

PENGARUH GERAKAN YOGA GAYA BALASANA (*CHILD POSE*) DALAM PENGURANGAN *DISMENORHOE* PADA REMAJA PUTRI DI SMK PASUNDAN JATINANGOR

Ina Sugiharti^{1*}, Cici Valiani², Supriyatni Kartadarma³, Intan Davina Putri⁴

¹⁻⁴Universitas Bhakti Kencana

*) Email Korespondensi: ina.sugiharti@bku.ac.id

Abstract: The Effect of Balasana Style Yoga Movement (*Child Pose*) in Reducing Dysmenorrhoe in Adolescent Girls at SMK Pasundan Jatinangor.

Dysmenorrhoea is a painful condition that occurs due to cramps in the uterine muscles during menstruation. The impact that can occur due to dysmenorrhoea is disruption of daily activities. The efforts made can be non-pharmacological. The research aimed to determine the effect of the balika-style yoga movement (child pose) in reducing dysmenorrhoea after and before the balika style movement (child pose) in young women. Method: one group pretest-posttest design. The sampling technique was consecutive sampling, the total sample was 33 respondents with a moderate pain scale level. Data analysis used Wilcoxon. Results: It was found that the average before and after being given dysmenorrhoea exercises had a p-value of $0.000 < 0.05$. This means that there is an influence of the balika style yoga movement (child pose) in reducing dysmenorrhoea in young women. Conclusion: the yoga style is effective in reducing the level of dysmenorrhoea pain.

Keywords: Yoga, Dysmenorrhoea, Young Women

Abstrak: Pengaruh Gerakan Yoga Gaya Balasana (*Child Pose*) Dalam Pengurangan *Dismenorrhoe* Pada Remaja Putri Di SMK Pasundan Jatinangor.

Dismenore adalah keadaan nyeri yang terjadi akibat terjadinya kram pada otot uterus saat terjadi menstruasi. Dampak yang dapat terjadi akibat dismenore adalah aktivitas sehari-hari terganggu. Upaya yang dilakukan dapat berupa secara non-farmakologis. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga gaya balasana (*child pose*) dalam pengurangan *dismenorrhoe* setelah dan sebelum diberikan gerakan gaya balasana (*child pose*) Pada Remaja Putri. Metode : one group pretest-posttest design. Tehnik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*, jumlah sampel 33 responden dengan tingkat skala nyeri sedang. Analisis data menggunakan wilcoxon. Hasil : didapatkan bahwa rata-rata sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore p-value $0.000 < 0.05$. Artinya terdapat pengaruh gerakan yoga gaya balasana (*child pose*) dalam pengurangan *dismenorrhoe* pada remaja putri. Kesimpulan : yoga gaya balasana efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore.

Kata Kunci : Yoga, Dismenore, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja juga dikenal sebagai masa perubahan, yang mencakup perubahan dalam sikap dan perubahan fisik. Ini adalah periode peralihan dari pubertas ke dewasa, yang terjadi antara usia 11-20 tahun. Selama periode ini, individu mengalami kematangan fisiologis, psikologis, mental, emosional, dan sosial yang signifikan (Wrisnijati, 2019). Perkembangan sistem reproduksi pada remaja putri juga akan mengalami kematangan. Masa pubertas adalah awal

dari kematangan seksual, yaitu suatu periode dimana seorang remaja mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu melakukan proses reproduksi. Ini ditandai dengan dimulainya menstruasi pertama pada remaja putri (Haryono, 2016).

Masalah menstruasi yang kerap terjadi pada remaja perempuan antara lain rasa sakit saat menstruasi atau dismenore (Widayati, 2020). Remaja perempuan lebih sering mengalami

dismenore primer karena siklus hormonal mereka belum stabil dan mereka belum sering mengalami kontraksi uterus seperti wanita muda dewasa. Banyaknya remaja perempuan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas belajar disebabkan oleh dismenorea. Hal ini berdampak pada fisik mereka yang mudah lelah dan kurang bersemangat, serta mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi karena rasa tidak nyaman yang muncul. Secara keseluruhan, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada remaja perempuan dan berdampak negatif pada aspek kehidupan mereka (Wrisnijati, 2019).

