

PENGARUH SENAM YOGA DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 02 KOTA BENGKULU

Dian Shovina¹⁾, Darwis¹⁾, dan Nispi Yulyana²⁾

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

²Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

³Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Jl.Indragiri no 03 Padang Harapan Kota Bengkulu, Kode Pos 38225

E-mail: nispiyulyana21@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah masalah umum bagi wanita di seluruh dunia. Di seluruh dunia, prevalensi kasus dismenore adalah 90% (1.769.425 jiwa). Penanganan non-farmakologi untuk dismenore salah satunya senam yoga dan kompres hangat. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui seberapa besar pengaruh senam yoga dan kompres hangat pada tingkat nyeri dismenore remaja putri yang belajar di SMPN 02 Kota Bengkulu pada tahun 2024. Penelitian berjenis quasy eksperimen dengan rancangan pre-test and post-test yang melibatkan dua kelompok. Sampelnya terdiri dari 40 orang, terdiri dari 20 orang senam yoga dan 20 orang kompres hangat. Teknik purposive sampling digunakan untuk mengumpulkan sampel. Uji Wilcoxon dan Mann-Whitney digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam yoga (p-value 0,000) dan kompres hangat (p-value 0,000) terhadap tingkat nyeri dismenore dengan beda mean pada senam yoga (1,30) dan kompres hangat (2,15). Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan senam yoga kurang efektif dibandingkan kompres hangat (0,65) dalam menurunkan dismenore. Senam yoga dan kompres hangat diharapkan dapat menurunkan dismenore. Namun, kompres hangat adalah cara terbaik untuk mengurangi nyeri yang langsung dirasakan saat intervensi dilakukan.

Kata Kunci: *Dismenore Primer, Senam Yoga, Kompres Hangat, Remaja Putri.*

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is a common problem for women worldwide. Worldwide, the prevalence of dysmenorrhoea cases is 90% (1,769,425 people). Non-pharmacological treatments for dysmenorrhoea include yoga exercises and warm compresses. The purpose of the study was to determine the effect of yoga exercises and warm compresses on the pain level of dysmenorrhoea of adolescent girls studying at SMPN 02 Bengkulu City in 2024. The study was a quasy experiment with pre-test and post-test design involving two groups. The sample consisted of 40 people, consisting of 20 yoga exercises and 20 warm compresses. Purposive sampling technique was used to collect the sample. Wilcoxon and Mann-Whitney tests were used to analyse the data. The results showed that there was an effect of yoga exercises (p-value 0.000) and warm compresses (p-value 0.000) on the level of dysmenorrhoea pain with a mean difference in yoga exercises (1.30) and warm compresses (2.15). The Mann-Whitney test results show that yoga exercises are less effective than warm compresses (0.65) in reducing dysmenorrhoea. Yoga exercises and warm compresses are expected to reduce dysmenorrhoea. However, warm compress is the best way to reduce pain that is immediately felt when the intervention is carried out.

Keywords: *Primary Dysmenorrhea, Yoga Exercise, Warm Compress, Adolescent Girls.*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, remaja (adolescence) adalah orang-orang berusia 10 hingga 19 tahun. Menstruasi adalah tanda pubertas remaja putri dan dismenore adalah gangguan menstruasi yang sering dialami. Nyeri saat menstruasi tanpa gangguan alat reproduksi disebut dismenore primer. Dismenore dapat terjadi dari ringan hingga berat (Proverawati and Maisaroh, 2022). Kejadian dismenore dialami sebagian besar wanita di dunia mencapai 1.769.425 kasus, dengan 10–15% mengalami gangguan menstruasi. Lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore. Di Indonesia, kasus dismenore sangat umum, dengan 54,98% primer dan 9,36% sekunder (Fitria and Haqqattiba'ah, 2020). Dimana prevalensi dismenore tipe primer pada remaja berkisar antara 43% sampai dengan 93% (Ningrum and Hidayatunnikmah, 2023).

Penanganan non-farmakologi untuk dismenore yaitu kompres hangat dan yoga. Yoga adalah metode relaksasi dimana mengajarkan teknik pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh serta melepaskan hormon endorfin dan enkefalin (Julaecha, 2019). Hormon ini menghambat nyeri (Guruprasad, Sharma and Palekar, 2019). Untuk menangani dismenore, tindakan mandiri lainnya adalah menggunakan kompres hangat. Penggunaan kompres hangat dapat memicu pelebaran pembuluh darah, dimana aliran darah ke jaringan meningkat. Hal ini dapat mengatasi dismenore, yang mana mengalami kekurangan suplai darah ke endometrium (Mouzila, Chaniago and Insani, 2023).

