

**PENGARUH YOGA HATHA TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 1 PURWODADI****Ine Febrianti Suswardani^{1*}, Raden Maria Veronika Widiatrilupi², Nila Widya
Keswara³**¹⁻³Prodi Sarjana Kebidanan, ITSK Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang
Keddam V Brawijaya Malang

Email Korespondensi: inefebriansuswar@gmail.com

Disubmit: 18 Mei 2025

Diterima: 19 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i7.20723>**ABSTRACT**

Teenage girls often experience menstrual cycle irregularities which are common conditions due to various factors, including psychological stress, unhealthy lifestyles, and hormonal imbalances in the body. Excessive stress can interfere with the production of reproductive hormones such as estrogen and progesterone, thus disrupting the menstrual cycle which should be regular. To overcome this, a non-pharmacological approach such as Hatha Yoga is one of the interventions that is easy to do and has been proven to help reduce stress levels, improve endocrine system function, and increase blood circulation which ultimately contributes to balancing hormones and regulating the menstrual cycle naturally. The results of a survey conducted in January 18, 2025 at SMP N 1 PURWODADI on 7th grade female adolescents found that there were students with irregular menstrual cycles. The type of quantitative research, with a pre-experimental research design with a pretest-posttest design approach. The population of all 7th grade female adolescents at SMP N 1 PURWODADI with purposive sampling. The study was conducted for 8 weeks with an intervention of 1 week 2 meetings with a duration of 30-45 minutes in 1 session. Data collection using questionnaires distributed to respondents. Data analysis was done univariately (frequency distribution) and bivariately (chi square). It is known that 6 (26.1%) respondents experienced menstrual cycle irregularities, respondents with menstrual cycle regularity were 17 (73.9%). There is an effect of hatha yoga on the menstrual cycle in 7th grade female adolescents at SMP N 1 PURWODADI with the results (p -value = 0.022). There is an effect of hatha yoga on the menstrual cycle in 7th grade female adolescents at SMP N 1 PURWODADI. Hatha yoga is one of the non-pharmacological methods that can overcome menstrual irregularities in female adolescents.

Keywords: Yoga, Menstrual Cycle, Adolescent Girls, Reproductive Health, Non-Pharmacological

ABSTRAK

Remaja putri sering mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi yang merupakan kondisi umum akibat berbagai faktor, termasuk stress psikologis, pola hidup yang tidak sehat, serta ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Stress yang berlebihan dapat mengganggu produksi hormon reproduksi seperti

estrogen dan *progesterone*, sehingga mengacaukan siklus menstruasi yang seharusnya teratur. Untuk mengatasi hal tersebut, pendekatan *non-farmakologis* seperti Yoga Hatha menjadi salah satu intervensi yang mudah dilakukan dan terbukti dapat membantu menurunkan tingkat *stress*, memperbaiki fungsi sistem *endokrin*, serta meningkatkan sirkulasi darah yang pada akhirnya berkontribusi dalam menyeimbangkan hormon dan mengatur siklus menstruasi secara alami. Hasil *survey* yang dilakukan pada bulan Januari tanggal 18 2025 di SMP N 1 PURWODADI pada remaja putri kelas 7 diketahui adanya siswi dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian *pre-eksperimen* dengan pendekatan *design pretest-posttest*. Populasi seluruh remaja putri kelas 7 di SMP N 1 PURWODADI dengan pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian dilakukan selama 8 minggu dengan intervensi 1 minggu 2 kali pertemuan durasi 30-45 menit dalam 1 sesi. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang dibagikan ke responden. Analisis data secara univariat (distribusi frekuensi) dan bivariat (*chi square*). Diketahui sebanyak 6 (26.1%) responden mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, responden dengan keteraturan siklus menstruasi sebanyak 17 (73,9%), Terdapat pengaruh yoga hatha terhadap siklus menstruasi pada remaja putri kelas 7 di SMP N 1 PURWODADI dengan hasil ($p\text{-value} = 0,022$). Ada pengaruh yoga hatha terhadap siklus menstruasi pada remaja putri kelas 7 di SMP N 1 PURWODADI. Yoga hatha menjadi salah satu metode *non-farmakologi* yang dapat mengatasi ketidakteraturan menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci: Yoga, Siklus Menstruasi, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi, *Non-Farmakologis*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap krusial dalam perkembangan manusia, yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Salah satu perubahan utama pada gadis remaja adalah menarche, periode menstruasi pertama, yang merupakan indikator awal pematangan sistem reproduksi. Namun, banyak gadis remaja menghadapi masalah kesehatan reproduksi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, termasuk *amenore*, *oligomenore*, dan menstruasi berat. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga memengaruhi kualitas hidup mereka, termasuk aktivitas sosial dan akademis. (Suleman et al., 2023)