Angka kejadian remaja putri yang mengalami dismenorea di seluruh dunia sangat tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% mengalami dismenorea primer. Di Indonesia, angka kejadian dismenorea primer mencapai 54.89%. Kejadian Dismenorhoe di Asia mencapai 74,5% dari remaja putri yang sudah mengalami menarche sebanyak 51,7%, dari remaja putri melaporkan bahwa hal tersebut mempengaruhi konsentrasi mereka di kelas sebanyak 50,2% mengalami pembatasan dalam aktivitas sosial mereka sebanyak 21,5% mengalami kehilangan fokus di sekolah dan 12,0% menyebabkan penurunan prestasi akademik. Di Indonesia, diperkirakan 55% perempuan usia produktif mengalami rasa tidak nyaman selama menstruasi. Prevalensi rasa tidak nyaman saat menstruasi berkisar antara 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Vianti, 2020).

Upaya untuk mengurangi rasa sakit selama menstruasi dapat dilakukan dengan menggunakan teknik farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu teknik non-farmakologi yang dapat digunakan adalah melalui penggunaan aromaterapi. Aromaterapi telah digunakan sejak lama, sehingga tidak mengherankan jika minat dan respon masyarakat terhadap aromaterapi semakin meningkat. Beberapa metode yang dapat digunakan dalam penggunaan aromaterapi adalah inhalasi, pijat, difusi, kompres, dan perendaman (Solehati, 2020). Dalam rangka mengurangi rasa sakit yang

disebabkan oleh dismenore, ada beberapa alternatif yang dapat dipilih salah satunya adalah yoga. Yoga dianggap sebagai solusi yang efektif untuk mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore dan dapat dilakukan dengan mudah dalam kegiatan sehari-hari. Yoga adalah teknik yang mengajarkan teknik relaksasi, pernapasan, dan posisi tubuh untuk mengurangi rasa sakit (Christiana, 2019). Yoga menjadi salah satu opsi latihan yang ideal saat menstruasi karena mampu membantu tubuh bersantai dan mengurangi ciri-ciri stres yang timbul (Sinaga, 2020).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan di SMK Pasundan Jatinangor. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi putri yang mengalami dismenore primer. Pada penelitian ini menggunakan non probability sampling dengan *consecutive sampling* dengan melakukan penyebaran kuesioner untuk melihat skala nyeri dismenorhoe untuk di ambil menjadi sampel dengan jumlah sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah; siswi remaja yang mengalami dismenorhoe primer skala 2-6, mahasiswi yang tidak mengkonsumsi obat-obatan analgetic, siswi yang bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian, Adapun kriteria eksklusi; siswi dengan dismenorhoe berat, siswi yang mengalami dismenorhoe dengan kelainan ginekologi dan siswi yang mengkonsumsi obat-obatan dan terapi lainnya, siswi yang tidak melakukan intervensi sepenuhnya. Sampel yang didapatkan adalah sebanyak 33 responden dengan skala nyeri sedang. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dismenore dengan skala pengukuran NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisis data menggunakan statistic non parametrik uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga gaya balasana (*child pose*) dalam pengurangan *dismenorhoe* Pada Remaja Putri. Pemberian yoga balasana

diberikan sebanyak 2x intervensi dengan durasi 30 menit perhari. Data dalam penelitian ini adalah data primer yang didapatkan langsung dari responden. Data diperoleh melalui lembar observasi skala nyeri dan pengisian kuesioner. Pre-test diberikan pada hari pertama menstruasi dan post-test diberikan 30 menit setelah pemberian intervensi terakhir.

HASIL

Berikut ini adalah data univariabel hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden yaitu umur, usia pertama kali mengalami menstruasi, siklus menstruasi, Lama jarak (hari) antara menstruasi pertama dan selanjutnya, Lama dismenore, dan lama menstruasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	16 Tahun	2	6,1
	17 Tahun	27	81,8
	18 Tahun	4	12,1
	Total	33	100
Usia pertama kali menstruasi	13 Tahun	33	100
	Total	33	100
Lama Menstruasi	< 4 hari	9	27,3
	4-7 hari	14	42,4
	>7 hari	10	30,3
	Total	33	100
Waktu Timbul Nyeri (Dismenore)	Sebelum Haid	12	36,4
	Hari ke 1 dan 2 Haid	11	33,3
	Hari ke-1 haid selesai	10	30,3
	Total	32	100

Berdasarkan tabel di atas umur remaja sebagian besar berusia 17 tahun sejumlah 27 responden (81,8%) dan umur 18 tahun sejumlah 4 responden (12,1%) serta sebagian kecil umur 16 tahun sejumlah 2 responden (6,1 %). Umur pertama kali menstruasi seluruh remaja berada pada usia 13 tahun sejumlah 33 responden (100%). Lama menstruasi pada remaja putri sebagian besar 4-7 hari sejumlah 14 responden