Berdasarkan temuan awal peneliti pada Februari 2024, jumlah siswi SMPN 02 Kota Bengkulu sebanyak 612 siswi dan data UKS tahun ajaran 2023-2024 didapatkan 65 siswi yang dismenore (10,62%). Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa mereka belum pernah melakukan senam yoga atau menggunakan kompres hangat untuk mengatasi dismenore. Jadi, penelitian tentang "Pengaruh Senam Yoga dan Kompres Hangat terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2024" menarik minat peneliti

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *Pre-test and Posttest* dengan dua kelompok. Penelitian dilaksanakan di SMPN 02 Kota Bengkulu yang dimulai dari bulan Mei – Juni 2024. Sebanyak 54 remaja putri kelas 7 dan 8 yang mengalami dismenore termasuk kedalam populasi penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel yang didapatkan adalah 40 responden, 20 orang dari mereka berada di kelompok senam yoga dan 20 orang lainnya berada di kelompok kompres hangat. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale*. Pada penelitian ini, analisis univariat untuk melihat nilai rata-rata tingkat nyeri dismenore sedangkan analisis bivariat untuk melihat pengaruh sebelum dan setelah intervensi serta mengetahui apakah ada perbedaan penurunan rerata nyeri dismenore. Analisa data dilakukan menggunakan program SPSS dan uji nonparametrik *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan senam yoga dan kompres hangat pada 40 responden di SMPN 02 Kota Bengkulu. Hasil analisis menunjukkan bahwa:

Tabel 1. Rata-rata tingkat nyeri dismenore kelompok senam yoga

Kelompok Senam Yoga (N = 20)				
Variabel	Min	Max	Mean	SD
Tingkat dismenore				
Sebelum	3	5	4,35	0,745
Setelah	2	4	3,05	0,686

Berdasarkan tabel 1 tingkat nyeri dismenore remaja putri sebelum intervensi rata-rata (4,35) dengan nyeri sedang dan setelah intervensi rata-rata menurun menjadi (3,05) dengan nyeri ringan.

Tabel 2. Rata-rata tingkat nyeri dismenore kelompok kompres hangat.

Kelompok Kompres Hangat (N = 20)				
Variabel	Min	Max	Mean	SD
Tingkat dismenore				
Sebelum	3	5	4,55	0,605
Setelah	2	3	2,40	0,503

Berdasarkan tabel 2 tingkat nyeri dismenore remaja putri sebelum intervensi rata-rata (4,55) dengan nyeri sedang dan setelah dilakukan intervensi rata-rata menurun menjadi (2,40) dengan nyeri ringan.

Tabel 3. Pengaruh senam yoga dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore

Tingkat nyeri dismenore	Beda Mean	SD	p-value
Sebelum senam yoga	1,30	0,745	0,000
Sesudah senam yoga		0,686	
Sebelum kompres hangat	2,15	0,605	0,000
Sesudah kompres hangat		0,503	

*Wilcoxon

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok senam yoga didapatkan beda mean (1,30) dan nilai p-value 0,000 yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat nyeri dismenore sedangkan kelompok kompres hangat didapatkan beda mean (2,15) dan nilai p-value 0,000 yang artinya ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore.

Tabel 4. Perbedaan rerata penurunan tingkat nyeri dismenore antara senam yoga dan kompres hangat

Variabel	n	Mean	SD	p-value
Kelompok				
Senam yoga	20	3,05	0,686	0,003
Kompres hangat	20	2,40	0,503	

**Mann-Whitney*

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 didapatkan beda mean (0,65) dan nilai p-value 0,003 yang berarti ada perbedaan rerata penurunan tingkat nyeri dismenore pada kelompok senam yoga dan kompres hangat sehingga disimpulkan bahwa kelompok kompres hangat lebih efektif untuk menurunkan dismenore.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Dismenore Sebelum dan Setelah Senam Yoga