Data global menunjukkan bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi cukup tinggi. Organisasi

Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan pada tahun 2020 bahwa sekitar 45% wanita menderita gangguan siklus menstruasi. (Amelia et al., 2023). Lebih dari 75% wanita menderita gangguan menstruasi. Di Swedia, sekitar 725 remaja berusia 12-17 tahun mengalami gangguan menstruasi, sementara di Amerika Serikat, proporsinya mencapai 94,9%. Di Korea Selatan, 19,4% remaja mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Di Indonesia, prevalensi gangguan menstruasi pada remaja putri usia 10-19 tahun mencapai 15,25%, sedangkan di Jawa Timur, prevalensinya mencapai 13,3%. (April et al., 2023). Studi pendahuluan dilakukan di SMP N 1 Purwodadi Kabupaten Pasuruan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil pengambilan sampel menunjukkan sebanyak 23 responden (100%) mengalami siklus menstruasi

tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi diperlukan untuk mengatasi masalah ini secara efektif.

Yoga, sebagai terapi non-farmakologi, menawarkan pendekatan *holistik* untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi. Selain meningkatkan kelenturan tubuh, yoga dapat membantu mengurangi stres dan menyeimbangkan hormon melalui penggabungan teknik pernapasan, meditasi, dan pose tertentu. (Milah, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa yoga dapat membantu memperbaiki aliran darah, mengurangi tingkat kecemasan, dan meningkatkan keseimbangan hormon, yang semuanya berkontribusi pada keteraturan siklus menstruasi (Yulinda et al., 2017).

Meskipun berbagai studi telah membahas manfaat yoga dalam mengurangi nyeri menstruasi (dismenore), penelitian tentang pengaruh yoga terhadap siklus menstruasi secara keseluruhan pada remaja masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh yoga terhadap siklus menstruasi pada remaja putri kelas 7 di SMP N 1 Purwodadi yang mengikuti organisasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang signifikan dalam pengembangan strategi kesehatan reproduksi berbasis *non-farmakologis*.

KAJIAN PUSTAKA

Siklus menstruasi adalah banyak perdarahan uterus alami yang disebabkan oleh berkurangnya produksi *estrogen* dan *progesteron* pada wanita yang tidak hamil, pra-sendi, dan remaja. Pendarahan biasanya berlangsung selama 3-7 hari dengan kehilangan darah di bawah 80 mL, dan siklus berlangsung

selama 21-35 hari. (Kasmad & Mutmainnah, 2023).

1. Siklus menstruasi adalah banyak perubahan fisiologis yang terjadi berulang kali pada tubuh wanita setiap bulan. Siklus ini adalah Fase *proliferasi (fase folikel)*

Fase *proliferasi* terdiri dari tiga fase utama yang bertahan dari hari pertama menstruasi ke ovulasi. Pada tahap ini, stroke hormonal mulai semakin banyak dan merangsang pertumbuhan dan penebalan lapisan dinding rahim (*endometrium*) dalam persiapan untuk implantasi telur jika terjadi pemupukan. Selain itu, beberapa folikel berkembang di ovarium, dan folikel dominan dimasak sampai telur akhirnya dilepaskan (*ovulasi*). Fase ini biasanya memakan waktu sekitar 9-14 hari, tergantung pada panjang siklus menstruasi wanita.

2. Fase *sekretori (tahap luteal corporea)*

Setelah *ovulasi*, fase *sekretori* dimulai dan berlangsung selama sekitar 12 hingga 14 hari. Pada tahap ini, folikel pelepas telur ditransformasikan menjadi *corpus luteum*, yang mulai menghasilkan *progesteron* hormon. *Progesteron* memainkan peran penting dalam penebalan dan nutrisi di lapisan *endometrium* untuk menerima dan mendukung pertumbuhan embrio jika terjadi pemupukan. Jika fertilisasi tidak terjadi, kadar *progesteron* akan menurun dan lapisan *endometrium* akan rusak.

