

Senam Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja

Izzatun Nida Ulhaq¹, Tria Puspita Sari^{2*}

^{1,2} ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: triaps@itspku.ac.id

Alamat : Tulang Bawang Sel. No.26, Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: triaps@itspku.ac.id *

Abstract. *Background : Menstrual pain is caused by an increase in prostaglandin production triggered by a decrease in estrogen and progesterone hormone levels. Among the non-pharmacological approaches that can be used to reduce pain during menstruation is yoga therapy. Objective: The purpose of this literature review is to examine the relationship between yoga exercises and dysmenorrhea in reducing pain intensity among adolescents. The research method used in this literature review study is to obtain from the search for scientific research articles using the google scholar data base. As many as 279 articles were obtained and then identification and screening were carried out, so that 5 random articles were obtained that fit the criteria. The population in all five studies consisted of adolescent girls. Results: The findings from the five studies show that there is a relationship between yoga exercises and dysmenorrhea in reducing pain intensity among adolescents. Conclusion: It is recommended that adolescent girls, especially those who frequently experience dysmenorrhea, practice yoga exercises regularly to minimize the pain level during menstruation.*

Keywords: Yoga exercise, menstrual pain, adolescents

Abstrak. *Latar Belakang : Nyeri haid disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang dipicu oleh penurunan level hormon estrogen dan progesteron. Diantara pendekatan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi salah satunya adalah terapi yoga. Tujuan : Tujuan dari literature review adalah untuk mereview faktor hubungan senam yoga dengan dismenore dalam penurunan intensitas nyeri pada remaja. Metode penelitian yang digunakan dalam studi literature review ini adalah dengan memperoleh dari penelusuran artikel penelitian ilmiah dengan menggunakan data base google scholar. Diperoleh artikel sebanyak 279 dan kemudian dilakukan identifikasi dan screening, sehingga didapatkan 5 artikel secara acak yang sesuai dengan kriteria. Populasi dari kelima penelitian adalah remaja putri. Hasil : Dari kelima penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara senam yoga dengan dismenore dalam penurunan intensitas nyeri pada remaja. Kesimpulan : Disarankan pada para remaja putri terutama yang sering mengalami dismenore untuk melakukan senam yoga secara rutin untuk meminimalkan tingkat nyeri pada saat menstruasi.*

Kata kunci: Senam yoga, nyeri haid, remaja

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja disebut juga sebagai masa pubertas dimana terjadi banyak perubahan. Perubahan tersebut mencakup perubahan fisik maupun sikap. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. (Wrisnijati, 2019)

Menstruasi merupakan perubahan terpenting bagi remaja putri saat memasuki masa pubertas. Menstruasi adalah pendarahan periodik dan siklus dari rahim yang disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium dan dimulai kira-kira 14 hari setelah ovarium melepas ovum. (Hesty & Nurfitriani, 2023) . Masalah menstruasi yang kerap terjadi pada remaja perempuan antara lain rasa sakit saat menstruasi atau dismenore (Widayati, 2020).

Remaja perempuan lebih sering mengalami dismenore primer karena siklus hormonal mereka belum stabil dan mereka belum sering mengalami kontraksi uterus seperti wanita muda dewasa. Banyaknya remaja perempuan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas belajar disebabkan oleh dismenorea. Hal ini berdampak pada fisik mereka yang mudah lelah dan kurang bersemangat, serta mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi karena rasa tidak nyaman yang muncul. Secara keseluruhan, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada remaja perempuan dan berdampak negatif pada aspek kehidupan mereka (Wrisnijati, 2019).

Penyebab dismenore adalah peningkatan produksi hormon prostaglandin, yang dipicu oleh penurunan level hormon estrogen dan progesteron. Hal ini mengakibatkan pembengkakan dan pengelupasan endometrium karena tidak terjadi pembuahan. Kenaikan hormon prostaglandin mengakibatkan kontraksi pada otot-otot rahim dan menyebabkan timbulnya sensasi rasa nyeri. Kadar hormon prostaglandin mencapai puncaknya pada awal menstruasi dan secara bertahap menurun sepanjang siklus haid. Oleh karena itu, rasa nyeri yang paling parah terjadi saat hari pertama menstruasi, dan berangsur mereda seiring berakhirnya periode menstruasi. (Sari & Hayati, 2020)