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden menunjukkan bahwa remaja putri sebelum intervensi memiliki rata-rata dismenore nyeri sedang dan setelah intervensi rata-rata dismenore menjadi nyeri ringan. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Syah & Zuliani (2020), menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata dismenore pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan senam yoga(Syah and Zuliani, 2020). Peneliti berpendapat bahwa rasa sakit yang dialami setiap orang berbeda-beda. Faktor- faktor didalam diri remaja putri, termasuk tanggapan tubuh dan sosial terhadap persepsi nyeri, memengaruhi kelangsungan atau penurunan tingkat dismenore mereka(Anurogo and Wulandari, 2011). Menurut peneliti, salah satu teknik relaksasi yaitu yoga dengan menggerakkan panggul, memposisikan lutut, menegakkan dada, dan melakukan latihan pernafasan guna membantu mengatasi dismenore. Pada penelitian ini, senam yoga menyebabkan sebagian besar tingkat nyeri dismenore responden mengalami perubahan, yaitu intensitas nyeri berkurang. Gerakan yoga juga dapat memperlancar peredaran darah yang dapat mengurangi nyeri (Amalia, 2015).

2. Nyeri Dismenore Sebelum dan Setelah Kompres Hangat

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden menunjukkan bahwa remaja putri sebelum intervensi memiliki rata-rata tingkat dismenore nyeri sedang dan setelah intervensi rata-rata tingkat dismenore menjadi nyeri ringan. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Dhirah & Sutami (2019), menunjukkan adanya penurunan rata-rata tingkat dismenore pada siswi yang diberi kompres hangat (Dhirah and Sutami, 2019). Kompres hangat membantu mengurangi dismenore, yang merelaksasi otot sehingga nyeri berkurang bahkan hilang (Trisnawati and Sulistyowati, 2022). Penelitian ini mendukung teori Lowdermilk et al., (2013) bahwa terapi non-farmakologi seperti kompres hangat dapat mengurangi dismenore dengan memberikan rasa aman kepada responden dengan memberi mereka buli-buli panas pada area tubuh. Ini menghasilkan pemindahan panas ke perut dan perut menjadi hangat, lalu pembuluh darah melebar di area yang sakit yang mengakibatkan aliran darah ke area tersebut meningkat dan nyeri berkurang.

3. Pengaruh Senam Yoga terhadap Dismenore

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa senam yoga mempengaruhi tingkat nyeri dismenore di SMPN 02 Kota Bengkulu. Dengan melakukan senam yoga, kelenjar pituitari (kelenjar hipofisis di dasar otak) dapat melepaskan senyawa penghambat nyeri (endorphin) dari tubuh. Endorphin adalah senyawa penghambat nyeri yang dikenal sebagai senyawa endogen, dan ini memiliki kemampuan untuk memberikan efek anti nyeri (Sindhu, 2015). Sehingga, senam yoga dapat mengubah cara seseorang menerima sakit ke tahap yang lebih menenangkan. Ini memungkinkan tubuh untuk secara bertahap pulih dari masalah utamanya, yaitu nyeri (Laila, 2022). Penelitian yang sejalan adalah penelitian Arini et al., (2020), yang menunjukkan yoga berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi keperawatan dengan p-value 0.001 (Arini et al., 2020). Penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian Sa'adah et al., (2019) yang mengatakan bahwa tingkat dismenore pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah intervensi berbeda. Penelitian ini menunjukkan bahwa hatha yoga menghasilkan endorphin, sebuah hormon yang bertanggung jawab atas rasa sakit (Sa'adah et al., 2019). Selain itu, penelitian Lestari (2019) menunjukkan ada perbedaan antara intensitas dismenore sebelum dan setelah terapi yoga (Lestari et al., 2019). Berdasarkan konsep teoritis dan penelitian sebelumnya yang relevan, dapat disimpulkan senam yoga berpengaruh terhadap intensitas dismenore.

4. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Dismenore

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji wilcoxon menunjukkan bahwa kompres hangat mempengaruhi tingkat nyeri dismenore di SMPN 02 Kota Bengkulu. Menurut teori Perry dan Potter (2005), pengompresan dengan buli-buli panas secara konduksi, dimana panas dipindahkan dari buli-buli ke dalam tubuh, melebarkan pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot, yang menyebabkan penurunan dismenore. Efek lain dari kompres hangat adalah memberikan rasa nyaman (Konzier et al., 2009). Selain itu, Smeltzer dan Bare (2013) menyatakan bahwa prinsip kerja kompres air hangat dapat membantu mengurangi ketegangan otot karena wanita mengalami kontraksi uterus dan otot polos (Smeltzer and Bare, 2013). Penelitian ini sejalan dengan Dhirah dan Sutami (2019), dengan p-value 0,000 yang berarti pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap intensitas dismenore yang menurun. Kemudian, penelitian oleh Rima et al., (2016), mengatakan ada pengaruh kompres hangat terhadap dismenore. Penelitian lainnya diperkuat oleh hasil penelitian Sari & Chanif (2020) yang mengatakan kompres hangat efektif menurunkan dismenore (Sari and Chanif, 2020). Berdasarkan konsep teoritis dan penelitian sebelumnya yang

relevan, salah satu cara lain untuk mengobati dismenore adalah dengan menggunakan kompres hangat.