3. Fase menstruasi

Fase menstruasi terjadi. Hormon *progesteron* dan *estrogen* lepas landas dan terbentuk pada tahap sebelumnya, menyebabkan lapisan *endometrium* yang membuat tubuh dalam bentuk darah menstruasi. Fase ini memakan waktu 2-7 hari. Menstruasi menandai awal dari

siklus baru, menunjukkan bahwa proses persiapan kehamilan tidak berhasil dalam siklus sebelumnya. (Kasmad & Mutmainnah, 2023).

Salah satu istilah yang digunakan untuk menggambarkan ketidakteraturan siklus menstruasi adalah ketidakkonsistenan siklus menstruasi, yang dapat terjadi dalam beberapa bentuk. Seorang proses biasanya memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur jika siklusnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, dan ada sedikit atau banyak aliran darah. Ada kemungkinan bahwa ketidakteraturan ini disebabkan oleh perubahan dalam progesteron hormon *estrogen* dan progesteron dalam tubuh, yang mengganggu pola menstruasi normal. (Attia et al., 2023). Ketidakteraturan siklus menstruasi dibagi menjadi 3 kategori utama yakni:

1) **Polimenore**

Polimenore adalah kondisi di mana siklus menstruasi berlangsung dengan interval yang lebih singkat, yaitu kurang dari 21 hari. Wanita dengan *polimenore* mungkin mengalami menstruasi lebih sering dari biasanya, yang bisa berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan reproduksi.

2) **Oligomenore**

Oligomenore berlangsung saat siklus haid memiliki interval yang lebih lama, yakni lebih dari 35 hari. Keadaan ini menunjukkan adanya jeda yang lebih panjang antara satu periode menstruasi dengan periode berikutnya, yang dapat dipicu oleh berbagai sebab, seperti ketidakseimbangan hormon atau tekanan emosional.

3) **Amenore**

Amenore adalah kondisi di

mana seorang wanita tidak mengalami menstruasi dalam jangka waktu tertentu. *Amenore* ini dibagi menjadi dua jenis:

a) **Amenore Primer:**

Menstruasi belum pernah terjadi sama sekali pada usia 16 tahun atau lebih.

b) **Amenore Sekunder:**

Menstruasi yang sebelumnya normal tiba-tiba terhenti selama lebih dari 3 bulan berturut-turut, bukan karena kehamilan, *menopause*, atau menyusui. (Kasmad & Mutmainnah, 2023)

Secara normal, siklus menstruasi wanita berkisar antara 22 hingga 35 hari dengan durasi menstruasi yang berlangsung selama 7 hingga 10 hari. Variasi kecil dalam siklus ini masih dianggap normal, selama siklus tersebut tetap konsisten setiap bulannya. Namun, jika siklus menjadi terlalu pendek, terlalu panjang, atau berhenti sama sekali, maka hal tersebut dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Yoga adalah sebuah disiplin menyeluruh yang menyatukan elemen fisik, mental, dan emosional demi meningkatkan kesehatan. Kegiatan ini dapat memperkuat perasaan positif, seperti ketenangan, rasa terima kasih, dan kebahagiaan, sekaligus meredakan perasaan negatif seperti tekanan, kecemasan, dan frustrasi. Ini dapat dilakukan melalui penggabungan posisi tubuh atau *asanas*, latihan pernapasan yang disebut *pranayama*, metode relaksasi mendalam seperti yoga *nidra*, dan meditasi yang mengutamakan konsentrasi pikiran. (Sindhu & Abidin, n.d.). Yoga adalah cara bagi para remaja untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang konstruktif, yang tidak hanya memperbaiki kesehatan tubuh,

tetapi juga membawa keuntungan di aspek mental dan emosional. Dengan berlatih yoga, remaja dapat meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan diri, memperkuat kesadaran tubuh, serta mengembangkan disiplin dan keyakinan diri. Selain itu, yoga memfasilitasi remaja dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan mereka dengan lebih efektif melalui manajemen stres dan emosi, sehingga mereka menjadi lebih siap untuk menjalani rutinitas sehari-hari dan menghindari tindakan yang tidak baik. (Putu et al., 2022)

Yoga telah terbukti menurunkan tingkat stres serta aktivitas simpatetik dan parasimpatetik, yang berujung pada peningkatan kualitas hidup dan pengurangan gejala psikologis. Yoga juga berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental dengan menurunkan aktivitas sumbu *hipotalamus-hipofisis-adrenal* dan sistem saraf simpatik, yang bisa mendukung proses pengobatan siklus menstruasi.

