Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan
Volume. 5, Nomor. 1 Maret 2025
e-ISSN: 2827-9220; p-ISSN: 2827-9247, Hal 23-36
DOI: https://doi.org/10.55606/jrik.v5i1.4951
Available Online at: https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK

Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Kelas XI dan XII di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang

Dilma Rochmi Ashina Sarma[1*], Agnes Istiharjanti[2], Mudy Oktiningrum[3]
[1- 3] Program Study S1 Kebidanan STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia
Email : agnes@stikestelogorejo.ac.id[1*], mudy@stikestelogorejo.ac.id[2]

Korespondensi penulis: dilmarochmi@gmail.com

Abstract *: Non-pharmacological therapies for managing dysmenorrhea include yoga exercises and clary sage aromatherapy. This pre-experimental research determined the effect of yoga exercises and clary sage aromatherapy to relieve dysmenorrhea pain scale among 11th and 12th-graders at Advanced High School Nurul Islami Semarang with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consists of students from the XI and XII grades of Advanced High School Nurul Islami Semarang, 70 students, with a research sample of 42 respondents. The data collection technique for this research was purposive sampling. The numeric rating scale serves as the measuring tool. The statistical test conducted before and after yoga exercises and clary sage aromatherapy in this study is the Wilcoxon test, obtaining a p-value of 0.000 < 0.05. The result accepts the alternative hypothesis (Ha). This indicates that yoga exercises and clary sage aromatherapy relieve dysmenorrhea pain in 11th and 12th graders at Advanced High School Nurul Islami Semarang. The conclusion is that yoga exercises and clary sage aromatherapy have an impact on reducing dysmenorrhea.*

Keywords*: Female adolescents, dysmenorrhea, yoga, clary sage aromatherapy*

Abstrak : Terapi non farmakologi dalam menangani dismenore adalah senam yoga dan aromaterapi clary sage. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga dan aromaterapi clary sage terhadap penurunan skala nyeri dismenore kelas XI dan XII di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experiment* dalam satu kelompok dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest* desain. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI dan XII SMA Unggulan Nurul Islami dengan jumlah 70 siswa dan sampel penelitian berjumlah 42responden. Teknik pengambilan data penelitian ini yaitu menggunakan *Teknik purposive sampling.* Alat ukur yang digunakan *Numeric Rating Scale.* Uji statistic sebelum dan sesudah senam yoga dan aromaterapi clary sage yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* menunjukan hasi *p-value* 0,000 < 0,05 yang berarti Ha diterima, artinya ada Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Kelas XI dan XII di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang. Kesimpulannya adalah senam yoga dan aromaterapi clary sage berpengaruh terhadap penurunan dismenore

Kata kunci: remaja putri, dismenore, yoga, aromaterapi clary sage

1. PENDAULUAN

Menurut WHO tahun 2022 batas usia remaja rentan dalam usia 11-20 tahun. Pada masa itu remaja mengalami masa peralihan dari pubertas ke dewasa. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan menstruasi pertama kali yaitu *menarche.* Remaja yang mengalami menarche dini (<12tahun) beresiko 1,6 kali lebih berpotensi untuk mengalami dismenore (Indrayani et al., 2023). Gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada remaja putri yaitu dismenore atau nyeri menstruasi. Menstruasi dikatakan teratur jika berjalan tiga kali dengan periodik yang sama setiap bulannya dengan kisaran siklus 28 hari (21-35 hari) dengan lama haid 3 – 7 hari (Fitriningtyas et al., 2017).

