

YOGA UNTUK PENGURANGAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA

Lailatul Muthohharoh¹, Hapsari Windayanti², Wahyu Kristiningrum³.

^{1,2,3}D- IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Email: hapsari.email@gmail.com,

Abstrak

Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi saat haid, dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang mempunyai gejala nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun punggung. Hasil studi pendahuluan di Pondok Pesantren Al Mas'udiyyah Putri 2 Blater Jimbaran Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang, 300 santriwati yang sudah haid, terdapat 210 (70%) yang mengalami dismenorea, ada beberapa cara untuk mengobati dismenorea mulai yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu metode non farmakologi yoga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea. Desain penelitian ini adalah *pre eksperimental pre-post design*. Penelitian dilaksanakan tanggal 8–31 Januari 2018. Populasi yaitu seluruh santriwati yang dismenorea. Sampel sejumlah 17 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan NRS. Analisis data yang digunakan Uji *T-test*. Rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum dilakukan yoga 6,06 dan intensitas nyeri dismenorea sesudah dilakukan yoga sebesar 3,76. Berdasarkan Uji T-dependen, diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,286 dengan p-value sebesar 0,001. Terdapat perbedaan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan nilai *p-value* (0,001) < α (0,05). Menerapkan yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea dengan didampingi oleh instruktur yang sudah terlatih sehingga gerakan yoga yang diberikan tepat dan aman.

Kata Kunci : Dismenorea, yoga.

YOGA FOR REDUCE OF DISMENOREA PAIN INTENSITY

Abstract

Dysmenorrhea is a medical condition that occur when menstruation which can bother activity and requires therapy which has symptom of with pain in both of stomach and back area. Result of the previous study in Pondok Pesantren Al-Mas'udiyyah Putri 2 Blater Jimbaran, Bandungan District, Semarang Regencyis got 300 teenage girls who had menstruation, there were 210 (70%) who had Dysmenorrhea disease. There are some way to cure dysmenorrhea both of pharmacology and non pharmacology therapy. One of them is yoga method which can be used to reduce dysmenorrhea pain. This research design was pre-experimental pre-post design. This research was done from 8th to 31st of January 2018. Population of this research was adolescent girls who had dysmenoreia. The number of sample was 17 respondents. Sampling technique used purposive sampling technique, according to inclusion and exclusion criteria. Measurement instrument of this research used NRS. Data analysis was T-test. The average of dysmenorrhea pain intensity before done yoga was 6.06 and dysmenorrheapain intensity after yoga treatment was 3.76. Based on Dependent T-test, the research obtained t-value was 10.286 with p-value 0.001. There was the difference of dysmenorrhea pain intensity before and after yoga treatment where p-value $(0.001) < \alpha (0.05)$. It's suggested to respondent to apply yoga to overcome dysmenorrhea pain accompanied by trained instructor so that yoga treatment was accurate and safe.

Keywords : Dysmenorrhea, yoga

Pendahuluan

Dismenoreia merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun punggung. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi.¹ Berdasarkan jenisnya dismenoreia dibagi menjadi 2 yaitu dismenoreia primer dan dismenoreia sekunder. Dismenoreia primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa disertai kelainan organ reproduksi. Dismenoreia sekunder adalah nyeri menstruasi disertai dengan kelainan organ reproduksi, misalnya: endometriosis, fibroids, adenomyosis.²

Angka kejadian dismenoreia di luar negeri berdasarkan beberapa penelitian masih tinggi. Berdasarkan penelitian di University Turki Angka kejadian dismenoreia dari sejumlah 1266 mahasiswa terdapat 87,3% mahasiswa yang mengalami dismenoreia.³ Hasil penelitian Gagaa et.,al (2012) di Jerman, bahwa dari 2561 remaja putri yang mengalami dismenoreia primer sebesar

52,07%. Sama halnya di Indonesia, bahwa angka kejadian dismenoreia berdasarkan penelitian masih tinggi.⁴ Hasil Penelitian Sari (2017), kejadian dismenoreia pada remaja putri usia 13–14 tahun di SMP N 4 Ungaran sebanyak 43 remaja (69,4%) dari jumlah 62 responden. Angka kejadian dismenoreia pada remaja putri di Puskesmas Jimbaran terdapat 4 orang (66,7%) dari 6 orang diantaranya remaja putri yang mengalami dismenoreia bertempat tinggal di Pondok Pesantren Al Mas'udiyyah Putri 2 Blater.⁵

Dismenoreia terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Dismenoreia pada umumnya tidak berbahaya, tetapi sangat mengganggu kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Beberapa cara yang dapat digunakan untuk menghilangkan atau menurunkan dismenoreia, diantaranya secara farmakologis maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Mengurangi dismenoreia dengan cara non farmakologis diantaranya menggunakan kompres hangat

atau mandi air hangat, latihan fisik, tidur yang cukup, orgasme, latihan relaksasi atau yoga.²

Yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernafas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran. Yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernafas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran.⁶

Berdasarkan studi pendahuluan di Pondok Pesantren Al Mas'udiyah Putri 2 Blater Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang terdapat 300 santriwati yang sudah menstruasi, ditemukan 210 (70%) mengalami dismenorea, mereka mengalami dismenorea mulai dari tingkat ringan sampai berat. Wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 santriwati yang mengalami dismenorea didapatkan hasil 1 santriwati mengalami nyeri berat terkontrol, 2 santriwati mengalami nyeri sedang, dan 7 santriwati mengalami nyeri ringan. Rata-rata ke-10 santriwati menangani nyeri dismenorea dengan istirahat dan minum obat pereda nyeri.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Yoga untuk pengurangan intensitas nyeri dismenorea".

Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan quasi *eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi sebanyak 210 santriwati yang mengalami dismenorea. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, responden 17 santriwati berdasarkan kriteria inklusi yaitu Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Masudiyah Putri 2 Blater Jimbaran Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan uji normalitas menggunakan Saphiro Wilk, diperoleh nilai *p-value* untuk variabel intensitas nyeri sebelum yoga sebesar $0,193 > \alpha$ (0,05) dan *p-value* untuk variabel intensitas nyeri sesudah yoga sebesar $0,298 > \alpha$ (0,05). Oleh karena kedua *p-value* tersebut lebih dari α (0,05), sehingga

disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Tabel 1: Perbedaan Intensitas Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Diberikan Yoga.

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	T	P-value
Intensitas Nyeri	Sebelum	17	6,06	1,03	10,286	0,001
	Sesudah	17	3,76	1,64		

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebelum melakukan yoga rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada responden sebesar 6,06. Kemudian intensitas nyeri berkurang menjadi 3,76 sesudah melakukan senam yoga.

Berdasarkan Uji T-dependen, diperoleh nilai t hitung sebesar 10,286 dengan *p-value* sebesar 0,001, *p-value* $0,001 < \alpha$ (0,05), menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah melakukan yoga pada remaja putri.

Pembahasan

Berdasarkan Uji T-dependen, diperoleh nilai t hitung sebesar 10,286 dengan *p-value* sebesar 0,001. Terlihat bahwa *p-value* $0,001 < \alpha$ (0,05), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah melakukan yoga pada remaja putri.

Sebelum dilakukan yoga, dismenorea terjadi secara alamiah dan normal pada wanita yang mengalami menstruasi. Hal ini terjadi karena pada saat menstruasi biasanya terjadi peningkatan hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebih sehingga terjadi nyeri. Ada beberapa faktor lain yang menyebabkan terjadinya dismenorea pada responden antara lain yaitu stress dan kurangnya olahraga. Didalam gerakan yoga terdapat relaksasi nafas atau meditasi yang dapat menurunkan stress yang dialami responden sehingga dapat menurunkan nyeri dismenorea.

Relaksasi nafas dapat menurunkan nyeri dismenorea karena relaksasi nafas dalam yang dilakukan berulang akan menimbulkan rasa nyaman, adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi

seseorang terhadap nyeri. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan, responden yang mengalami dismenorea akan diberikan perlakuan yoga pada hari pertama mengalami dismenorea lalu mengukur skala nyeri setelah diberikan perlakuan yoga.⁷

Manfaat berlatih yoga antara lain: menambah kelenturan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, membangun kekuatan, memperbaiki postur dan mekanisme tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru, mengendalikan emosi, mencegah stress, depresi, dan antistres, jantung yang sehat, perbaikan sistem tubuh, anti penuaan, peningkatan kehidupan seksual, meningkatkan daya konsentrasi, penerimaan terhadap diri sendiri.⁸

Yoga bermanfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja putri pada saat menstruasi.⁹ Yoga selain menjaga kebugaran jasmani, yoga juga memiliki manfaat bagi kesehatan mental seperti menenangkan pikiran, meningkatkan kepercayaan diri, efisiensi, perhatian, mengurangi iritabilitas, serta menciptakan pandangan positif terhadap hidup, serta menurunkan tingkat stres.¹⁰

Analisis perbedaan terapi dismenorea dengan metode effleurage, kneading, dan yoga dalam mengatasi dismenorea menyatakan bahwa dari ketiga metode tersebut metode yoga berefek besar dalam penurunan nyeri dismenorea. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa yoga dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea dari pada metode yang lain.¹¹ Penelitian tentang efektivitas senam dismenorea dan yoga untuk mengurangi dismenorea menyatakan bahwa yoga lebih efektif dari pada senam dismenorea dalam mengurangi keluhan nyeri dismenorea pada mahasiswa prodi kebidanan UNIPA Surabaya.¹²

Simpulan

Ada perbedaan yang signifikan intensitas dismenore sebelum dan sesudah dilakukan Yoga pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Masudiyah Putri 2 Blater Jimbaran Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Judha, Mohamad et all. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2012.
2. Proverawati, Atikah & Misaroh, Siti. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2009.
3. Nugroho & Utama. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika. 3. 2014.
4. Beddu, Suriani et al. *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri*. The Soottheast Asian Journal of Midwifery Vol.1, No. 1, Oktober 2015 hal; 16-21. 2015.
5. Diana, Sari. *Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Analan*. Jurnal Kesehatan Andalans Volume ; 4(2). 2015.
6. Shindu, Pujiastuti. *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Mizan Pustaka. 2013.
7. Sukarni K, Icesmi & Margareth ZH. *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas dilengkapi dengan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2013.
8. Amalia, Astrid. *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta Selatan: Panda Medika. 2015.
9. Liu, Xueqin. *Postoperative Pain Intensity Assasmen: A Comparison of Four Scales in Chinese Adults*. *American Academy Of Pain Medicine*; 1526-2375. 2007.
10. Ratna, Ningsih. *Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMA N 1 Kecamatan Curub*. Jurnal Keperawatan Indonesia; pISSN1410-4490; eISSN 2354-9203.2011.
11. Purwanti, Sugi. *Analisis Perbedaan Terapi Dismenorhea dengan Metode Effleruage, Kneading, dan Yoga dalam Mengatasi Dismenorhea*. Jurnal Kebidanan Vol. V, No. 01, Juni 2013.
12. Ningrum, Nyna Puspita. *Efektivitas Senam Dismenore dan Yoga untuk Mengurangi Disminore*. Global Health Science; Volume 2 Issue 4; ISSN 2503-5088. 2017.