Postur yoga mendistribusikan energi penting ke organ reproduksi dan membantu mempertahankan keseimbangan hormon yang mengatur menstruasi. Meskipun belum ada penelitian yang jelas mengungkap bagaimana yoga mengurangi stres premenstruasi pada perempuan, hal ini kemungkinan berhubungan dengan respons otonom yang lebih baik terhadap stres dan tonus otonom istirahat yang lebih optimal pada individu dengan dominasi parasimpatik.

Asana yoga merupakan aktivitas bertingkat rendah yang biasanya tidak bersifat kekuatan, yang memberikan dampak positif pada sumbu *HPA*, mengurangi aktivasi simpatik, dan menekan pelepasan *katekolamin*. Mengingat yoga melibatkan elemen gerakan

(*asana*), pengaturan napas (*pranayama*), serta relaksasi (meditasi), kegiatan berbasis yoga juga telah diketahui mampu meningkatkan sistem saraf *parasimpatis* (PNS) dan *sistem GABA*, di samping merangsang saraf vagus, jalur penting dalam PNS, dan respons sumbu *SNS/HPA* terhadap stres. Meditasi memiliki potensi untuk menurunkan aktivitas simpatik, mengatur sumbu *neuroendokrin*, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan. (Patel et al., 2022).

Untuk menangani ketidakaturan siklus menstruasi tersebut, perlu diberikannya intervensi berupa yoga hatha pada remaja putri awal dengan masalah tersebut. Bagaimana yoga hatha dapat menjadi salah satu terapi non-farmakologis untuk menangani masalah ketidakaturan siklus menstruasi tersebut. (Dewi et al., 2022)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan struktur *pre-eksperimental*, khususnya desain *One Group Pretest-Posttest*. Tujuan dari desain ini adalah untuk menilai perubahan yang terjadi pada siklus menstruasi remaja perempuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi melalui latihan yoga. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang didasarkan pada kriteria yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. (Amelia et al., 2023). Didapatkan sebanyak 23 remaja putri yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami ketidakaturan siklus menstruasi.

Sebelum pelaksanaan intervensi, informasi awal mengenai siklus menstruasi para responden dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan

reliabilitasnya. Data diperoleh melalui kuesioner (*pretest*). Intervensi dilakukan dengan program latihan yoga yang terstruktur untuk menurunkan stres, menyeimbangkan hormon, dan memperbaiki siklus menstruasi. Ini berarti setiap sesi berlangsung selama 30-45 menit dan dilakukan dua kali dalam seminggu. Setelah intervensi selesai, siklus menstruasi para responden diukur kembali menggunakan kuesioner (*posttest*).

Analisis data dilakukan melalui penerapan uji statistik, yaitu chi-square, untuk mengevaluasi perbandingan hasil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. (Sugiyono, 2019). Metode ini diterapkan untuk mengevaluasi

apakah terdapat variasi dalam siklus haid setelah menjalani yoga.

Kajian ini juga mempertimbangkan faktor etika, seperti meminta persetujuan tertulis dari partisipan sebelum penelitian dimulai serta menjaga kerahasiaan informasi pribadi mereka.

Sebelum melaksanakan penelitian, tim peneliti telah melakukan uji etika dan mendapatkan persetujuan yang diperlukan untuk melakukan penelitian.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan hasil yang sah dan berguna bagi upaya pengembangan solusi kesehatan reproduksi bagi remaja putri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi dari data umum

Data Umum	Frekuensi	Persentase (%)
12 tahun	9	39,1
13 tahun	14	60,9
Ketidakteraturan Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak teratur	23	100
Teratur	0	0
Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup	12	52,2
kurang	11	47,8
Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
cukup	20	87,0
kurang	3	13,0
Olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
1-3 kali	14	60,9
Tidak sama sekali	9	39,1
Total	23	100.0

Dari tabel yang ada, terlihat bahwa dari total 23 responden, 9 di antaranya (39,1%) berusia 12 tahun,

sementara 14 responden lainnya (60,9%) berusia 13 tahun. Dari data yang sama, diketahui bahwa semua

