

**EFEKTIVITAS SENAM YOGA DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT *DISMENOREA* PADA REMAJA**

Maya Rumanti¹⁾, Sri Yanniarti²⁾, Else Sri Rahayu³⁾

Jurusan Kebidanan: Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jl.Indragiri no 03 Padang Harapan Kota Bengkulu, Kode Pos 38225

Email: mayarumanti01@gmail.com¹

ABSTRAK

Permasalahan nyeri haid (*Dismenorea*) adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. 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. Penelitian ini menggunakan rancangan Quasi Experiment Design dengan *Pretest-Posttest Control Grup Design*. Pengambilan sampel dilakukan secara *proportional stratified random sampling* dengan jumlah masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol yaitu 22 siswi. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa lembar pengukuran skala nyeri NRS (*numeric rating scale*) untuk mengetahui responden dalam mengalami *dismenorea*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat, bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara dilakukan yoga terhadap perubahan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) dengan $p\text{-value}=0,034<0,05$. Sehingga yoga dan kompres hangat dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif dalam menangani *dismenorea*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak SMA Negeri 7 Kota Bengkulu guna memberikan penyuluhan kepada siswi SMA Negeri 7 Kota Bengkulu mengenai reproduksi wanita khususnya *dismenorea* dan serta cara penanganan *dismenorea*.

Kata Kunci: Permasalahan nyeri haid (*Dismenorea*), Senam Yoga, Senam *Dismenorea*, Kompres Hangat.

ABSTRACT

The problem of menstrual pain (dysmenorrhea) is a problem that is often complained of when women come to doctors or health workers related to menstruation. This condition can get worse when accompanied by unstable psychological conditions, such as stress, depression, excessive, and excessive sad or happy state. This study uses a Quasi Experiment Design with Control Time Series Design. The samples were taken using proportionally stratified random sampling with the number of each the experimental and control groups were 22 female students. This study uses a research instrument in the form of a pain scale measurement sheet NRS (numeric rating scale) to determine respondents in experiencing dysmenorrhea. Data analysis using univariate analysis, bivariate using Wilcoxon test and Mann-Whitney. The results showed that there was a significant effect between yoga on changes in the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) with $p\text{-value} = 0.034 < 0.05$. So that yoga and warm compresses can be applied as an alternative in dealing with dysmenorrhea. The results of this study are expected to be input for SMA Negeri 7 Kota Bengkulu to provide counseling to students at SMA Negeri 7 Bengkulu City regarding female reproduction, especially dysmenorrhea and how to handle dysmenorrhea.

Keywords: Problems with menstrual pain (*Dysmenorrhea*), Yoga Exercise, *Dysmenorrhea* Exercise, Warm Compress.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 didunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Remaja (*adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) yaitu periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan perserikatan bangsa-bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 tahun sampai 24 tahun. Sementara itu menurut *the health resources dan services administrations guidelines* amerika serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yakni remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). (Ayu, 2019).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) Prevalensi *dismenorea* dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi, didapatkan kejadian *dismenorea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorea* dengan 10-15% mengalami *dismenorea* berat. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sedangkan untuk kejadian *dismenorea* di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan Negara lain didunia. (Apriyanti, 2018).

Persentase angka kejadian *dismenorea* di indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder dan angka kejadian *dismenorea* berkisar 45-95% dikalangan perempuan usia produktif. *Dismenorea* terjadi pada remaja dengan prevelensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 80% remaja mengalami *dismenorea* ringan. (Nurwana, 2017).

Permasalahan *dismenorea* tidak boleh didiamkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang dapat dialami jika seorang remaja putri mengalami *dismenorea* adalah terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami *dismenorea* akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar disekolah (Putri, dkk, 2017). Selain itu dampak *dismenorea* yang tidak ditangani dari dini maka dapat memicu terjadinya kemandulan, bahkan kematian (Anurogo & Wulandari, 2011).