(42,4%), dan >7 hari sejumlah 10 responden (30,3%) sedangkan sebagian kecil <4 hari sejumlah 9 responden (27,3%). Waktu timbul rasa nyeri (Dismenore) sebagian besar sebelum haid sejumlah 12 responden (36,4%) dan hari ke 1 & 2 haid sejumlah 11 responden (33,3%) sedangkan sebagian kecil hari ke 1-haid selesai sejumlah 10 responden (30,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum diberikan Yoga Gaya Balasana (Child pose)

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	33	100
Nyeri Berat	0	0
Total	33	100

Berdasarkan tabel di atas tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan yoga gaya balasana (*child pose*) seluruh

remaja putri berada pada skala sedang sejumlah 33 responden (100,00%) mengalami nyeri sedang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Setelah diberikan Yoga Gaya Balasana (*Child Pose*)

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	12	36,4
Nyeri Sedang	21	63,6
Total	33	100

Berdasarkan tabel di atas tingkat nyeri menstruasi setelah diberikan yoga gaya balasana (*child pose*) sebagian besar skala nyeri remaja putri berada pada skala nyeri sedang sejumlah 21 responden (63,6%) dan sebagian kecil berada pada skala nyeri ringan

sejumlah 12 responden (36,4%). Berikut ini adalah data Bivariat hasil penelitian untuk mengetahui pengaruh yoga gaya balasana (*child pose*) dalam pengurangan dismenore pada remaja putri.

Tabel 4. Analisis Bivariat *Dismenore* Sebelum dan sesudah diberikan Intervensi senam Yoga Gaya Balasana (*Child Pose*)

Tingkat Nyeri	N	Mean (Min-Max)	P- Value
Sebelum Intervensi	33	4.00 (4-6)	0,000
Sesudah Intervensi	33	5.00 (1-5)	

Berdasarkan hasil analisa bivariat diatas, pada tingkat *Dismenore* sebelum melakukan senam yoga gaya balasana (*Child Pose*), Penelitian yang dilakukan pada 33 responden menunjukkan bahwa *Dismenore* sebelum melakukan senam yoga gaya balasana (*pretest*) dengan nilai rata-rata berada pada skor 4.00 dengan nilai terendah 4 dan nilai tertinggi berada pada skor 6. Hasil Penelitian yang dilakukan 33 responden menunjukkan bahwa *Dismenore* setelah melakukan senam gaya balasana (*Child Pose*) (*Post test*) dengan nilai rata-rata (Mean) berada pada skor 5.00 sedangkan nilai terendah yaitu berada pada skor 1 dan nilai tertinggi pada skor 5.

Hasil Uji analisis bivariat didapatkan dengan melakukan uji statistik Uji *Wilcoxon* dan didapatkan hasil *significant p-value* = 0.000 ($p \leq 0.05$) artinya ada perbedaan yang bermakna *Dismenore* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam gaya balasana (*Child Pose*), sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh dari perlakuan senam yoga gaya balasan (*Child Pose*) terhadap pengurangan

Dismenore pada remaja putri SMK pasundan jatinangor.

PEMBAHASAN

Dismenore merupakan keadaan yang terjadi gangguan pada fisik pada saat mengalami menstruasi. Gejala yang dirasakan adalah kram pada perut. Penyebab *dismenore* yang terjadi salah satunya karena oksigen dan sirkulasi darah menurun hal ini dapat disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik contohnya olahraga. Salah satu bentuk olahraga yang dianjurkan untuk mengurangi keluhan pada *dismenore* adalah yoga. Yoga merupakan tehnik yang dapat mengurangi tingkat rasa nyeri dengan menggunakan tehnik posisi tubuh, pernafasan dan relaksasi (Hadianti & Ferina, 2021).

Pada penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang terjadi pada remaja putri yang melakukan yoga gaya balasana. Yoga merupakan latihan yang dapat dilakukan dirumah dan murah dapat menurunkan intensitas nyeri pada masa menstruasi. Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok sebelum mendapatkan intervensi yoga dan sesudah mendapatkan intervensi yoga

dengan nilai p-value <0,05). Yoga biasanya menampilkan pose fisik. Apabila dilakukan secara teratur dapat menghilangkan rasa stres, cemas dan mengurangi dismenore. Sesuai dengan penelitian Sari, (2018) bahwa yoga dapat membantu relaksasi, mengatur nyeri dan menurunkan tekanan.