23 responden (100%) mengalami ketidaknormalan dalam siklus menstruasi secara keseluruhan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap responden dalam studi ini mengalami masalah yang sama terkait siklus menstruasi. Berdasarkan tabel, diketahui bahwa dari 23 responden, 12 orang (52%) memiliki status gizi yang baik, sedangkan 11 orang (47%) memiliki status gizi yang kurang. Selain itu,

tabel menunjukkan bahwa 20 responden (87,0%) memiliki pola tidur yang memadai, sedangkan 3 responden (13,0%) memiliki pola tidur yang kurang baik. Terakhir, berdasarkan tabel, 14 responden (60,9%) tercatat berolahraga 1 hingga 3 kali dalam seminggu, sementara 9 responden lainnya (39,1%) tidak melakukan olahraga sama sekali dalam sepekan.

Distribusi frekuensi dari Data Khusus

Tabel 2. Distribusi Sebelum dan sesudah Pemberian Intervensi Yoga Hatha

Keteraturan Siklus Menstruasi-Pre	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	0	0
Tidak Teratur	23	100
Keteraturan Siklus Menstruasi-Post	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	17	73,9
Tidak Teratur	6	26,1
Total	23	100.0

Berdasarkan data dari tabel, sebelum intervensi dilakukan, semua partisipan yang berjumlah 23 individu (100%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan yang signifikan, di mana 17 partisipan

(73,9%) menunjukkan siklus menstruasi yang sudah teratur. Meskipun begitu, masih ada 6 partisipan (26,1%) yang tidak mengalami perubahan dalam keteraturan siklus menstruasi mereka.

Analisis Bivariat

Tabel 3

Sebelum diberikan intervensi	Sesudah diberikan intervensi				N	%	<i>p-value</i>
	Teratur (6-8)		Tidak teratur (1-5)				
	f	%	f	%			
Tidak Teratur (1-5)	17	73,9	6	26,1	23	100,0	0,022
Total	17	73.9	6	26.1	23	100.0	

Berdasarkan analisis tabel, setelah intervensi diberikan kepada 23 responden, didapatkan bahwa 17 responden (73,9%) mengalami

keteraturan siklus menstruasi, sementara 6 responden (26,1%) masih menunjukkan ketidakteraturan. Lebih lanjut, hasil uji statistik

menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,022, yang lebih kecil dari nilai α yang ditetapkan (0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan secara statistik bahwa terdapat pengaruh

yang signifikan dari pemberian Yoga Hatha terhadap siklus menstruasi pada remaja putri kelas 7 di SMP N 1 Purwodadi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis tabel, terungkap bahwa dari 23 responden yang menerima intervensi, mayoritas yaitu 17 orang (73,9%) menunjukkan adanya keteraturan siklus menstruasi setelah intervensi dilakukan. Meskipun demikian, masih terdapat 6 responden (26,1%) yang belum mengalami perubahan dalam siklus menstruasi mereka. Lebih lanjut, hasil uji statistik dengan nilai *p-value* sebesar 0,022, yang secara signifikan lebih kecil dari nilai *alpha* (α) sebesar 0,05, memberikan bukti statistik yang kuat untuk menyimpulkan bahwa pemberian Yoga Hatha memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keteraturan siklus menstruasi pada populasi remaja putri kelas 7 di SMP N 1 Purwodadi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori milik (Putu et al., 2022) yang menyatakan bahwa yoga dapat mengurangi *stress* dan mempengaruhi sistem hormonal. penelitian milik (Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, 2022) juga menyebutkan bahwa *stress* dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. Yoga membantu mengelola *stress* melalui teknik pernapasan dan relaksasi, yang pada akhirnya dapat memperbaiki siklus menstruasi.

Penelitian terdahulu milik (Rani & Tiwari, 2011) juga menguraikan bahwa terapi yoga dapat berfungsi sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental bagi remaja, yang berdampak pada pengaturan hormon yang berperan sebagai salah satu pemicu

keteraturan siklus menstruasi pada remaja.

Penelitian (Robiatul Nurlaila, Yogho Prastyo & Doris Noviani, Tri Astuti Sugiyatmi, 2024) Menjelaskan bahwa praktik yoga hatha untuk remaja wanita mampu mengurangi tingkat kecemasan, di mana saat mengalami stres, kadar kortisol menjadi meningkat. Yoga telah terbukti menjadi salah satu metode yang dapat menenangkan tubuh dan menciptakan efek relaksasi (*hormon endorphen*) saat *endorphin* meningkat, *kortisol* berkurang, dan hormon reproduksi mulai berada dalam kondisi seimbang.