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot *endometrium* yang mengalami *spasme* dan *iskemia* karena peningkatan *prostaglandin* sehingga terjadi *vasodilatasi* pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami *spasme* dan *iskemia* meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun. Teknik relaksasi dalam yoga juga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan *endorphin* dan *enkefalin* yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri (Siahan, 2012). Selain itu gerakan yang rutin dalam yoga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul menghilang (Wirawanda, 2014). Yoga menjadi pilihan penelitian karena yoga mudah dilakukan yaitu hanya melibatkan sistem otot dan pernafasan tanpa memerlukan alat lain sehingga mudah dilakukan sewaktu waktu.

Cara itu sudah menjadi Alternatif selanjutnya yaitu penggunaan kompres hangat. Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau *spasme* otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli-buli dengan suhu yang dikehendaki pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke dalam perut dan akan menurunkan nyeri haid (karena pada wanita dengan nyeri haid mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos) (Astari at al., 2020).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Pendidikan Nasional Kota Bengkulu,

jumlah siswa SMA terbanyak sekota Bengkulu pertama berada di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu dengan jumlah siswa keseluruhan sebanyak 1.181 orang dan 592 orang jumlah siswi perempuan, Kedua SMA Negeri 2 Kota Bengkulu dengan jumlah siswa sebanyak 1.128 orang dan 645 orang jumlah siswi perempuan dan urutan ketiga SMA Negeri 3 Kota Bengkulu dengan jumlah siswa sebanyak 1.021 dan 551 siswa perempuan (Diknas Provinsi Bengkulu, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari UKS SMA Negeri 7 Kota Bengkulu sejak bulan Juli-Maret 2020 didapatkan jumlah siswi yang mengalami dismenorea sebanyak 33 orang dan data dari UKS SMA Negeri 2 kota Bengkulu sebanyak 21 orang.

SMA Negeri 7 Kota Bengkulu didapatkan jumlah siswi sebanyak 592 orang yang terbagi menjadi 3 tingkat, kelas X berjumlah 205 siswi, kelas XI berjumlah 218 siswi dan kelas XII berjumlah 169 siswi. Berdasarkan hasil wawancara langsung dan pengisian kuisioner yang dilakukan oleh 12 siswi SMA Negeri 7 Kota Bengkulu didapatkan hasil 11 dari 12 siswi yang mengalami *dismenorea*, dimana 1 dari 11 siswi mengalami nyeri ringan(9,0%), 8 dari 11 siswi mengalami nyeri sedang (72,8%) dan 2 dari 11 siswi mengalami nyeri berat (18,2%). Hasil wawancara diperoleh 7 dari 12 siswi membiarkan nyeri haid yang dirasakan dan menggunakan terapi farmakologi untuk mengurangi nyeri yang dirasakan serta masih minimnya pengetahuan tentang penanganan secara non-farmakologi.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2014). Desain penelitian ini menggunakan rancangan Quasi Experiment Design dengan metode *pretest-posttest control grup design* yaitu sebuah rancangan peneliti dengan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiono, 2019). Populasi berjumlah 592 siswi selanjutnya diambil dengan *proportional stratified random sampling* sehingga sampel penelitian menjadi 40 terbagi atas dua kelompok eksperimen dan control yang masing-masing kelompok menjadi 20 sampel. Pengukuran skala nyeri menggunakan alat ukur nyeri NRS (*numeric rating scale*).

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Awal Haid (Menarache) Siswi Kelas XI di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		
	F	%	F	%	
Usia awal haid (Menarache)	< 12 tahun	9	40.9	18	81.8
	> 12 tahun	13	59.1	4	18.2
	Total	22	100	22	100
	1-5 Hari	9	40.9	6	27.3

	6-10 Hari	13	59.1	16	72.7
Lama Haid	Total	22	100	22	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen mengalami menarche atau usia awal haid berusia >12 tahun dengan jumlah 13 responden (59.1%). Pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami menarche atau usia awal haid berusia < 12 tahun dengan jumlah 18 responden (81,8%). Berdasarkan karakteristik lama haid sebagian besar responden pada kelompok eksperimen lama haid yaitu 6-10 hari dengan berjumlah 13 responden (59.1%). Pada kelompok kontrol lama haid pada responde adalah 6-10 hari sebanyak 16 responden (72,7%).

