

Latihan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid

1st Eprila
Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Palembang
Palembang, Indonesia
eprila@poltekkespalembang.ac.id

2nd Dahliana
Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Palembang
Palembang, Indonesia
dahliana@poltekkespalembang.ac.id

3rd Rike Puspasari
Kebidanan
Poltekkes Kemenkes
Palembang
Palembang, Indonesia
rikepuspasari@gmail.com

ABSTRACK

Dysmenorrhea is a pain that is felt during menstruation that is casually characterized by a feeling of cramps that are centered on the lower abdomen. Prevalencedysmenorrhea in Indonesia in 2008 that is 64,25%. Yoga is believed to reduce the fluid that accumulates in the back causing pain during menstruation. This research is aimed to find out the effect of yoga on the level of dysmenorrhea on the female midwifery student in STIKES Aisyiyah Palembang. This research was an quantitative study with quasy experiment design that is use one group pretest posttest design. Samples of this research were female midwifery students in STIKES Aisyiyah Palembang that felt dismenore wich met the criterias for participation. Sampling in this research using quota sampling technique. From 30 respondents, before intervention 13 respondents feel menstruation pain with mild pain scale, after intervention all respondents no longer felt dysmenorrhea (100,0%), while 17 respondents feel dysmenorrhea with moderate pain scale before intervention, after intervention 6 respondents no longer felt dysmenorrhea (35,3%), 8 respondents felt dysmenorrhea with mild pain scale (47,1%), and 3 respondents still feel dysmenorrhea with moderate pain scale (17,6%). Wilcoxon test results based on the statistical results table obtained p value of 0.000 which means that there are significant influence felt by respondents after the yoga. Yoga movements can stimulate the body to release endogenous opioids (compounds that work to inhibit pain) so that we felt painless. Yoga have an influence on the decrease of mensutal pain. For further research is expected to conduct research on the effect of yoga on the reduction of dysmenorrhea by using a pure experimental design.

Keyword: Yoga, Dysmenohea

ABSTRAK

Nyeri haid adalah nyeri yang dirasakan saat haid yang biasanya ditandai dengan rasa kram yang terpusat pada abdomen bagian bawah. Prevalensi nyeri haid di Indonesia tahun 2008 yaitu 64,25%. Yoga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian punggung yang menyebabkan nyeri saat haid. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswa kebidanan di STIKES Aisyiyah Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain eksperimental (quasy eksperimen) dengan rancangan one group pretest posttest. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan di STIKES Aisyiyah Palembang yang mengalami nyeri haid yang memenuhi kriteria keikutsertaan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik kuota sampling. Dari 30 responden, sebelum diberikan intervensi sebanyak 13 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan, setelah diberikan intervensi seluruhnya tidak lagi mengalami nyeri haid (100,0%), sedangkan 17 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang sebelum diberikan intervensi, setelah dilakukan intervensi sebanyak 6 responden tidak lagi mengalami nyeri haid (35,3%), 8 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan (47,1%), dan 3 responden tetap mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang (17,6%). Hasil uji Wilcoxon berdasarkan dari tabel hasil statistik didapatkan nilai p value sebesar 0,000 yang berarti bahwa adanya pengaruh yang signifikan yang dirasakan responden setelah dilakukan yoga. Gerakan yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. Adanya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri haid. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri haid dengan menggunakan rancangan eksperimen murni.

Kata Kunci: Yoga, Nyeri Haid

I. PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri saat haid (menstruasi), biasanya ditandai dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah, nyeri haid juga identik dengan rasa nyeri/mulas. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Keperahan dismenorea berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid [1].

Menurut data *World Health Organization* (WHO), persentase dismenore di dunia yaitu sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10%-15% mengalami dismenorea berat. Prevalensi di Indonesia pada tahun 2008 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9,36% lainnya mengalami dismenorea sekunder.

Yoga adalah upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa [2]. Dengan kata lain, pengertian secara garis besar dari kata yoga adalah usaha mengharmonisasikan elemen spiritual dan fisik seorang manusia untuk mencapai kondisi ideal. Manfaat berlatih yoga diantaranya mampu meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu, yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian punggung yang menyebabkan nyeri saat haid [3].