Penelitian ini juga didukung oleh temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas yoga dalam mengatasi masalah menstruasi. Sementara penelitian dahulu banyak berfokus pada pengurangan nyeri menstruasi (*dismenore*) melalui yoga, penelitian (Widiastini et al., 2023) menjelaskan bahwasannya yoga menjadi salah satu intervensi dalam meregulasi emosi remaja yang berdampak pada psikologis mereka dimana hal tersebut dapat menyebabkan tingginya hormon *stress* yang mengakibatkan *dismenore*.

Sementara penelitian ini memberikan penekanan khusus pada pengaruh yoga terhadap keteraturan siklus menstruasi. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa yoga dapat menjadi metode *non-farmakologis* yang bermanfaat bagi kesehatan reproduksi Wanita.

Peneliti percaya bahwa yoga hatha dapat berfungsi sebagai

alternatif non-obat untuk mengatasi masalah ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja perempuan. Mereka juga menyoroti pentingnya melakukan kajian lebih lanjut untuk memahami lebih dalam tentang cara kerja yoga dan mengadaptasi program intervensi yoga yang efisien bagi remaja perempuan. Selain itu, penulis menyatakan bahwa penting untuk memasukkan praktik yogadalam program kesehatan reproduksi remaja di institusi pendidikan. Berdasarkan analisis, dari total 23 responden, terdapat 6 (26,1%) yang masih mengalami ketidakaturan siklus menstruasi. Hal ini dipicu oleh berbagai faktor seperti,

- a) Waktu tidur yang kurang cukup di mana pada usia remaja awal membutuhkan waktu istirahat yang cukup (7-8 jam)/ hari dan stress. Penelitian milik (Anggraeni et al., 2022) menjelaskan bahwasannya stress yang berlebih dan kurangnya waktu istirahat menjadi pnyebab tidak teraturnya siklus menstruasi.

Penelitian salionto (Salianto et al., 2020) juga menjelaskan bahwa stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan peningkatan kadar kortisol, di mana saat kortisol berada pada tingkat tinggi, hal ini dapat mengganggu fungsi *Hipotalamus-Pituitary-Adrenal Axis*. Hal tersebut dapat menghambat sekresi hormon *estrogen* dan *progesterone*.

- b) Kondisi gizi yang cukup nutrisi juga menjadi salah satu faktor keteraturan siklus menstruasi. Dalam penelitian (Lestari et al., 2019) Menjelaskan bahwa konsumsi gizi dan nutrisi yang tidak memadai dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur pada banyak remaja perempuan. Dalam

kondisi gizi yang berlebih, mereka sering mengalami *anovulasi kronis* atau menstruasi yang tidak teratur dalam jangka waktu panjang. Hal ini karena cenderung memiliki kelebihan sel lemak, yang mengakibatkan produksi *estrogen* secara berlebihan. Sementara itu, pada kondisi gizi yang kurang, individu dapat mengalami penurunan berat badan dan tidak memiliki cukup sel lemak untuk menghasilkan *estrogen* yang diperlukan dalam proses ovulasi dan menstruasi, sehingga mengakibatkan siklus menstruasi yang tidak teratur.

- c) Aktivitas fisik, dimana dalam penelitian (Djashar et al., 2022) menyatakan bahwa individu yang melakukan kegiatan dari tingkat ringan sampai berat dapat mempengaruhi hormon reproduksi, termasuk penurunan kadar hormon LH yang krusial untuk *ovulasi*. Hal ini juga berdampak pada keseimbangan sistem *hipotalamus-hipofisis-gonad*, yang bertanggung jawab mengatur siklus menstruasi.
- d) Hormon, Teori dalam penelitian (Sopha et al., 2021) Menjelaskan bahwa saat remaja mengalami tekanan yang mengakibatkan gangguan pada siklus menstruasi, ketegangan yang dialami memicu pelepasan hormon *kortisol*, yang menjadi indikator tingkat stres. Dimulai dari aktivitas hipotalamus, kelenjar *pituitari* merilis hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Lutenizing Hormone*), yang berdampak pada estrogen, sehingga menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Hipotalamus berfungsi mengendalikan pembentukan hormon kortisol di otak serta kelenjar pituitari.

