizar, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2015) yang menjelaskan bahwa persentase sebagian besar usia responden pada rentang usia 17-18 tahun. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2019)

yang menjelaskan bahwa persentase sebagian besar usia responden 18 tahun. Hasil penelitian ini tidak sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Firdausi (2018) bahwa usia responden sebagian besar rentang usai 14-16 tahun. Hasil penelitian ini tidak konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktariani (2017) bahwa usia responden sebagian besar dalam rentang usia 23-25 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar usia menarache responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu usia 12 tahun. Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sukarni dan Wahyu (2013), dimana menstruasi pertama (menarache) diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang gadis selama masa pubertas yang biasanya muncul pada usia 11-14 tahun.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitas (2008) mengenai usia menarache dengan judul faktor risiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer menyatakan bahwa umur menarache < 12 tahun kemungkinan seorang wanita akan menderita dismenore primer. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Oktariani (2017) yang menjelaskan bahwa persentase usia menarache sebagian besar pada usia 12 tahun. Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2018) bahwa usia menarache sebagian besar pada berusia 13 tahun.

Haid merupakan pendarahan periodik akibat meluruhnya endometrium setelah siklus ovulasi yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang dimulai 1 hari setelah ovulasi yang berupa darah, kelenjar dan sel karena tidak terjadi pembuahan (Sibangriang, 2010). Menurut Bobak (2008), menyatakan lama rata-rata haid adalah lima hari atau rentang tiga sampai enam hari dan jumlah darah yang hilang rata-rata 50ml atau dengan rentang 20-80 ml.

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar rata-rata haid responden pada kelompok intervensi selama 6 hari dan rata-rata haid responden pada kelompok kontrol selama 6 hari. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2018) yang menjelaskan bahwa persentase rata-rata haid sebagian besar rentang 4-7 hari.

Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh pemberian intervensi gerakan yoga *child's and animals poses* terhadap penurunan skala nyeri pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang mengalami dismenore. Hasil analisis pada kelompok kontrol menunjukkan

tidak ada penurunan dengan nilai signifikan 0,05 yang dikarenakan pada kelompok kontrol tidak ada perlakuan atau tindakan yang diberikan. Sehingga nilai pre kelompok kontrol dan nilai post kelompok kontrol sama.

Nyeri pada saat haid terjadi karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada pembuluh sehingga merangsang hiperaktivitas uterus. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi myometrium meningkat sehingga mengakibatkan aliran darah haid berkurang dan otot dinding uterus mengalami iskemik dan disintegrasi endometrium (Morgan dan Hamilton, 2009).

Respon setiap responden terhadap nyeri yang dirasakan berbeda-beda. Responden yang melaporkan nyeri ringan dapat berkomunikasi dengan sangat baik dan tidak menampakkan bahasa tubuh yang mengindikasikan nyeri yang dialami seperti meringis atau memegangi bagian tubuh yang sakit. Responden yang melaporkan nyeri sedang dapat berkomunikasi dengan baik tapi seringkali memperlihatkan gerakan tubuh yang menunjukkan adanya nyeri haid yang dirasakan seperti meringis atau memengangi perutnya sedangkan responden yang mengeluhkan nyeri berat memerlukan waktu yang agak lama untuk menjawab pertanyaan dan mengalami kesulitan saat diminta untuk memindahkan tangan yang memegangi perutnya sebelum pemberian gerakan yoga *child's and animals poses* dimulai. Hal ini didukung oleh pendapat Smith et al (2009) yang menyatakan nyeri adalah pengalaman yang sangat individual dan kompleks.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2015) menyatakan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan gerakan yoga dengan nilai $p = 0,000$; $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian ini konsisten dengan yang ditemukan Vianti (2018) menyatakan bahwa terdapat perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah senam yoga dengan nilai $p = 0,024$; $\alpha < 0,05$.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Purnaningsih (2016), menunjukkan hasil dengan bahwa menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diketahui bahwa z hitung > z tabel ($3,945 > 1,96$) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara senam yoga terhadap pengurangan rasa nyeri dismenore pada remaja di SMK N 1 Karanganyar.

Ernawati, Hartiti, dan Hadi (2010) dalam risetnya tentang teknik relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi, didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi

dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore. Teknik relaksasi mengakibatkan pelepasan endorfin yang merupakan pembunuh alami yang berasal dari tubuh serta dapat menutup mekanisme pertahanan dengan menghambat prostaglandin sehingga nyeri tidak dapat dihantar ke sistem saraf pusat serta meningkatkan respons saraf parasimpatis di seluruh tubuh termasuk uterus. Gerakan yoga memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar, mengurangi nyeri, mendorong relaksasi dan mempertahankan postur tubuh (Solehati & Kosasih, 2015).