Received: Februari 13, 2025; Revised Februari 24, 2025; Accepted: Maret 16, 2025; Published: Maret 20, 2025

Di dunia kejadian dismenore menurut WHO sangat tinggi. Berdasarkan data WHO tahun 2022, angka kejadian disminore pada remaja putri mencapai 90%, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan remaja putri tidak dapat melakukan aktivitas apapun, yang dapat menurunkan kualitas hidup pada bidang akademis, sosial, kegiatan olahraga dan menjadi penyebab remaja putri tidak dapat masuk sekolah (Guarango, 2022).

kejadian disminore di Indonesia mencapai 64,25% remaja putri yang mengalami dismenore yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore ringan dan 9,36% mengalami dismenore berat. Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita. Disminore dapat ditandai dengan timbulnya kram pada perut bagian bawah hingga menjalar ke pinggang maupun paha, yang disertai dengan pusing, diare, mual, muntah, lemas hingga pingsan. Dismenore terjadi 2 - 3 hari sebelum menstruasi maupun 1-2 hari saat berlangsungnya menstruasi. (Tsamara et al., 2020).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dismenore baik secara farmakologis maupun dengan cara terapi non farmaklologi paling sederhana dengan mencoba mengalihkan rasa nyeri, kompres hangat pada area nyeri, *massage*, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaxasi nafas dalam menggunakan aromaterapi, latihan fisik dan yoga. Senam yoga menjadi salah satu pilihan cara sederhana, dengan melakukan senam yoga dapat membantu mergangkan dan melacarkan darah pada otot perut, panggul, dan pinggang yang dapat memberikan perasaan nyaman dan teknik pernafasan yang terdapat di rangkaian senam yoga mampu dalam mengurangi tingkat nyeri saat menstruasi (Pratama et al., 2020).

Aromaterapi clary sage (*salvia sclarae*) dapat menimbulkan efek relaksasi yang kuat, menghilangkan ketegangan dan kram otot, menurunkan stress atau depresi serta menimbulkan perasaan senang dan tenang (Pujiati et al., 2019). Aromaterapi clary sage (*salvia sclarae*) memiliki efek antidepresan dan melawan stress paling ampuh. Karena terdapat menimbulkan hormon dopamin dan 5-hydroxytryptamine yang membuat individu merasa nyaman (Geethanjali et al., 2020).

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh cahyati pada tahun 2022 yang berjudul "Pengaruh yoga terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri di Posyandu Remaja Insan Permai Desa Cikancung Bandung" menjelaskan bahwa yoga dapat diperaya mengendalikan rasa cemas sehingga dapat mengurangi nyeri. Dengan berlatih yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh dan otak, meningkatkan kapasitas paru – paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan nilai ρ value (0,000) < nilai α (0,05) artinya ada pengaruh yoga

terhadap penurunan nyeri. Dapat dilihat dari perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah melakukan yoga (Cahyati et al., 2022).

Dismenore masih sering terjadi di remaja sekolah menengah atas hal ini dibuktikan oleh studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang pada kelas XI dan XII di bulan januari terdapat 70 responden remaja putri, setelah dilakukan wawancara dari 12 siswi ditemukan 11 diantaranya mengalami nyeri saat menstruasi pada bagian perut bawah disertai gejala tambahan lainnya. 11 siswi yang mengalami dismenore, 5 siswi diantaranya mengalami nyeri ringan pada perut bagian bawah yang masih dapat ditahan dan tidak menggangu aktivitas kesehariannya, 4 siswi mengalami nyeri sedang pada perut bagian bawah namun menjalar ke pinggang, siswi mulai kehilangan nafsu makan dan berkurangnya komunikasi dengan baik serta aktivitas mulai tergangu, sedangkan 1 siswi mengalami nyeri berat dan 1 siswi mengalami nyeri hebat dengan nyeri yang dirasakan semakin kuat, kehilangan nafsu makan, lemas, badan tidak mampu untuk beraktivitas dan berkomunikasi dengan baik.