KESIMPULAN

Dari 23 responden yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, setelah mendapatkan intervensi, terdapat 17 orang atau 73,9% yang menunjukkan perbaikan menjadi siklus menstruasi yang teratur. Sementara itu, 6 orang atau 26,1% responden tidak menunjukkan perubahan dalam keteraturan siklus menstruasi di SMP N 1 PURWODADI.

Peneliti menginginkan agar penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan siklus menstruasi dapat dilaksanakan dalam periode yang sedikit lebih panjang, karena penelitian ini dilakukan dengan keterbatasan waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, D., Setiaji, B., Jarkawi, J., Primadewi, K., Habibah, U., Peny, T. L., Rajagukguk, K. P., Nugraha, D., Safitri, W., Wahab, A., Larisu, Z., & Dharta, F. Y. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Metpen*.
- Anggraeni, L., Fauziah, N., Gustina, I., Binawan, U., Menstruasi, S., Stres, T., & Education, J. (2022). *Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan*. 10(2), 629-633.
- April, N., Terhadap, F., Menstruasi, S., Remaja, P., & Pmb, D. I. (2023). *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah*. 2(4), 1338-1355.
- Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023). *The Impact Of Irregular Menstruation On Health: A Review Of The Literature*. <https://doi.org/10.7759/Cureus.s.49146>
- Djashar, F. F., Herlinawati, S. W., & Arifandi, F. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas Xi Sma Kharisma Bangsa Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship Between Physical Activity And Menstrual Cycle 11 Th - Gradekharisma Bangsa High School Student And Its R. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 189-196.
- Kasmad, R., & Mutmainnah. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 4428-4437.
- Lestari, M., Amal, F., Iii, P. D., Iv, D., Poltekkes, K., & Jayapura, K. (2019). *Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura*. 14(2), 57-63.
- Milah, A. (2023). *Yoga For Happiness, Health, Wealth, Love And Compassion*.
- Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom, N. M. A. D. (2022). Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021. *Journal Center Of Research Publication In Midwifery And Nursing*, 6(1), 43-50. <https://doi.org/10.36474/Caring.V6i1.242>
- Patel, G., Tiwari, M., & Gehlot, S. (2022). Yoga Therapy For Menstrual Wellness. *International Journal Of Research And Analytical Reviews (Ijrar)*, 9(3), 849-853.
- Putu, N., Yuliandari, S., & Tumbakbayuh, S. D. N. (2022). *Pendidikan Yoga Asana Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri*. 2, 27-35.
- Rani, K., & Tiwari, S. C. (2011). *Dampak Yoga Nidra Terhadap Kesejahteraan Psikologis Umum Pada Pasien Dengan Ketidakteraturan Menstruasi : Uji Coba Terkontrol Acak* Machine Translated By Google. 4, 20-25.

- Robiatul Nurlaila, Yogho Prastyo, T. S. R. S., & Doris Noviani, Tri Astuti Sugiyatmi, N. A. L. (2024). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Journal Of Health Research*, 7(1), 80-90.
- Saliano, Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Relationship Stress Levels With Menstrual Cycle In Adolescent Girls). *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), 2-5.
- Sindhu, P., & Abidin, Z. (N.D.). *Manfaat Yoga Online Bagi Remaja Putri Dalam Meningkatkan Emosi Positif Pada Pembelajaran Tatap Muka*. 9623, 502-516.
- Sopha, D. M., Haeriyah, S., & Yatsi Tangerang, S. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dan Status Gizi Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Smk Kesehatan Utama Insani The Relationship Of Stess Level And Nutritional Status With Menstrual Cycle Irregularity In Human Health Vocational School Youth. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 1-7.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif : Konsep Dasar Metode Penelitian Kuantitatif. In *Brain Academy* (Issue April 2016). Pascal Books.
- Suleman, N. A., Hadju, Vidya Avianti, & Aulia, U. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Cendekia Medika : Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturja*, 2(2), 43-49. <https://doi.org/10.37905/Jje.V2i2.24490>
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2023). Penyuluhan Dan Yoga Suryanamaskar Menurunkan Tingkat Stress Serta Dismenore Pada Remaja Putri. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 203-209. <https://doi.org/10.36082/Gemakes.V3i2.1294>
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2017). Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 20. [https://doi.org/10.21927/Jnki.2017.5\(1\).20-26](https://doi.org/10.21927/Jnki.2017.5(1).20-26)