Tabel 2 Rata-Rata Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga dan Kompres Hangat Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Skala Nyeri	Tingkat Dismenorea Sebelum Senam Yoga dan Kompres Hangat		Tingkat Dismenorea Sesudah Senam Yoga dan Kompres Hangat	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	0	0	16	72,7
Nyeri sedang	16	72,7	6	27,3
Nyeri berat	6	27,3	0	0

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan tingkat dismenorea sebelum dilakukan senam yoga dan kompres hangat terbanyak adalah dengan skala nyeri sedang sebanyak 16 responden (72,7%), responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 6 responden (27,3%) dan tidak terdapat responden yang mengalami nyeri ringan dan tidak nyeri. Sedangkan tingkat dismenorea sesudah diberikan senam yoga dan kompres hangat terdapat 16 responden (72,7%) yang mengalami nyeri ringan, 6 responden (27,3%) mengalami nyeri sedang dan tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat dan tidak nyeri.

Tabel 3 Rata-Rata Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Dismenorea dan Kompres Hangat Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Tingkat Dismenorea	Tingkat Dismenorea Sebelum Senam Dismenorea dan Kompres Hangat		Tingkat Dismenorea Sesudah Senam Dismenorea dan Kompres Hangat	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	0	0	15	68,1
Nyeri sedang	16	72,7	7	31,8
Nyeri berat	6	27,3	0	0

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan tingkat dismenorea sebelum dilakukan senam disminorea dan kompres hangat diketahui responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 16 responden (72,7%), responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 6 responden (27,3%) dan tidak terdapat responden yang mengalami nyeri ringan dan tidak nyeri. Sedangkan tingkat dismenorea sesudah diberikan senam dismenorea dan kompres hangat terdapat 15 responden (68,1%) yang mengalami nyeri ringan, 7 responden (31,8%) mengalami nyeri sedang dan tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat dan tidak nyeri.

Tabel 4 Efektivitas Senam Yoga dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenorea* Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

Kelompok	N	Mean		Beda Mean	Mean Post	SD Post	P-Value
		Pre	post				
Eksperimen	22	6.09	2.63	3,46	2.63	1.13	0.034
kontrol	22	5.54	3.54	2.00	3.54	1.18	

Pada tabel 4 di atas hasil uji statistik dengan *p-value* = 0,034 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ berarti ada Efektivitas senam yoga dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenorea* pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Awal Haid (Menarche) dan Lama Haid

Berdasarkan Karakteristik usia awal haid (menarche) siswi kelas XI di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen mengalami menarche atau usia awal haid berusia >12 tahun dengan jumlah 13 responden (59.1%). Pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami menarche atau usia awal haid berusia < 12 tahun dengan jumlah 18 responden (81,8%). Hal ini dapat terjadi karena pada usia remaja terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi atau *dismenorea* (Novia dan Puspita, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat usia *menarche* responden seluruhnya berada pada usia 11-13 tahun. Smeltzer dan Bare (2002) dalam (Wilujeng, 2015) berpendapat bahwa

menarche lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap menghadapi perubahan sehingga menimbulkan *dismenorea*. Peneliti berasumsi usia *menarche* dapat berpengaruh terhadap nyeri yang dialami oleh responden. Hal ini dapat terjadi karena semakin awal usia *menarche* seseorang maka seseorang tersebut juga semakin sering terpapar dengan nyeri yang dirasakan sehingga pengalaman seseorang terhadap nyeri serta pengalaman seseorang mengatasi nyeri yang dirasakan itu semakin baik dan akhirnya seseorang menganggap nyeri sudah biasa alami.