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan semester VII terhadap 40 respondendisminorea menyatakan setelah diberikan perlakuan yoga mengalami penurunan nyeri haid menjadi nyeri ringan sebesar 78,8%, tidak nyeri sebesar 15,2%, dan nyeri sedang sebanyak 6,1%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi nyeri haid di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami penurunan nyeri haid setelah diberikan perlakuan berupa yoga.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri haid di STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan desain eksperimental (*quasy experimen*). Desain penelitian merupakan rancangan bagaimana penelitian akan dilaksanakan. Desain penelitian

yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest*.

Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri haid. Berikut merupakan tabel desain penelitian *one group pretest posttest design*.

Tabel 2.1
Desain Penelitian One Group Pretest Posttest

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

- O₁ : tes awal (pretest) kelompok eksperimen
 sebelum perlakuan diberikan
O₂ : tes akhir (posttest) kelompok eksperimen
 setelah perlakuan diberikan
X : perlakuan terhadap kelompok eksperimen
 yaitu dengan menerapkan yoga

Identifikasi Variabel

1. Variabel Independen
Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi [4]. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah yoga.
2. Variabel Dependen
Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah nyeri haid.

Analisis Data

1. Analisis Univariat
Analisis univariat dimaksudkan untuk tujuan menyampaikan variabel bebas dan variabel terikat yang pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari setiap variabel [5]. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diteliti yang dalam penelitian ini yaitu yoga dan nyeri haid.
2. Analisis Bivariat
Analisis bivariat dimaksudkan untuk melihat hubungan antara dua variabel yang diduga berhubungan yaitu untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan cara uji statistik . Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan

kedua variabel, dalam penelitian ini antara variabel independen (yoga) dengan variabel dependen (nyeri haid). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *wilcoxon*.

Batasan signifikansi:

- Bila nilai $P \text{ value} \leq \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak maka ada hubungan yang bermakna di antara kedua variabel.
- Bila nilai $P \text{ value} > \alpha$ (0,05), maka H_0 diterima maka tidak ada hubungan yang bermakna di antara kedua variabel.

III. HASIL PENELITIAN

Responden penelitian adalah mahasiswa kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang yang mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan dan sedang. Pengambilan data dilakukan selama kurang lebih 3 minggu.

Tabel 3.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Hari Saat Haid di STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018

No	Karakteristik	f	%
	Usia		
	16-17 tahun	16	53,3
	17-18 tahun	14	46,7
	Total	30	100
	Hari saat Haid		
	Haid hari pertama	18	60,0
	Haid hari kedua	12	40,0
	Total	30	100,0

Hasil Analisis Univariat

Tingkat Nyeri Haid Responden Sebelum diberikan Yoga. Data penelitian mengenai tingkat nyeri haid responden dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu nyeri ringan (skala nyeri 1-3) dan nyeri sedang (skala nyeri 4-6). Distribusi frekuensi tingkat nyeri haid responden sebelum diberikan yoga dapat dilihat secara rinci pada tabel 4.2.

Tabel 3.2
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid Sebelum diberikan Yoga Pada Mahasiswa Kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018

Kategori	f	%
Nyeri Ringan (1-3)	13	43,3
Nyeri Sedang (4-6)	17	56,7

Total	30	100,0
-------	----	-------

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat nyeri haid sebelum diberikan yoga pada mahasiswa kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018 sebanyak 13 responden (43,3%) mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan, sedangkan 17 responden (56,7%) mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang.

Tingkat Nyeri Haid Responden Setelah diberikan Yoga. Data penelitian mengenai tingkat nyeri haid responden dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tidak nyeri (skala nyeri 0), nyeri ringan (skala nyeri 1-3), dan nyeri sedang (skala nyeri 4-6). Distribusi frekuensi tingkat nyeri haid responden setelah diberikan yoga dapat dilihat secara rinci pada tabel 3.3.

Tabel 3.3
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid Setelah diberikan Yoga Pada Mahasiswa Kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018

Kategori	f	%
Tidak Nyeri (0)	19	63,3
Nyeri Ringan (1-3)	8	26,7
Nyeri Sedang (4-6)	3	10,0
Total	30	100,0

Tabel 3.3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat nyeri haid setelah diberikan yoga pada mahasiswa kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018 paling banyak (63,3%) merasakan tidak nyeri yaitu sebanyak 19 responden, 8 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan (26,7%), dan 3 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang (10,0%).

Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh sebelum dan setelah diberikan yoga pada variabel penelitian ini (nyeri haid).