Berdasarkan 11 siswi yang mengalami dismenore, 3 diantaranya melakukan penanganan menggunakan kompres air hangat, 1 diantaranya menggunakan obat analgesik dan 8 diantaranya menangani dengan tidur saja. Di SMK Ma'arif NU 01 Semarang setelah dilakukan wawancara dari 12 siswi didapatkan bahwa 5 diantaranya mengalami dismenore ringan, 3 diantaranya mengalami dismenore sedang, 1 diantaranya mengalami dismenore berat dan 3 diantaranya tidak mengalami dismenore. siswi – siswi mmenangani nyeri tersebut dengan menggunakan analgesik dan tidur. Dari responden ke 2 sekolah tersebut menyatakan bahwa tidak pernah melakukan terapi non-farmakologi dengan menggunakan teknik senam yoga dan aromaterapi clary sage dalam menurunkan skala nyeri dismenore.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melakukan perbandingan antara SMA Unggulan Nurul Islami Semrang dengan SMK Maa'rif NU Semarang, peneliti lebih tertarik melakukan penelitian di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang karena terdapat kasus dismenore yang lebih banyak. Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa penanganan dismenore sudah banyak dilakukan dengan berbagai macam cara farmakologi maupun non-farmakologi. Siswi di SMA Unggulan Nurul Islami yang belum pernah melakukan penanganan dismenore dengan senam yoga dan aromaterapi meskipun banyak penelitian yang mengkaji senam yoga, namun belum ada penelitian yang mengkaji aromaterapi jenis carly sage ini maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, rancangan yang digunakan yaitu *Pre Experiment* dengan *one grup pretest – posttest design*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapi Craly Sage terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang dengan cara mengukur intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi untuk mengidentifikasi pengaruh. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi. Kelompok intervensi merupakan kelompok yang di tes (diteliti keadaan sebelum dan sesudah). Pada desain ini dilakukan dua kali yaitu pengukuran pertama dilakukan diawal *(pre test)* sebelum diberikan intervensi dan pengukuran kedua *(posttest)* dilakukan setelah diberikan intervensi.

Dalam Penelitian ini merupakan peneltian *one group pretest – posttest design*. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperiment tanpa perbandingan serta penetapan sampel yang tidak acak. Penggambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling.* Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA UNGGULAN NURUL ISLAMI dengan jumlah 70 remaja putri. Responden sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswi kelas X dan XI yang mengalami dismenore. Penambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi didapatkan sampel sebanyak 41, 176 yang dibulatkan menjadi 42 sampel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis Univariat

a. Disttribusi frekuensi karateristik responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Kelas XI Dan XII Di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang

Karakteristik	Responden	Frekuensi	Presentase
Usia	10 – 12 th : Remaja Awal	0	0%
	13 – 15 th : Remaja Tengah	9	21%
	16 – 19 th : Remaja Akhir	33	79%
	Jumlah	42	100%
Siklus Menstruasi	Teratur : 21 – 35 hari	23	55%
	Tidak Teratur : ≥ 35 hari	19	45%
	Jumlah		

Berdasarkan hasil karakteristik usia penelitian yang dilakukan di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang dari 42 responden yang diberikan intervensi Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage dapat diketahui usia remaja putri yang mengalami dismenore yaitu remaja pertengahan sebanyak 9 responden (21,4%) dan remaja akhir sebanyak 33 responden (78,6%).

Berdasarkan hasil karakteristik siklus menstruasi penelitian yang dilakukan di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang dari 42 responden yang diberikan intervensi Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage dapat diketahui bahwa siklus menstruasi setiap remaja putri berbeda- beda. 23 responden (55%) yang mengalami siklus menstruasi yang teratur dan 19 responden (45%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Kurnia Apsara, 2023 yang menunjukkan bahwa siklus menstruasi normal terjadi setiap 21 – 35 hari sekali dengan rata – rata siklus menstruasi 28 hari dengan lama hari menstruasi berkisar 3 – 7 hari.

b. Tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi senam yoga dan aroma terapi clary sage

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Sebelum diberikan Intervensi Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage

Intervensi	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
Pertama	0 : Tidak Nyeri	0	0%
	1 : Nyeri Hampir Tidak Terasa	0	0%
	2 : Nyeri Ringan	3	8%
	3 : Nyeri Sangat Terasa	6	14%
	4 : Nyeri Kuat	9	21%
	5 : Nyeri Menusuk	10	24%
	6 : Nyeri Yang Intens	2	5%
	7 : Nyeri Yang Sangat Intens	8	19%
	8 : Nyeri Begitu Kuat	4	9%
	9 : Nyeri Menyiksa	0	0%
	10 : Nyeri Tidak Sadarkan Diri	0	0%
	Jumlah	42	100%
	0 : Tidak Nyeri	0	0%
	1 : Nyeri Hampir Tidak Terasa	6	14%
	2 : Nyeri Ringan	16	38%
	3 : Nyeri Sangat Terasa	7	17%
	4 : Nyeri Kuat	6	14%