Berdasarkan uji independent t-test menunjukkan bahwa nilai signifikan $p = 0,0001$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sehingga dapat diartikan secara statistik bahwa pemberian intervensi gerakan *child's and animals poses* lebih efektif untuk menurunkan nyeri haid pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Hasil Penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2015), yang menunjukkan nilai p-value 0,0001 ($p < 0,05$), yang artinya yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan tingkat nyeri dengan p-value 0,0001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata penurunan intensitas nyeri dismenore setelah diberikan yoga pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, sehingga H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore pada remaja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2012) tentang penurunan tingkat dismenore pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga, dengan hasil menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan intensitas nyeri dengan ($p\text{-value} = 0,000$).

Nyeri pada saat haid atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai haid yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Namun belakangan diketahui bahwa nyeri ketika haid tidak hanya dirasakan dibagian perut bagian bawah saja. Beberapa remaja terkadang merasakan dibagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul otot

paha atas hingga betis (Winkjosastro, 2009).

Menurut Pujiastuti (2014), yoga hanya melibatkan sistem otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu. Sehingga latihan seperti menggerakkan panggul, dengan posisi lutut, dada dan latihan pemanasan dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenore. Yoga merupakan suatu cara teknik relaksasi, teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat dismenore (Pujiastuti & Sindhu, 2014). Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin (Simkin, Whalley, & Keppler, 2008). Pelepasan endorfin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Ernawati et al., 2010).

Dalam penelitian ini yoga yang diberikan untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu gerakan yoga *child's and animals poses*. Gerakan yoga *child's* yaitu gerakan yang memanjangkan punggung bawah dan membuka pinggul, bermanfaat mengurangi nyeri pinggul, dapat memicu perasaan rileksasi dan ketenangan. Sedangkan gerakan *animals poses* terdiri dari *cat and cow poses*, *cobra pose*, dan *butterfly pose*. *Cat and cow poses* bermanfaat melancarkan peredaran darah, mengurangi kecemasan dan mengencangkan pinggang dan panggul. *Cobra pose* gerakan ini dalam posisi tengkurap dengan tangan ke arah depan dan angkat badan ke arah atas, gerakan ini bermanfaat memperkuat otot punggung bagian atas dan mengurangi nyeri pinggang. *Butterfly pose* yaitu posisi duduk bersilah dengan satukan telapak kaki hingga menempel, gerakan ini bermanfaat efektif untuk bagian perut dan paha. Sehingga menurunkan jumlah prostaglandin yang berlebih pada pembuluh dan menormalkan aktivitas uterus. Prostaglandin yang stabil menyebabkan kontraksi myometrium menjadi normal.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Safarina (2018), tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri *Low Back Pain* (LBP) Pada Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah” menunjukkan bahwa nilai p-value 0,0001 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 diterima sehingga terdapat pengaruh senam yoga terhadap skala nyeri *low back pain* pada dewasa menengah di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2012), tentang “ Pengaruh senam yoga terhadap skala nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang dengan metode penelitian menggunakan quasi eksperimen one group pretest-posttest terhadap 10 orang lansia dengan nyeri sedang rematik. Skala nyeri diukur dengan *mankoski pain scale* dimana skala nyeri pretestnya 4,6 dan skala posttestnya 1,6 sehingga didapatkan p-value 0,0001, artinya terdapat pengaruh pemberian senam yoga untuk menurunkan skala nyeri *Rheumatoid Arthritis* pada lansia.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Imaroh (2018), yang menunjukkan bahwa ada perbedaan nyeri haid (dismenore) sebelum dan setelah dilakukan terapi yoga, nilai rata-rata skala nyeri sebelum diberikan perlakuan didapatkan 4,28 sedangkan nilai rata-rata skala nyeri haid adalah 1,65 dengan perbedaan bermakna dan didapatkan nilai $p = 0,0001$. Hasil ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvira (2018), yang menunjukkan nilai p-value 0,004 artinya ada perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dilakukan pijat endorphine dengan nyeri sesudah pijat endorphine sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri dismenore.

Hasil penelitian ini seiring dengan penelitian Azizah (2011), tentang pengaruh endorphine massage terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primipara di BPS S dan B Demak yaitu terdapat perbedaan signifikan antara nyeri sebelum pijat dan sesudah pijat ($p\text{-value} = 0,0001$). Hal ini juga dibuktikan oleh Zuliani dkk (2013) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang diberikan oleh pijatan di daerah punggung terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) dengan nilai p-value 0,0001.

Setelah yoga didapatkan bahwa intensitas nyeri dismenore yang dialami responden mengalami penurunan. Menurut Simkin et al (2008) pernafasan lambat bertujuan untuk memberikan efek rileks secara kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi pada nyeri. Selain itu, sesuai pendapat dari Anggriana (2010) lakukan pemanasan ringan dengan tarik nafas dalam dengan menghitung 1,2,3 didalam hati dan hembuskan secara perlahan-lahan, kemudian lemaskan otot-otot tangan, kaki, pinggang dan leher. Tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh, meningkatkan deyt nadi dan mengurangi kemungkinan cidera.