Di Indonesia dismenore primer mencapai 72,89%. Tingkat keparahan Dismenore pada remaja putri Muncul dalam berbagai tingkatan, mulai dari yang ringan, sedang, hingga yang berat. Ada berbagai faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat keparahan dismenore, termasuk usia, status gizi, usia saat pertama kali menstruasi, usia menstruasi ibu, pengalaman nyeri saat pertama kali menstruasi, siklus menstruasi, durasi menstruasi, kondisi fisik sebelum menstruasi, frekuensi dismenore, durasi dismenore (Kemenkes, 2019)

Dismenore dapat dikelola baik dengan pengobatan menggunakan obat-obatan maupun pendekatan nonfarmakologi. Obat-obatan dapat meredakan rasa sakit serta menghambat produksi prostaglandin di jaringan yang mengalami trauma atau peradangan, sehingga mengurangi sensitivitas reseptor nyeri terhadap rangsangan yang sebelumnya menyebabkan rasa sakit. Walau begitu, pengobatan farmakologis ini mungkin menghasilkan efek samping seperti masalah pada saluran pencernaan bagian bawah (Dispepsia), mual, dan dampak negatif pada fungsi ginjal dan hati. Selain itu, terdapat pendekatan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi yaitu salah satunya adalah terapi yoga. (Fajria et al., 2022).

Yoga adalah teknik yang mengajarkan teknik relaksasi, pernapasan, dan posisi tubuh untuk mengurangi rasa sakit (Christiana, 2019). Yoga menjadi salah satu opsi latihan yang ideal saat menstruasi karena mampu membantu tubuh bersantai dan mengurangi ciri-ciri stres yang timbul (Sinaga, 2020).

2. KAJIAN TEORITIS

Menstruasi merupakan salah satu bagian dari perubahan hidup wanita yang dimulai dari manarche sampai menopause. Menstruasi juga datang setiap bulan pada wanita yang membuat wanita tidak nyaman dan merasa tesiksa karna disminore tersebut. Siklus menstruasi bervariasi pada setiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang mengalami siklus 28 hari, namun hal yang wajar jika wanita tidak memiliki siklus yang teratur karena hal ini menjadi indikasi adanya masalah kesuburan pada wanita tersebut. Pada saat menstruasi wanita kadang mengalami nyeri, tingkat rasa nyeri pun bervariasi, mulai dari ringan hingga berat (Kusmiran, 2011).

Timbulnya rasa nyeri (dismenore) disebabkan kerja hormon endrokin terganggu atau tidak teratur. Dampak dismenore yang dialami perempuan dapat menyebabkan berbagai masalah, antara lain yaitu bagi remaja putri kejadian dismenore sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, bahkan bisa tidak masuk sekolah, prestasinya kurang baik, sulitnya berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika haid, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Selain itu dampak dismenore yang tidak ditangani dari dini maka dapat memicu terjadinya kemandulan bahkan kematian (Gustina, 2015).

Disminore tidak boleh di diamkan karena bisa mendapat masalah serius, seperti gangguan aktivitas hidup sehari-hari gelisah bahkan depresi. Disminore bisa dikurangi dengan cara pengobatan farmakologi atau non farmakologi. pengobatan farmakologi bisa dengan minum obat asam mefenamat, aspirin dan asetaminofon. sedangkan pengobatan dengan cara non farmakologi bisa dengan cara hipnoterapi, akupuntur dan relaksasi. Salah satu cara yang efektif yaitu dengan melakukan senam yoga (Gumangsari, 2014).

Seluruh wanita yang menstruasi mengalami nyeri dengan beberapa tingkatan, mulai dari yang hanya pegal-pegal di daerah panggul hingga rasa nyeri yang sangat luar biasa. Pada umumnya nyeri yang terjadi dibawah perut terjadi pada hari pertama atau kedua haid. Nyeri haid mempunyai insiden tertinggi pada perempuan yang memiliki tingkat stres yang berlebihan dibanding dengan perempuan yang memiliki tingkat stres rendah (Khoerunisya, 2015).

Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan relaksasi yang berguna untuk meningkatkan kekuatan dan mengurangi rasa nyeri karena dengan melakukan yoga dapat menghasilkan hormon endropin yang dihasil dari otak saat kamu sedang rileks Yoga juga termasuk sistem yang baik untuk jiwa, pikiran dan tubuh. Yoga mulai dikenal diindonesia, jakarta khususnya pada pertengahan ketika terjadinya krisis ekonomi dimana banyak masyarakat mengalami setres (Niwayan, 2018). Selain itu yoga juga sangat berkembang didunia, sebagai salah satu olahraga yang menyentuh tubuh (Wati, 2018).