Berdasarkan karakteristik lama haid atau saat mengalami *dismenorea* dapat diketahui bahwa sebagian besar lama haid responden pada kelompok eksperimen yaitu 6-10 hari dengan berjumlah 13 responden (59,1%). Pada kelompok kontrol lama haid pada responden adalah 6-10 hari sebanyak 16 responden (72,7%). Hal ini sesuai dengan pendapat Anurogo dan Wulandari (2011) yang menjelaskan selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Zat ini merangsang otot uterus (rahim) untuk berkontraksi dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan *iskemia* dan *vasoconstriction* (penyempitan pembuluh darah) sehingga terjadi nyeri.

Peningkatan kadar prostaglandin meningkat terutama selama dua hari pertama haid. Prostaglandin yang meningkat di temukan di cairan endometrium perempuan dengan *dismenorea* dan berhubungan baik dengan derajat nyeri. Menurut Morgan, 2009 dalam (Suliawati, 2013), umumnya ketidaknyamanan akibat *dismenorea* dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi namun nyeri paling berat dialami selama 24 jam pertama saat menstruasi dan mulai berkurang pada hari kedua. Sedangkan untuk karakteristik responden berdasarkan lama haid didapatkan hasil bahwa sebagian besar lama haid responden 6-10 hari dengan berjumlah 36 responden (81,8 %). Menurut Anurogo dan Wulandari, 2011 bahwa factor resiko terjadinya *dismenoreaa* salah satunya yaitu memiliki siklus haid memanjang atau dalam waktu yang lama.

Rata-Rata Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan sesudah diberikan senam yoga dan kompres hangat pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

Berdasarkan rata-rata tingkat *dismenorea* sebelum dilakukan senam yoga dan kompres hangat terbanyak adalah dengan skala nyeri sedang sebanyak 16 responden (72,7%), responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 6 responden (27,3%) dan tidak terdapat

responden yang mengalami nyeri ringan dan tidak nyeri. Sedangkan tingkat dismenorea sesudah diberikan senam yoga dan kompres hangat terdapat 16 responden (72,7%) yang mengalami nyeri ringan, 6 responden (27,3%) mengalami nyeri sedang dan tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat dan tidak nyeri.

Menurut smeltzer dan Bare (2002), *international Association for the Studyof pain* (IASP) mengartikan nyeri sebagai suatu gangguan yang dirasakan pada beberapa waktu yang disebabkan karena adanya sensori subyektif dan keadaan emosional yang bukan berarti adanya kerusakan pada jaringan atau potensial (Judha, 2012). Mubarak (2007) didefinisikan nyeri sebagai perasaan tidak nyaman, baik ringan maupun berat (Solehati dan Kosasih, 2015). Secara umum nyeri saat menstruasi (*dismenorea*) muncul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah (Anurogo dan Wulandari, 2011). Menurut (Proverawati dan Misaroh, 2009), kontraksi dipengaruhi oleh peningkatan prostaglandin yang dihasilkan oleh tubuh perempuan saat menstruasi. Zat tersebut mempunyai fungsi membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit nyang menimbulkan *iskemi* jaringan sehingga mnimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Ristica dan Andriyani pada tahun 2015 tentang gambaran perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) setelah melakukan yoga pada remaja putri di SMPN 21 Pekanbaru, dengan hasil sebelum diberikan terapi yoga di dapatkan tingkat nyeri siswi rata- rata 4.78 dengan nilai intensitas nyeri haid minimum 3 dan nilai maksimum 6.

Dari uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa dalam skala atau tingkatannya, perasaan nyeri yang dirasakan oleh setiap orang berbeda beda. Hanya orang tersebutlah yang dapat menunjukkan skala atau tingkat nyeri yang dialaminya. Nyeri saat menstruasi (*disemenorea*) dapat terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin pada tubuh perempuan saat menstruasi. Zat tersebut berfungsi menyebabkan otot endometrium berkontraksi sehingga semakin tinggi zat prostaglandin maka semakin kuat pula kontraksi pada *endometrium*. Kontraksi yang kuat menyebabkan *endometrium* mengalami vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah sehingga suplai oksigen menuju pembuluh darah mengalami *iskemia* atau

kekurangan oksigen sehingga terjadi nyeri.