KESIMPULAN

Terdapat perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan gerakan yoga *child's and animals poses* (perubahannya yaitu mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan). Gerakan yoga *child's and animals poses* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

SARAN

Dapat memberikan informasi tentang cara menurunkan tingkat nyeri pada dismenore secara non farmakologi yaitu pemberian gerakan yoga *child's and animals poses*. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih berkembang lagi ke tahap yang lebih baik, dengan lebih diarahkan ke pengkajian nyeri yang lebih dalam.

Penelitian ini telah melalui izin etik dengan nomor KEPK/UMP/ 27/XII/2019

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2015). Tetap Sehat Dengan Yoga. Jakarta : Panda Media.
- Andriyani, A. 2013. Panduan Kesehatan Wanita. Surakarta : As-Salam Publisher.
- Anurogo D. & Wulandari A., 2011. Mengatasi Cara Jitu Nyeri Haid. Yogyakarta: penerbit ANDI
- Azizah, I. N., Widyawati, M. N. & Anggraini, N. N. (2011). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak. *Kebidanan* 53, 90-96.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2017). Data Kependudukan Indonesia Tahun 2016. Jakarta : BPS.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D. L., dan Jensen M. D. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Alih bahasa oleh Wijayarini, M. A. & Anugerah, P. I. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dewi AY., Wagiyo., Astuti R. (2015). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi SMP Al-Fattah Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, 4 (4)
- Elvira, M & Tulkhair, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi SMA Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Iptek Terapan*, 12 (2).
- Ernawati, Hartiti, T., & Idris, H. (2010). Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa universitas muhammadiyah semarang. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 106-113.

- Firdausi LY, Aini EN. (2018). Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Yoga Pada Mahasiswa. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 4 (1).
- Imaroh, E., D. (2018). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Wanita Usia Produktif (20 s/d 45 tahun) Di Rumah Sakit Wawa Huasada Kepanjen Kabupaten Malang. *Kendedes Midwifery Journal*, 1(1).
- Jain, Ritu. (2011). Pengobatan Alternatif Untuk Mengatasi Tekanan Darah. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Janiwarty. B dan Pieter, H.Z. 2013. Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Junizar. (2011). *Pengobatan Dismenore*. Jurnal Penelitian. http://www.kalbefarma.com/files/cdk.16_PengobatanDismenorea.pdf
- Laila, N.N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Manurung MF, Utami S, Rahmalia S. (2015). Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *JOM*, 2 (2).
- Morgan, G., & Hamilton, C. (2009). *Obstetri Dan Ginekologi Panduan Praktis Alih bahasa Rusi M. Syamsi & Ramona Edisi 2*. Jakarta :EGC
- Novia, I., Puspitasari, N. (2008). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesia Journal of Public Health*. http://journal.unair.ac.id/form_download.php.
- Oktariani M. (2017). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Bidan Pendidikan Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing*. Edisi 7 buku 3. Jakarta : Salemba Medika.
- Proverawati , A. & Misaroh , S. (2009). *Menarche Menstruasi Penuh Makna*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Purnaningsih E., Mursudarinah. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMKN 1 Karanganyar. *Jurnal Kebidanan dan Ilmu Kesehatan*, 3 (3).
- Rahayu EP. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di MAN 2 Kota Probolinggo. *Skripsi* .Stikes Insan Cendikia Medika Jombang.
- Rahman. (2012). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Unand.
- Rahnama P, Montazeri A, Huseini HF, Kianbakht S, Naseri M. Effect of Zingiber officinale R. Rhizomes (ginger) on pain relief in primary dysmenorrhea: a placebo randomized trial. *BMC complementary and alternative medicine*. 2012;12(1):92.
- Ruhi, D. (2014). Prevalensi of Dysmenorrhea Among Girl Students in a Medical Collage, *PJMS- 4 (1)*.
- Safarina L., Dewi SN. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri Low Back Pain (LBP) Pada Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. *Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS I*. 1 (1)
- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2008). *Panduan lengkap kehamilan, melahirkan, dan bayi*. Jakarta :ARCAN
- Sindhu, Pujiastuti (2014). *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung :Qanita
- Smith, Crowther, Petrucco, Beilby, & Dent, (2009). Acupuncture to Treat Primary Dysmenorrhea in Women : A Randomized Controlled Trial. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*. <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2011/612464/ref/>
- Solehati T, dan Kosasih, C.E. 2015. *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Rafika Aditama.
- Sukarni & Wahyu. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sulistyowati. (2009). Efektifitas Terapi Aroma Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Persalinan Primipara Kala I Di Rumah Sakit Dan Klinik Bersalin Purwokerto. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
- Vinati RA., Ari S Diyah. (2018). Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart). *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*. 14 (2)
- Wiknjosastro, H. (ed). (2009) *Ilmu kandungan*. Jakarta : Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Zuliani, M & P. (2013). Pengaruh Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke Back Massage*) terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*). *Jurnal Eduhealth*, 3 (2).