3. METODE PENELITIAN

Jurnal yang digunakan dalam penyusunan *literature riview* didapatkan melalui mesin pencarian publikasi ilmiah *Google Scholar*. Pertama kali, penulis membuka alamat website www.google scholar.com. Peneliti menuliskan kata kunci yaitu “yoga”, “dismenore”, dan “remaja” secara umum tanpa memasukkan karakteristik khusus. Muncul 2.030 hasil temuan karya ilmiah. Kemudian dikerucutkan dengan lima tahun terakhir dan muncul sebanyak 279 hasil. Penulis mengambil 5 (lima) artikel berbahasa Indonesia dari jurnal secara acak yang sesuai dengan kriteria. Hal relevan lain penulis gunakan dalam mendapatkan jurnal tentang hubungan senam yoga dengan kejadian dismenore pada remaja. Penulis mengambil semua desain penelitian yang digunakan dalam mengidentifikasi hubungan senam yoga terhadap dismenore pada remaja

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari literatur rivie terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Tabel Literature Riview

No	Penulis	Judul	Desain	Responden	Prosedur Penilaian	Hasil
1.	Ina Sugiharti, Cici Valiani, Supriyatni Kartadarma, Intan	Pengaruh Gerakan Yoga Gaya Balasana (Child Pose) Dalam Pengurangan Dismenore Pada Remaja	<i>one group pretest-posttest design</i>	33 siswi dengan skala nyeri sedang dari populasi seluruh siswi	kuesioner dismenore dengan skala pengukur an NRS (<i>Numeric Rating</i>)	Pada penelitian (Ina dkk, 2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian yoga gaya balasana (child pose) dalam pengurangan <i>dismenore</i> pada

	Davina Putri (2024)	Putri di SMK Pasundan Jatinagor			Scale) yang kemudian dianalisa menggunakan statistic non parametrik uji Wilcoxon	remaja putri di SMK Pasundan Jatinagor. Hal ini ditunjukkan dengan Hasil Uji analisis bivariat didapatkan dengan melakukan uji statistik Uji Wilcoxon dan didapatkan hasil <i>significant p-value</i> = 0.000 ($p < 0.05$) artinya ada perbedaan yang bermakna <i>Dismenore</i> sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam gaya balasana (<i>Child Pose</i>).
2.	Gladeva Yugi Antari, Luh Putu Sri Yuliasuti, Galuh Permatasari, Evi Gustia Kesuma (2024)	Edukasi Terapi Komplementer (Teknik Senam Yoga) Untuk Mengurangi Dismenorea primer	Observasi	Sampel:32 mahasiswa semester 1 program studi D3 Kebidanan	Pengamatan praktik satu persatu	Pengabdian ini mendapatkan hasil bahwa seluruh peserta mampu mengulangi setiap gerakan dengan bantuan
3.	Eka Kartika & Shinta	Efektivitas Penurunan Rasa Nyeri	studi kualitatif,	Sampel : 2 remaja putri berusia 15	Observasi dengan menggunakan	Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika & Lisca

	Mona Lisca (2023)	Dismenore dengan Terapi Yoga Pada Remaja Putri di MTS HI Karawang	dengan desain <i>case study</i> atau studi kasus yang dilakukan secara langsung kepada remaja yang sedang mengalami disemenore	tahun dan mengalami dismenore	akan formulir	(2023) menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putri antara remaja putri yang diberi intervensi terapi yoga didapatkan hasil penurunan skala nyeri lebih cepat dibanding remaja putri yang tidak diberikan terapi di MTs HI Karawang tahun 2023.
4.	Euis Atikah, Wulan Firdiya Sari, Aura Putri (2024)	Senam Yoga untuk Mengurangi Dismenorea Pada Remaja	metode partisipatif dengan melakukan pendekatan dengan Penerapan senam Yoga terhadap para remaja	Remaja putri di SMAN 1 Tegalsari (tanpa menyebutkan jumlah pasti)	Posttest terkait materi yang diberikan	Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Atikah, Firdiya, dan Putri (2024) telah terlaksana dan terbukti terjadi peningkatan pemahaman peserta.
5.	Richa Lokananta (2024)	Pengaruh Senam Yoga Terhadap	penelitian kuantitatif dengan	Sampel : 18 siswi	<i>purposive sampling</i> dengan	Berdasarkan penelitian oleh Lokananta (2024)

		Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di SMAN 2 Bangkiang Kota	rancangan one group pretest- posttest		alat pengump ulan data berupa lembar <i>checklist</i> dengan Analisa univariat dan bivariat	dapat diketahui bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi di SMAN 2 Bangkiang Kota dengan <i>p value</i> 0,000 ($\leq 0,05$).
--	--	---	---	--	---	---

Dari hasil literature review didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara senam yoga dalam penurunan intensitas nyeri haid pada remaja. Pada penelitian (Ina dkk, 2024) membuktikan bahwa terdapat pengaruh pemberian yoga gaya *balasana (child pose)* dalam pengurangan *dismenore* pada remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor. Hal ini ditunjukkan dengan Hasil Uji analisis bivariat didapatkan dengan melakukan uji statistik Uji *Wilcoxon* dan didapatkan hasil *significant p-value* = 0.000 ($p < 0.05$) artinya ada perbedaan yang bermakna *Dismenore* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam gaya *balasana (Child Pose)*.