Nyeri haid adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah yang berlangsung hari ke-1 sampai dengan hari ke-2 bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam karena nyeri haid. Kompres hangat salah satu metode nonfarmakologi yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri haid atau spasme otot. Kemudian Latihan-latihan olahraga ringan dan rileksasi atau melakukan pose-pose yoga tertentu sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorea. Fountain dan kaszubski (2004) yoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkafalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri).

Penurunan tingkat dismenorea yang dirasakan oleh responden berbeda-beda hingga seorang remaja putri tidak merasakan nyeri haid. Hal ini bisa saja terjadi dikarenakan bahwa nyeri haid di sebabkan oleh beberapa faktor dan ambang nyeri individu berbeda-beda. Faktor-faktor tersebut adalah faktor coping, faktor makanan, faktor usia, faktor kebudayaan dan lain-lain. Tetap atau naiknya tingkat dismenorea pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang ada di dalam diri seseorang remaja dan tanggapan baik tubuh atau sosial mengenai pemaknaan dari rasa nyeri yang dirasakan (Anurogo, 2011).

Penurunan tersebut sesuai dengan teori *Gate Control* yang di kemukakan oleh Wall (2011) bahwa implus nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan implus akan hambatan saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Upaya menutup atau pemblokasi ini dapat dilakukan melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi (Siahaan, 2012). Potter dan Perry (2006) menyatakan bahawa salah satu tehnik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah dengan yoga.

Menurut Anurogo dan Wulandari (2011) yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan

secara keseluruhan. Pujiastuti, 2014 dalam Manurung (2015) berpendapat bahwa yoga merupakan suatu teknik relaksasi yang memberikan efek distraksi serta dapat mengurangi *dismenorea*. Latihan yang dilakukan dalam yoga seperti menggerakkan panggul, memposisikan lutut, menegakkan dada dan latihan pernafasan dapat bermanfaat untuk mengurangi *dismenorea*. Woodyard (2011) dalam Risky, 2016 juga berpendapat bahwa ketika melakukan latihan yoga, sendi-sendi di gerakkan secara optimal sesuai rentang gerakannya sehingga dapat memfungsikan kembali kartilago yang jarang dipakai dan mengalirkan oksigen serta darah ke arah tersebut. Hal ini dapat mencegah kondisi seperti nyeri.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beramsumsi bahwa yoga dan kompres hangat merupakan alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat *dismenorea*. Pada penelitian ini sebagian besar tingkat *dismenorea* responden sesudah dilakukan yoga mengalami perubahan yaitu berupa penurunan intensitas nyeri. Hal ini dapat terjadi karena melalui teknik relaksasi yang diajarkan dalam yoga berupa latihan pernafasan membuat responden menjadi lebih rileks sehingga persepsi terhadap nyeri yang dirasakan pun berkurang. Selain itu, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam yoga dapat memperlancar peredaran darah sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang dan kompres hangat yang dilakukan bisa menurunkan spasme otot pada saat *dismenorea*.

Rata-rata tingkat *Dismenorea* sebelum dan sesudah diberikan senam *dismenorea* dan kompres hangat pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Berdasarkan rata-rata tingkat *dismenorea* sebelum dilakukan senam *dismenorea* dan kompres hangat diketahui responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 16 responden (72,7%), responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 6 responden (27,3%) dan tidak terdapat responden yang mengalami nyeri ringan dan tidak nyeri. Sedangkan tingkat *dismenorea* sesudah diberikan senam *dismenorea* dan kompres hangat terdapat 15 responden (68,1%) yang mengalami nyeri ringan, 7 responden (31,8%) mengalami nyeri sedang dan tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat dan tidak nyeri.