Kedua	5 : Nyeri Menusuk	6	14%
	6 : Nyeri Yang Intens	1	3%
	7 : Nyeri Yang Sangat Intens	0	0%
	8 : Nyeri Begitu Kuat	0	0%
	9 : Nyeri Menyiksa	0	0%
	10 : Nyeri Tidak Sadarkan Diri	0	0%
	Jumlah	42	100%
Ketiga	0 : Tidak Nyeri	11	26%
	1 : Nyeri Hampir Tidak Terasa	15	36%
	2 : Nyeri Ringan	12	29%
	3 : Nyeri Sangat Terasa	3	7%
	4 : Nyeri Kuat	1	3%
	5 : Nyeri Menusuk	0	0%
	6 : Nyeri Yang Intens	0	0%
	7 : Nyeri Yang Sangat Intens	0	0%
	8 : Nyeri Begitu Kuat	0	0%
	9 : Nyeri Menyiksa	0	0%
	10 : Nyeri Tidak Sadarkan Diri	0	0%
	Jumlah	42	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil penelitan yang dilakukan di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang pada 42 remajga putri sebelum diberikan intervensi pertama senam yoga dan aromaterapi clary sage terdapat 3 responden (8%) yang mengalami skala nyeri 2 yaitu nyeri ringan, 6 responden (14%) yang mengalami skala nyeri 3 yaitu nyeri sangat terasa, 9 responden (21 %) mengalami skala nyeri 4 yaitu nyeri kuat, 10 responden (24%) mengalami skala nyeri 5 yaitu nyeri menusuk, 2 responden (3%) mengalami skala nyeri 6 yaitu nyeri yang intens, 8 responden (19%) mengalami skala nyeri 7 yaitu nyeri yang sangat intens, dan 4 responden (9%) mengalami skala nyeri 8 yaitu nyeri begitu kuat.

c. Tingkat Nyeri Sesudah diberikan Intervensi Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Setelah diberikan Intervensi Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage

Intervensi	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
	0 : Tidak Nyeri	0	0%
	1 : Nyeri Hampir Tidak Terasa	6	14%
	2 : Nyeri Ringan	16	38%

Pertama	3 : Nyeri Sangat Ringan	7	17%
	4 : Nyeri Kuat	6	14%
	5 : Nyeri Menusuk	6	14%
	6 : Nyeri Yang Intens	1	3%
	7 : Nyeri Yang Sangat Intens	0	0%
	8 : Nyeri Begitu Kuat	0	0%
	9 : Nyeri Menyiksa	0	0%
	10 : Nyeri Tidak Sadarkan Diri	0	0%
	Jumlah	42	100%
Kedua	0 : Tidak Nyeri	11	26%
	1 : Nyeri Hampir Tidak Terasa	15	36%
	2 : Nyeri Ringan	12	29%
	3 : Nyeri Sangat Ringan	3	7%
	4 : Nyeri Kuat	1	3%
	5 : Nyeri Menusuk	0	0%
	6 : Nyeri Yang Intens	0	0%
	7 : Nyeri Yang Sangat Intens	0	0%
	8 : Nyeri Begitu Kuat	0	0%
	9 : Nyeri Menyiksa	0	0%
	10 : Nyeri Tidak Sadarkan Diri	0	0%
	Jumlah	42	100%
Ketiga	0 : Tidak Nyeri	32	76%
	1 : Nyeri Hampir Tidak Terasa	9	22%
	2 : Nyeri Ringan	1	3%
	3 : Nyeri Sangat Terasa	0	0%
	4 : Nyeri Kuat	0	0%
	5 : Nyeri Menusuk	0	0%
	6 : Nyeri Yang Intens	0	0%
	7 : Nyeri Yang Sangat Intens	0	0%
	8 : Nyeri Begitu Kuat	0	0%
	9 : Nyeri Menyiksa	0	0%
	10 : Nyeri Tidak Sadarkan Diri	0	0%
	Jumlah	42	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi senam yoga dan aromaterapi clary sage selama 3kali berturut – turut mengalami penurunan tingkat skala nyer. Pada pemberian intervensi pertama terjadi penurunan sebanyak 6 responden (14%) yang mengalami skala nyeri 1 yaitu nyeri hampir tidak terasa, 16 responden (38%) mengalami skala nyeri 2 yaitu nyeri ringan, 7 responden (17%) yang mengalami skala nyeri 3 yaitu nyeri sangat terasa, 6 responden (14%) mengalami skala nyeri 4 yaitu nyeri