Hal ini juga sepadan dengan penelitian Kartika & Lisca (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putri antara remaja putri yang diberi intervensi terapi yoga didapatkan hasil penurunan skala nyeri lebih cepat dibanding remaja putri yang tidak diberikan terapi di MTs HI Karawang tahun 2023. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Lokananta (2024) dapat diketahui bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi di SMAN 2 Bangkiang Kota dengan *p value* 0,000 ($\leq 0,05$).

Berdasarkan penelitian diatas dapat diketahui bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenore. Gerakan yang dilakukan saat melakukan senam yoga pada waktu menstruasi merupakan posisi yang dapat merilekskan organ bagian dalam perut termasuk organ reproduksi sehingga nyeri haid berkurang. Senam yoga juga berfungsi meningkatkan efisiensi kerja paru sehingga ketika terjadi dismenore, oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga timbulnya rasa nyeri karena oksigen yang tidak tersampaikan sampai pembuluh darah paling ujung.

Senam yoga juga dapat membantu dalam mengurangi nyeri haid, karena nyeri haid sendiri terjadi karena kejang pada otot uterus dan terjadi pada sekitar ulu hati. Dari hasil data yang diperoleh pada penelitian dapat dilihat bahwa adanya pengaruh core stability terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswa. Namun pada saat melakukan core stability dilakukan sambil mengatur pola nafas agar tetap stabil saat melakukan step by step setiap gerakan (Rahmawati, 2012).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan lima penelitian didapatkan hasil bahwa senam yoga dapat efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja. Oleh karena itu diharapkan para remaja putri yang kerap mengalami nyeri haid atau *dismenore* untuk melakukan senam yoga secara rutin untuk dapat meminimalkan intensitas nyeri yang terjadi ketika menstruasi sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Antari dkk. 2024. *Edukasi Terapi Komplementer (Teknik Senam Yoga) Untuk Mengurangi Dismenorea Primer*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin Vol.1.No.2.
- Atikah dkk. 2024. *Senam Yoga Untuk Mengurangi Dismenorea Pada Remaja*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.04. No.02.
- Christiana. 2019. *Kulit jeruk untuk aromaterapi dan pengaruhnya terhadap penurunan nyeri haid*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 3(2), 115–118.
- Fajria, S., Tharida, M., & Iskandar. 2022. *Analisis Efektifitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan*.
- Gumangsari, (2014). *Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea Primer) Pada Mahasiswa PSIK Muhammadiyah Malang*.
- Gustina. (2015). *Hubungan asupan gizi dan polamenstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Semarang*. Diakses tanggal 19 Juni 2020
- Hesty H, Nurfitriani N. 2023. *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi*. J Akad Baiturrahim Jambi.12(1):149.
- Karika, Lisca. 2023. *Efektivitas Penurunan Rasa Nyeri Dismenore dengan Terapi Yoga Pada Remaja Putri di MTS HI Karawang*.
- Kemenkes. 2019. *Data-dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2019*.

- Khoerunisya. (2015). Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup. Diakses tanggal 10 Juni 2020
- Kusmiran. (2011). Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Lokananta, Richa. 2024. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota*. Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia Vol.1. No.1.
- Rahmawati. (2012). Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD Dengan Menggunakan Yoga. Students e-Journal.
- Sari, H., & Hayati, E. 2020. *Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri* (Vol.3, Issue 2).
- Sugiharti dkk. 2024. *Pengaruh Yoga Gaya Balasana (Child Pose) dalam Pengurangan Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Pasundan Jatinangor*. Jurnal ilmu Kedokteran dan Kesehatan Vol.11.No.3.
- Wati. (2018). Penurunan tingkat dismenore pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga
- Widayati. 2020. *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri*. 1(1), 124–139.
- Wrisnijati. 2019. Prevalensi dan Faktor yang berhubungan dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri di Surakarta. *J.Gipas*, 3(1), 76–89.