Dari uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa dalam skala atau tingkatannya, perasaan nyeri yang dirasakan oleh setiap orang berbeda beda. Hanya orang tersebutlah yang dapat menunjukkan skala atau tingkat nyeri yang dialaminya. Nyeri saat menstruasi (*dismenorea*)

dapat terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin pada tubuh perempuan saat menstruasi. Zat tersebut berfungsi menyebabkan otot endometrium berkontraksi sehingga semakin tinggi zat prostaglandin maka semakin kuat pula kontraksi pada *endometrium*. Kontraksi yang kuat menyebabkan *endometrium* mengalami vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah sehingga suplai oksigen menuju pembuluh darah mengalami *iskemia* atau kekurangan oksigen sehingga terjadi nyeri.

Penurunan tingkat dismenorea yang dirasakan oleh responden berbeda-beda hingga seorang remaja putri tidak merasakan nyeri haid. Hal ini bisa saja terjadi dikarenakan bahwa nyeri haid disebabkan oleh beberapa faktor dan ambang nyeri individu berbeda-beda. Faktor-faktor tersebut adalah faktor coping, faktor makanan, faktor usia, faktor kebudayaan dan lain-lain. Tetap atau naiknya tingkat dismenorea pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang ada di dalam diri seseorang remaja dan tanggapan baik tubuh atau sosial mengenai pemaknaan dari rasa nyeri yang dirasakan (Anurogo, 2011).

Penurunan tersebut sesuai dengan teori *Gate Control* yang dikemukakan oleh Wall (2011) bahwa implus nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan implus akan hambatan saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Upaya menutup atau pemblokkan ini dapat dilakukan melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi (Siahaan, 2012). Menurut suparto (2011), senam dismenorea dapat mengurangi nyeri haid yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya. Senam dismenorea adalah senam yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang beraangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur (Badriyah & Diati, 2008).

Efektivitas Pemberian Senam Yoga dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian Pada tabel 4.4 di atas hasil uji statistik dengan *p-value* = 0,034 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ berarti ada efektivitas senam yoga dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat *dismenorea* pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

Hal ini terjadi mengingat nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendiskripsikan besarnya nyeri yang

dirasakan. Sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing-masing responden (Siahaan, 2012). Solehati dan Kosasih (2015) berpendapat bahwa nyeri dapat terjadi karena adanya stimulus nyeri yang meliputi fisik (ternal, mekanik, elektrik) dan kimia. Apabila ada kerusakan pada jaringan akibat adanya kontinuitas jaringan yang terputus maka histamin, bradikinin, serotonin dan prostaglandin akan diproduksi oleh tubuh. Zat-zat kimia ini akan menimbulkan rasa nyeri. Anurogo dan Wulandari (2011) menyatakan selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Prostaglandin ini menyebabkan otot-otot endometrium berkontraksi dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (*vasoconstriction*) disekitarnya. Penyempitan ini menghalangi penyerahan oksigen ke jaringan endometrium, sehingga jaringan mengalami kekurangan oksigen (*iskemia*) dan menimbulkan nyeri (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah yang mengalami spasme dan iskemia sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Siahaan, 2012). Selain itu yoga dapat mengubah pola penerimaan sakit ke fase yang lebih menenangkan sehingga tubuh dapat berangsur-angsur pulih dari gangguan utamanya nyeri (Laila, 2011). Gerakan yang rutin dalam yoga juga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat menghilang (Wirawanda, 2014).

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia awal haid (*menarche*) didapatkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen mengalami *menarche* atau usia awal haid berusia >12 tahun. Pada kelompok kontrol berusia < 12 tahun. Dan lama haid kelompok eksperimen yaitu 6-10 hari. Pada kelompok kontrol lama haid pada responden adalah 6-10 hari.
2. Rata-Rata Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga dan Kompres Hangat Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu sebelum dilakukan senam yoga dan kompres hangat diketahui rata-rata responden mengalami nyeri sedang

sebanyak 16 responden. Sedangkan sesudah diberikan senam yoga dan kompres hangat rata-rata responden mengalami nyeri ringan sebanyak 16 responden.