kuat, 6 responden (14%) mengalami skala nyeri 5 yaitu nyeri menusuk, dan 1 responden (3%) mengalami skala nyeri 6 yaitu nyeri yang intens.

Sesudah pemberian intervensi kedua kembali terjadi penurunan tingkat skala nyeri dengan hasil observasi terdapat 11 responden (26%) yang berada di skala nyeri 0 yaitu tidak nyeri, 15 responden (36%) mengalami skala nyeri 1 yaitu nyeri hampir tidak terasa, 12 responden (29%) yang mengalami skala nyeri 2 yaitu nyeri ringan, 3 responden (7%) yang mengalami skala nyeri 3 yaitu nyeri sangat terasa, dan 1 responden (3%) mengalami skala nyeri 4 yaitu nyeri kuat. Sesudah pemberian intervensi ketiga terjadi penurunan tingkatan skala nyeri sebanyak 32 responden (76%) yang berada di skala nyeri 0 yaitu tidak nyeri, 9 responden (22%) yang mengalami skala nyeri 1 yaitu nyeri hampir tidak terasa dan 1 responden (3%) yang mengalami skala nyeri 2 yaitu nyeri ringan. Sehingga pada tabel diatas dapat dikatakan bahwa pemberian intervensi selama 3kali berturut – turut terjadi penurunan drastis tingkat nyeri dismenore yang dialami setiap responden.

Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas Pre – Post Intervensi Pertama

Tabel 4

Uji Normalitas Data Shapiro – Wilk Intervensi Pertama

Test of Normality	**Shapiro Wilk**		
	Statistic	**Df**	**Sig**
Pre – Test pertama	929	42	0,012
Post – Test pertama	891	42	0,001

b. Uji Normalitas Pre – Post Intervensi Kedua

Tabel 5

Uji Normalitas Data Shapiro – Wilk Intervensi Kedua

Test of Normality	**Shapiro Wilk**		
	Statistic	**Df**	**Sig**
Pre – Test Kedua	891	42	0,001
Post – Test Kedua	881	42	0,000

c. Uji Normalitas Pre – Post Intervensi Ketiga

Tabel 6

Uji Normalitas Data Shapiro – Wilk Intervensi Ketiga

Test of Normality	Shapiro Wilk		
	Statistic	**Df**	**Sig**
Pre – Test Ketiga	881	42	0,00
Post – Test Ketiga	560	42	0,00

Tabel 7

Uji Normalitas Data Shapiro – Wilk Pretest Pertama dan Posttest Ketiga

Test of Normality	Shapiro Wilk		
	Statistic	**Df**	**Sig**
Pre – Test Pertama	929	42	0,012
Post – Test ketiga	560	42	0,000

Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapy Clary Sage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminorea

1. Intervensi pertama

Tabel 8

Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapy Clary Sage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore

	Ranks				Posttest – Pretest pertama
	N	**Mean Rank**	**Sum of Rank**	**Z**	**Asymp. Sig. (2-tailed)**

Post test Pertama – Pre test Pertama	Negative Rank	30[a]	15.50	465.00		
Post test Pertama – Pre test Pertama	Positive Rank	0[b]	0.00	0.00	- 5. 260	0.000
	Ties	12[c]				
	Total	42				

2. Intervensi kedua

Tabel 9
Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapy Clary Sage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore

Ranks						Posttest – Pretest pertama
		N	**Mean Rank**	**Sum of Rank**	**Z**	**Asymp. Sig. (2-tailed)**
Post test Kedua – Pre test Kedua	Negative Rank	42[a]	21.50	903.00		
Post test Kedua – Pre test Kedua	Positive Rank	0[b]	0.00	0.00	- 5. 780	0.000
	Ties	0[c]				
	Total	42				

3. Intervensi ketiga

Tabel 10
Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapy Clary Sage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore

Ranks						Posttest – Pretest pertama
		N	**Mean Rank**	**Sum of Rank**	**Z**	**Asymp. Sig. (2-tailed)**
Post test Ketiga – Pre test Ketiga	Negative Rank	31[a]	16.00	496.00		

Post test Ketiga – Pre test Ketiga	Positive Rank	0[b]	0.00	0.00	- 5. 072	0.000
	Ties	11[c]				
	Total	42				

Tabel 11
Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapy Clary Sage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore

Ranks						Posttest – Pretest pertama
		N	**Mean Rank**	**Sum of Rank**	**Z**	**Asymp. Sig. (2-tailed)**
Post test Ketiga – Pre test Pertama	Negative Rank	42[a]	21.50	903.00		
Post test Ketiga – Pre test Pertama	Positive Rank	0[b]	0.00	0.00	- 5. 664	0.000
	Ties	0[c]				
	Total	42				

Sebelum dilakukan analisi data, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak menggunakan uji Shapiro – Wilk dengan ketentuan nilai *p-value* < α = 0.05. Berdasarkan data hasil uji normalitas intervensi pertama pada kedua variabel didapatkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,012 dan post test sebesar 0,001 yang menunjukkan bahwa nilai signifikasi < 0,05, sedangkan intervensi kedua didapatkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,001 dan post test sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai signifikasi < 0,05, dan intervensi ketiga didapatkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,012 dan post test sebesar 0,001 yang menunjukkan bahwa nilai signifikasi < 0,05.

Kemudian dilakukan uji normalitas pada pretest pertama dan posttest terakhir didapatkan nilai signifikasi pre sebesar 0,012 dan post test sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai signifikasi < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data dinyatakan tidak normal. Karena data dinyatakan tidak normal sehingga peneliti menggunakan uji statistik alternatif yaitu *Uji Wilcoxon.* Berdasarkan data hasil *Uji Wilcoxon* pada intervensi pertama didapatkan hasil *signifikasi* 0.000, sedangkan

intervensi kedua didapatkan hasil *signifikasi* 0.000 , dan intervensi ketiga didapatkan hasil *signifikasi* 0.000.

Kemudian penliti menggunakan dua uji untuk menyimpulkan yaitu dilakukan *uji wilcoxon* pada pretest pertama dan posttest terakhir dan didapatkan hasil *signifikasi* 0.000. karena *p-value* 0.000 < 0.05 maka, Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya ada pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore di kelas XI dan XII SMA Unggulan Nurul Islami Semarang.

Dengan berlatih yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh dan otak, meningkatkan kapasitas paru – paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. Dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan nilai ρ value (0,000) < nilai α (0,05) artinya ada pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Pujiati et al., 2019) minyak essensial Clary Sage (*salvia sclarae*) apabila digunakan dengan cara inhalasi atau dihirup dapat menimbulkan efek relaksasi yang kuat, dapat menurunkan kecemasan, stress maupun depresi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dapat dianalisa dengan Uji Wilcoxon menggunakan dua uji yaitu pretest pertama dan posttest terakhir didapatkan hasil *p value* 0.000 ≤ 0.05 maka, Ho ditolak Ha diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga dan aromaterapi clary sage terhadap penurunan skala nyeri dismenore kelas XI dan XII Di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan penelitian, sehingga dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya dengan memperbaiki beberapa hal yang masih kurang.

5. DAFTAR REFERENSI

Amelia, W. S. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Penanganan Dismenore. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, *Vol.9*(1), 250–257.

Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis Dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, *49*(4), 201–206. Https://Doi.Org/10.55175/Cdk.V49i4.219

Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, *4*(1), 10–21.

Cahyati, N., Nurhayati, F., & Sumarlina, N. (2022). The Effect Of Yoga On The Intensity Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girls At Insan Permai Youth Posyandu Cikancung

Village Bandung. *Science Midwifery*, *10*(5), 4225–4231. Https://Doi.Org/10.35335/Midwifery.V10i5.1035

Fitriningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Preventia : The Indonesian Journal Of Public Health*, *2*(2), 58. Https://Doi.Org/10.17977/Um044v2i2p58-56

Guarango, P. M. (2022). Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Pada Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di Smpn 13 Pesawaran. *ראשית*, *5*(8.5.2017), 2003–2005.

Hadianti, D. N. (2021). *Senam Yoga Menurunkan Dismenore*. *13*(1), 239–245.

Indrayani, T., Maisaroh, A., & Widowati, R. (2023). Intervensi Pemberian Madu Kaliandra Untuk Menurunkan Dismenorea. *Jurnal Peduli Masyarakat*, *5*(1), 165–172. Https://Doi.Org/10.37287/Jpm.V5i1.1581

Kurnia Apsara, I., Destariyani, E., & Yunita Baska, D. (2023). Hubungan Usia Menarche Dan Siklus Mentruasi Dengan Dismenorea. *Jurnal Kebidanan*, *12*(2), 140–144.

Liliana, A., Fitriana, L. B., & Syahidah, N. F. (2022). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Dusun Kenayan Wedomartani, Ngemplak, Sleman Diy. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, *16*(1), 72–79. Https://Doi.Org/10.35960/Vm.V16i1.739

Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Dan Penanganan Non Farmakologi Di Sman 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 258–265. Https://Doi.Org/10.35508/Mkm.V3i3.3813

Nanda Intan Habibah, Wawan, G. T. (2019). *Edukasi Pemberian Stretching Dan Neuromuskular Taping Dalam Mengurangi Nyeri Haid Primer (Dismenore Primer) Pada Remaja Putri*. *8*(3), 1–6.

Pratama, A. A., Keperawatan, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Buleleng, K. (2020). *Terapi Paschimottanasana Dan Adho Mukha Padmasana Terhadap Intensitasnyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Paschimottanasana And Adho Muka Padmasana Therapy On The Intensity Of Pain In Young Women Primary Dismenorhea Pendahuluan Setiap Remaja Mengalami P*. *10*(3), 271–280.

Pujiati, W., Siagian, Y., & Hardivianty, C. (2019). Application Of Essential Oils: Lavender, Clary Sage, Ginger And Geranium As Aromatherapy Through Effleurage Massage For Menstrual Pain. *International Journal Of Science Research*, *8*(10), 1476–1480.

Rahma, Ulifah, & Bumi. (2023). Efektifitas Senam Ringan Dismenore Kombinasi Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Di Posyandu Remaja Desa Mertelu Kecamatan Gedangsari Gunungkidul. *Universitas Kusuma Husada Suarakarta*.

Rahmawati, F. C. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Inovatif*, *2*(3), 469–476. Https://Doi.Org/10.54082/Jupin.105

Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *7*(3), 177. Https://Doi.Org/10.22146/Jkr.55433

Susanti, N. Y. (2023). Penyuluhan Tentang Disminorhea Dan Upaya Menanganinya Dengan Akupreseur Pada Remaja Putri. *Indonesia Berdaya*, *4*(2), 623–628.

Https://Doi.Org/10.47679/Ib.2023466

Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dimenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (Jnik)*, *2*(3), 130–140.

Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, Dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri Pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, *3*(1), 23–33. Https://Doi.Org/10.31004/Abdidas.V3i1.525

Usman, L. (2020). Senam Dismenorea Dan Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Dismenorea. *Jambura Health And Sport Journal*, *2*(2), 53–59. Https://Doi.Org/10.37311/Jhsj.V2i2.7057

Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenor Primer Pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi)*, *2*(1), 1–10. Https://Doi.Org/10.57084/Jiksi.V2i1.414

Yati, S. (2019). Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu*, *Xiii*(5), 122–128.

Yuli Zuhkrina, & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *2*(1), 123–130. Https://Doi.Org/10.54259/Sehatrakyat.V2i1.1504