Yoga untuk keluhan dismenore dapat membantu peregangan pada otot perut, pinggang dan panggul. Selain itu berangsur-angsur sensasi rileks dapat mengurangi rasa nyeri karena dapat menghasilkan hormon endorfin. Endorfin yang dilepaskan berkaitan dengan teori "gate control" yang menyatakan bahwa ketika pertahanan terbuka, impuls nyeri dilepaskan, dan ketika pertahanan ditutup, impuls nyeri ditekan. Salah satu cara untuk menutup mekanisme pertahanan tersebut adalah dengan merangsang keluarnya hormon endorfin (obat pereda nyeri alami) yang menghambat pelepasan impuls nyeri saat menstruasi. Menurut Lestari Handayani & Putri Nur Tadah (2023) menemukan bahwa latihan yoga teratur selama 12 minggu pada wanita secara teratur terhadap dismenore mengurangi keparahan gejala menstruasi dan meningkatkan kekuatan fisik dan kualitas hidup (fungsionalitas, vitalitas), aspek kesehatan, psikologis dan sosial, nyeri fisik dan status kesehatan umum) (Astuti et al., 2021), (Hanum et al., 2022).

Dismenore yang dirasakan oleh remaja putri pada hari pertama dan kedua karena adanya penurunan pada hormon progesteron dan dapat meningkatkan kadar produksi prostaglandin (Karnasih et al., 2021). Berdasarkan penelitian ini, terdapat responden yang masih tidak mengalami penurunan dismenore setelah diberikan yoga balasana sejumlah 21 responden (63,6 %) hal tersebut terjadi karena pada saat melakukan yoga kurang maksimal sehingga berdampak pada intensitas nyeri selama dismenore yang tidak terjadi penurunan. Hal ini yang menyebabkan yoga balasana tidak berdampak terhadap intensitas dismenore pada remaja putri.

Setelah menerapkan intervensi yoga balasana untuk dismenore,

ditemukan penurunan skala nyeri secara keseluruhan. Penurunan intensitas nyeri pada responden tersebut disebabkan oleh intervensi yoga balasana untuk dismenore yang dapat merangsang otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan memberikan rasa nyaman. Yoga telah terbukti meningkatkan konsentrasi endorfin dalam darah sebanyak 3-5 kali lipat. Oleh karena itu, semakin banyak untuk melakukan olahraga salahsatunya dengan yoga balasana maka akan semakin tinggi kadar b-endorfin. Saat melakukan yoga, b-endorfin dilepaskan dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik, yang bertanggung jawab untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorfin telah terbukti berhubungan erat dengan berkurangnya rasa sakit, peningkatan daya ingat, peningkatan nafsu makan, kinerja seksual, tekanan darah, serta pernapasan (Zuraida & Aslim, 2020), (Ardiani & Sani, 2020).

KESIMPULAN

Dismenore pada seluruh remaja SMK Pasundan jatiningor sebelum diberikan yoga gaya balasana (*child pose*) mengalami *dismenore* sedang serta *Dismenore* pada seluruh remaja SMK Pasundan jatiningor sebelum diberikan yoga gaya balasana (*child pose*) mengalami *dismenore* ringan maka terdapat pengaruh pemberian yoga gaya balasana (*child pose*) dalam pengurangan *dismenore* pada remaja putri di SMK Pasundan Jatiningor.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 29–33.
- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56–66.
- Christiana. (2019). Kulit jeruk untuk aromaterapi dan pengaruhnya

- terhadap penurunan nyeri haid. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 3(2), 115–118.
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245.
- Hanum, diyana faricha, Has, dwi faqihatus syarifah, & munisah. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2022(1), 33–38.
- Haryono. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*.
- Karnasih, I., Jamhariyah, & Casitadewi, D. A. D. (2021). Effleurage Massage Memberikan Efek Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer. *Malang Journal of Midwifery*, 3(1), 14–19.
- Lestari Handayani, T., & Putri Nur Tadah, D. (2023). The Effectiveness of Dysmenorrhea Exercises to Reduce Pain and Pain Duration During Menstrual Period. *KnE Medicine*, 2023, 152–161.
- Sari, L. T. (2018). Effectiveness of Yoga Movement Suryanamaskar of Dysmenorrhoea Pain Reduction of Adolescent. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(1), 069–073.
- Sinaga. (2020). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Solehati. (2020). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*.
- Vianti. (2020). Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart). *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 14(1), 14–27.
- Widayati. (2020). *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri*. 1(1), 124–139.
- Wrisnijati. (2019). Prevalensi dan Faktor yang berhubungan dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri di Surakarta. *J. Gipas*, 3(1), 76–89.
- Zuraida, & Aslim, M. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sutera Kabupaten. *Menara Ilmu*, XIV(01), 144–149.