3. Rata-Rata Tingkat *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam *Dismenorea* dan Kompres Hangat Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu sebelum dilakukan senam *dismenorea* dan kompres hangat diketahui rata-rata responden mengalami nyeri sedang sebanyak 16 responden. Sedangkan sesudah diberikan senam *dismenorea* dan kompres hangat rata-rata responden mengalami nyeri ringan sebanyak 15 responden.
4. Ada efektifitas senam yoga dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat *Dismenorea* pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu dengan *p value* 0,034 (< 0.05).

SARAN

Senam yoga dan kompres hangat bukan satu-satunya cara untuk mengurangi rasa nyeri *dismenorea*, tetapi masih banyak cara-cara yang lain yang bias dikembangkan dan dikombinasikan dengan penelitian ini. Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan pengetahuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang cara lain dalam penanganan tingkat *dismenorea*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan bagi peneliti dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Maryaningsih, & Agustin, L. (2019). Perbedaan Pengaruh Abdominal Streching Exercise Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorhea*) Pada Mahasiswi Fisioterapi Stikes Siti Hajar Medan Tahun 2018. *Gentle Birth*, 2(1), 43–47.
- Apriyanti, F. 2018. Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian *Dismenorea* Primer Pada Remaja Putri Di Sman 1 Bangkinang Kota Tahun 2018. 74(5), 751-756.
- Aisyiyah, D. I. U. (2017). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat *Dismenorea* Pada Mahasiswi Bidan Pendidik.
- Amalia, Astrid. 2015. *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta : Panda Media
- Anurogo D. & Wulandari A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap

Penurunan.

- Asmita Dahlan, & Tri Veni Syahminan. 2016. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea). *JURNAL IPTEKS TERAPAN Research of Applied Science and Education*, 10(2), 141–147.
- Ayu. 2019. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Ayu, I. G., Wardani, N., & Suryanti, P. E. 2020. Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan.
- B. Pribakti. 2012. *Tips Dan Trik Merawat Organ Intim*. Cv Sagung Seto, Jakarta.
- Dahlan, A. 2017. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37.
- Dinas Pendidikan Provinsi Bengkulu. 2020. *Daftar Nama Sekolah SMA Se Kota Bengkulu Dan Jumlah Siswa*. Benengkulu : Diknas.
- Firdausi, L. Y., & Aini, E. N. 2018. Perbedaan tingkat nyeri dismenorhea sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswa. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 4(1), 26–32.
- Galuhamaranggita, N., Arum, P. C., Adelia, N., & Sari, P. 2020. Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri.
- Influence, T. H. E., Yoga, O. F., On, E., Pain, M., & Young, I. N. 2018. *Jurnal Kebidanan The Influence Of Yoga Exercises On Menstrual Pain In Young*
- Judha, M., Sudarti Dan Fauziah, A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba medika.
- Ningrum, N. P. 2017. Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore. *Global Health Science*, 2(4), 325–331.
- Nirwana, A.B. 2011. *Psikologikesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nurwan. 2017. Analisis Faktor Yang Berhubungandengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1-14.
- Rifiana, A. J., & Sugiarno, N. I. 2019. Efektivitas Terapi Yoga Terhadap Dimenorea Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(64), 7637–7646.
- Ruhi, D. 2014. Prevalence Of Dysmenorrhoea Among Girl Students In A Medical College, *Pjms Vol 4 No. 1: Jan-June 2014*
- Sa'adah, U., K, K., Munir, Z., FR, H., & Wahid, A. H. 2019. the Effect of Hatha Yoga on Dysmenorrhoea Pain in Adolescent Principle. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2), 144–153.

- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 103.
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. 2020. *Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2*. 1(1), 1–11.
- Vianti, R. A., & S., D. A. 2018. Penurunan Nyeri Saat Dismenore Dengan Senam Yoga Dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart). *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 14, 14–27.