5. Perbedaan Rerata Penurunan Dismenore

Kelompok senam yoga dan kompres hangat menunjukkan penurunan tingkat nyeri dismenore yang berbeda secara rerata di SMPN 02 Kota Bengkulu. Kesimpulan dari penelitian adalah bahwa kelompok kompres hangat menurunkan tingkat nyeri dismenore lebih baik daripada kelompok senam yoga, dengan p-value 0,003. Penelitian yang sejalan adalah penelitian Nurhidayati dan Hesti (2021), mengatakan pemberian teknik relaksasi dan kompres hangat terhadap penurunan dismenore berbeda (Nurhidayati and Hesti, 2021). Selanjutnya, penelitian Oktasari (2014) mengatakan intensitas nyeri setelah perlakuan kompres hangat dibandingkan kompres dingin berbeda. Dimana penelitian yang dilakukan sekarang membuktikan kompres hangat lebih efektif dalam mengurangi dismenore.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan senam yoga dan kompres hangat mempengaruhi tingkat nyeri dismenore pada siswi di SMPN 02 Kota Bengkulu. Oleh karena itu, diharapkan remaja putri dapat menggunakan metode ini untuk mengurangi nyeri dismenore mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2015) *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Media.
- Anurogo, D. and Wulandari, A. (2011) *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Arini, D. et al. (2020) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya', *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), p. 48. Available at: <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>.
- Dhirah, U.H. and Sutami, A.N. (2019) 'Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), pp. 270–278. Available at: <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.457>.
- Guruprasad, P., Sharma, U. and Palekar, T. (2019) 'Immediate Effect of Yoga Postures v/s Physiotherapy Exercises Along with K-Taping on Pain in Dysmenorrhea', *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*, pp. 487–494. Available at: <https://doi.org/10.32628/ijrst196290>.
- Julaecha, J. (2019) 'Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), p. 217. Available at: <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.59>.
- Konzier, B. et al. (2009) *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. 5th edn. Jakarta: EGC. Laila, N.N. (2022) *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.

- Lestari, T.R. *et al.* (2019) 'Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer', *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), pp. 94–100. Available at: <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>.
- Mouzila, N., Chaniago, A.D. and Insani, S.D. (2023) 'Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Atau Dismenore Di SMK Raksana Medan Tahun 2022', *Jurnal Kebidanan*, 13(1), pp. 121–127.
- Ningrum, N.P. and Hidayatunnikmah, N. (2023) 'Efektifitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Dan Pemberian Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kecamatan Lakudo Kabupaten Butontengah', *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*, pp. 3058–3070.
- Nurhidayati and Hesti, F.E. (2021) 'The Effect Of Relaxation Techniques And Warm Compresses On Reducing Disminorore Pain In Adolescents', 3(1), pp. 242–248. Available at: <http://proceeding.tenjic.org/jic3>.
- Proverawati, A. and Maisaroh, S. (2022) *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. kedua. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sa'adah, U. *et al.* (2019) 'the Effect of Hatha Yoga on Dysmenorrhoea Pain in Adolescent Principle', *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2), pp. 144–153. Available at: <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i2.79>.
- Sari, N.E. and Chanif (2020) 'Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Jambu Timur Mlonggo Jepara', *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, pp. 1–8.
- Sindhu, P. (2015) *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Smeltzer, S. and Bare, B. (2013) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Syah, I. and Zuliani, R. (2020) 'Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore Padal Santriwati Alliyah Kelas X Di Pondok Pesantren', *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2), pp. 32–38.
- Trisnawati and Sulistyowati (2022) 'Pain Reduction from Dysmenorrhoea Using a Warm Compress and Lavender Aromatherapy', *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 2(1), pp. 285–290. Available at: <https://doi.org/10.55299/ijphe.v2i1.225>.