Tabel 3.4
Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi Kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018

		Setelah dilakukan			Total	p-value
		Intervensi				
		Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang		
Sebelum dilakukan	Nyeri Ringan	13	0	0	13	0,000
		100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	
	intervensi	Nyeri Seda ng	6	8	3	
		35,3%	47,1%	17,6%	100,0%	
Total					30	
					100,0%	

Tabel 3.4 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebelum diberikan intervensi sebanyak 13 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan, setelah diberikan intervensi seluruhnya tidak lagi mengalami nyeri haid (100,0%), sedangkan 17 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang sebelum diberikan intervensi, setelah dilakukan intervensi sebanyak 6 responden tidak lagi mengalami nyeri haid (35,3%), 8 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan (47,1%), dan 3 responden tetap mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang (17,6%). Responden penelitian yang tidak mengalami penurunan nyeri haid yang dirasakan dikarenakan responden kurang sugestif dan tidak mengikuti gerakan yoga yang diberikan dengan benar sehingga manfaat yoga yang dirasakan tidak begitu efektif.

Setelah dilakukan uji *Wilcoxon* berdasarkan dari tabel hasil statistik didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000. Dengan demikian, nilai *p* lebih kecil dari α (5%) atau 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, maka

terdapat pengaruh yoga yang efektif menurunkan tingkat nyeri haid yang dirasakan.

IV. PEMBAHASAN

Menstruasi akan mengakibatkan terjadinya pelepasan prostaglandin. Pelepasan prostaglandin menyebabkan terjadinya rasa nyeri saat haid yang didukung oleh faktor-faktor yang mempengaruhinya. Terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan dalam mengurangi nyeri haid antara lain istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pemijitan, yoga, dan orgasme pada aktivitas seksual [6].

Analisis Univariat

Hasil penelitian pada 30 responden diketahui bahwa nyeri haid yang dirasakan responden sebelum diberikan yoga seluruhnya mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan dan nyeri sedang (100,0%) dimana 17 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang (46,7%) dan 13 responden lainnya mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan (43,3%). Setelah diberikan yoga, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid dimana 19 responden merasakan tidak nyeri (63,3%), 8 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan (26,7%), dan 3 responden lainnya tetap merasakan nyeri haid dengan skala nyeri sedang (10,0%).

Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Haid

Hasil uji *wilcoxon* juga menunjukkan adanya korelasi antara dua variabel penelitian sebesar -4,823 dengan signifikansi 0,000 yang berarti bahwa korelasi antara dua variabel rata-rata sebelum dan setelah diberikan yoga adalah kuat dan signifikan. Nilai *p value* yang didapat yaitu 0,000 menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti adanya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018.

Hasil penelitian mengenai penurunan nyeri haid sebelum dan setelah diberikan yoga pada mahasiswi kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018 menunjukkan bahwa adanya penurunan nyeri haid yang dirasakan. Sebelum yoga diberikan, sebanyak 17 responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang dan setelah diberikan yoga 6 responden tidak lagi mengalami nyeri haid, 8 responden mengalami nyeri haid ringan, dan 3 responden masih mengalami nyeri sedang, sedangkan 13 responden lainnya mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan sebelum diberikan yoga dan setelah diberikan yoga seluruh responden tidak lagi mengalami nyeri haid.

Pada penelitian ini, yoga mempunyai pengaruh yang kuat terhadap nyeri haid, sehingga terdapat penurunan nyeri haid yang dirasakan responden setelah melakukan yoga.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri haid mahasiswi kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018 sebelum melakukan yoga yaitu nyeri sedang dan nyeri ringan.
2. Tingkat nyeri haid mahasiswi kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018 setelah melakukan yoga yaitu nyeri sedang, nyeri ringan, dan tidak nyer
3. .Adanya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang Tahun 2018 dengan h p value 0,000 dimana nilai $p < 0,05$.

VI. PENGAKUAN

Penulis berterima kasih kepada Journal Complementary Of Health atas diberikannya kesempatan kepada penulis untuk mempublikasikan hasil penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sarwono, P. 2014. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [2] Lebang, E. 2015. *Yoga Atasi Backpain*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- [3] Suratini, 2013. Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, tidak dipublikasikan.
- [4] Notoatmodjo, S. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rieka Cipta.
- [5] Nursalam. 2015. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- [6] Sarwono, P. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo