

HUBUNGAN YOGA TERHADAP GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROME PADA WANITA USIA REPRODUKTIF DI CLUB YOGA FIT MEDAN

Arif Satria Susilo Tarigan¹, Errol Hamzah², Dona Wirniaty³, Zaldi⁴

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : arifsatriasusilotarigan@gmail.com

ABSTRAK

Premenstrual syndrome (*PMS*) merupakan gangguan siklus menstruasi yang umum terjadi pada wanita usia reproduktif dan dapat menurunkan kualitas hidup, produktivitas, serta kesehatan fisik dan psikologis. Di Indonesia, prevalensi *PMS* dilaporkan cukup tinggi sehingga diperlukan intervensi yang aman, mudah diakses, dan efektif. Yoga sebagai terapi non-farmakologis memiliki potensi dalam mengelola gejala *PMS* melalui kombinasi postur fisik, teknik pernapasan, dan meditasi yang mampu meningkatkan keseimbangan hormonal, regulasi sistem saraf otonom, serta kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara yoga terhadap gejala *premenstrual syndrome* pada wanita usia reproduktif. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel 51 responden wanita usia reproduktif (20–40 tahun) yang mengikuti kegiatan yoga di Club Yoga Fit Medan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Yoga Self-Efficacy Scale (YSES)* dan *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Fisher's Exact* untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy yoga dan gejala *PMS*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki self-efficacy yoga tinggi (51%) dan sangat tinggi (37,2%). Mayoritas responden tidak mengalami gejala *PMS* (84,3%), sedangkan 15,7% mengalami gejala ringan. Uji *Fisher's Exact* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara yoga dan penurunan gejala *PMS*. Semakin tinggi self-efficacy yoga, semakin rendah gejala *PMS* yang dialami. Disimpulkan bahwa yoga memiliki hubungan signifikan terhadap penurunan gejala *premenstrual syndrome* pada wanita usia reproduktif. Yoga dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diakses untuk meningkatkan kualitas hidup wanita usia reproduktif melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan kesehatan fisik dan mental.

Kata kunci: *Premenstrual Syndrome*, *Self-Efficacy*, Terapi Non-Farmakologis, Yoga.

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (*PMS*) is a common menstrual cycle disorder among women of reproductive age and may reduce quality of life, productivity, as well as physical and psychological health. In Indonesia, the prevalence of *PMS* is reported to be relatively high; therefore, safe, accessible, and effective interventions are needed. Yoga, as a non-pharmacological therapy, has the potential to manage *PMS* symptoms through a combination of physical postures, breathing techniques, and meditation, which can improve hormonal balance, autonomic nervous system regulation, and psychological well-being. This study aimed to determine the relationship between yoga and premenstrual syndrome symptoms among women of reproductive age. This study employed a cross-sectional design with a sample of 51 women aged 20–40 years who participated in yoga activities at Club Yoga Fit Medan. Data were collected using the *Yoga Self-Efficacy Scale (YSES)* and the *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*. Data analysis was conducted using Fisher's Exact test to determine the relationship between yoga self-efficacy and *PMS* symptoms. The results showed that most respondents had high (51%) and very high (37.2%) levels of yoga self-efficacy. The majority of respondents did not experience *PMS* symptoms (84.3%), while 15.7% experienced mild symptoms. Fisher's Exact test showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between yoga and the reduction of *PMS* symptoms. Higher yoga self-efficacy was associated with lower *PMS* symptoms. In conclusion, yoga has a significant relationship with the reduction of premenstrual syndrome symptoms among women of reproductive age. Yoga can be recommended as an effective, safe, and accessible non-pharmacological therapy to improve the quality of life of women through a holistic approach that integrates physical and mental health.

Keywords: Premenstrual syndrome, self-efficacy, non-pharmacological therapy, yoga.

PENDAHULUAN

Wanita usia reproduktif merupakan kelompok populasi yang berada pada rentang usia 15–49 tahun sejak menarche hingga menopause dan masih memiliki potensi untuk memiliki keturunan (World Health Organization, 2024). Pada fase ini, wanita mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang berkaitan dengan siklus menstruasi. Salah satu gangguan yang umum terjadi adalah premenstrual syndrome (PMS), yaitu kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul secara konsisten pada fase luteal, sekitar 7–14 hari sebelum menstruasi, dan menghilang saat menstruasi dimulai (Astrika Yunita et al., 2021). Gejala yang sering dilaporkan meliputi mudah tersinggung, kecemasan, kelelahan, perubahan suasana hati, serta nyeri pada payudara dan perut. Prevalensi PMS dilaporkan cukup tinggi di berbagai negara. Secara global, sekitar 75% wanita usia reproduktif mengalami PMS dengan tingkat keparahan yang bervariasi (Sahu & Barnwal, 2022). Di kawasan Asia, angka prevalensinya cenderung lebih tinggi dibandingkan negara Barat, termasuk di Indonesia yang dilaporkan mencapai 80–90% (Keperawatan Halaman et al., n.d.). Gangguan suasana hati dan gejala somatik selama siklus menstruasi juga dilaporkan terjadi pada 30–80% wanita (Ayyub et al., 2025). Tingginya prevalensi ini berdampak pada kualitas hidup, produktivitas kerja, serta fungsi sosial dan emosional wanita, terutama apabila gejala yang dialami berada pada tingkat sedang hingga berat (Astrika Yunita et al., 2021).

Secara fisiologis, PMS berkaitan dengan fluktuasi hormon reproduksi, khususnya ketidakseimbangan estrogen dan progesteron, serta perubahan neurotransmiter seperti serotonin dan Gamma Amino Butyric Acid (GABA) yang berperan dalam regulasi emosi dan respon stres (Bäckström et al., 2022). Perubahan neuroendokrin tersebut dapat meningkatkan sensitivitas terhadap stres dan persepsi nyeri. Selain faktor hormonal, stres psikologis juga diketahui memperburuk gejala PMS melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres (Pascoe & Bauer, 2015). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis yang menargetkan keseimbangan sistem saraf dan regulasi stres menjadi alternatif yang banyak dikembangkan. Yoga merupakan salah satu bentuk intervensi tubuh dan pikiran yang mengintegrasikan postur fisik (asana), teknik pernapasan (pranayama), serta meditasi. Dalam beberapa dekade terakhir, yoga semakin banyak digunakan sebagai terapi komplementer dalam manajemen stres dan gangguan emosional (Jayawardena et al., 2020). Latihan yoga terbukti mampu memodulasi aktivitas sistem saraf otonom dengan meningkatkan aktivitas parasimpatis dan menurunkan aktivitas simpatis (De & Mondal, 2020). Selain itu, yoga juga dilaporkan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup melalui praktik kelompok dan dukungan sosial (Cheshire et al., 2022). Manfaat yoga terhadap kesehatan mental juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan penurunan tingkat stres dan perbaikan mood setelah intervensi yoga (Pascoe & Bauer, 2015).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa yoga efektif dalam mengurangi gejala PMS. Intervensi yoga dilaporkan mampu menurunkan intensitas nyeri, ketegangan emosional, dan gangguan fisik pada remaja dengan PMS (Sahu & Barnwal, 2022). Selain itu, aktivitas fisik secara umum, termasuk yoga, memiliki hubungan signifikan dalam menurunkan keparahan gejala PMS melalui peningkatan sirkulasi darah dan keseimbangan hormonal (Ayyub et al., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa yoga efektif dalam mengurangi keluhan reproduksi lain seperti dismenore dan kecemasan pada wanita (Nuryaningsih & Rosyati, 2022). Secara neurobiologis, yoga berkontribusi pada peningkatan aktivitas GABA yang berperan dalam menurunkan kecemasan dan menciptakan efek relaksasi (Bäckström et al., 2022). Selain aspek fisiologis, faktor psikologis seperti self-efficacy juga berperan penting dalam menentukan keberhasilan suatu intervensi kesehatan. Self-efficacy menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu aktivitas secara konsisten. Penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga

dapat meningkatkan self-efficacy serta kesejahteraan psikologis (Yas & Incesu, 2025). Individu dengan self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki komitmen latihan yang lebih baik, sehingga manfaat fisiologis dan psikologis yoga dapat diperoleh secara optimal (Pascoe & Bauer, 2015). Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada intervensi yoga secara umum, frekuensi, atau durasi latihan, dan belum banyak meneliti peran self-efficacy yoga secara spesifik terhadap gejala PMS, khususnya pada wanita usia reproduktif di Indonesia. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-efficacy yoga dengan gejala premenstrual syndrome pada wanita usia reproduktif yang mengikuti kegiatan yoga di Club Yoga Fit Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan strategi non-farmakologis berbasis pendekatan holistik serta memperkuat upaya promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi perempuan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik menggunakan desain cross-sectional. Rancangan ini dipilih karena sesuai untuk menilai hubungan antara variabel independen, yaitu yoga (self-efficacy yoga), dengan variabel dependen yaitu gejala premenstrual syndrome (PMS) pada wanita usia reproduktif dalam satu waktu pengukuran. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni hingga Desember 2025 di Club Yoga Fit Medan yang berlokasi di Jl. Prof. H. M. Yamin, Kecamatan Medan Timur, Kota Medan, Sumatera Utara. Populasi penelitian adalah seluruh wanita usia reproduktif yang mengikuti kegiatan yoga di Club Yoga Fit Medan. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan jumlah sampel sebanyak 51 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi wanita usia reproduktif (15-40 tahun), pernah mengalami premenstrual syndrome, sedang menjalankan yoga minimal 6 bulan, dan bersedia menjadi responden. Data penelitian merupakan data primer yang dikumpulkan menggunakan dua instrumen. Variabel independen diukur dengan kuesioner Yoga Self-Efficacy Scale (YSES) yang terdiri dari 13 pernyataan dengan skala Likert 1-5, mengkategorikan self-efficacy menjadi rendah (25-34), sedang (35-44), tinggi (45-54), dan sangat tinggi (55-65). Variabel dependen diukur dengan kuesioner Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) yang berisikan 10 pernyataan dengan skor 1-6, mengkategorikan gejala PMS menjadi tidak ada gejala (15-30), ringan (31-45), sedang (46-60), dan berat (>60). Data dianalisis menggunakan program SPSS dengan analisis univariat untuk mengetahui karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji Fisher's Exact untuk mengetahui hubungan antara yoga dengan gejala PMS dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.



Research Flow

Gambar 1
Desain Penelitian

HASIL**Analisis Univariat**

Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap 51 responden, diperoleh bahwa rata-rata (mean) usia responden adalah 30,04 tahun, dengan nilai median sebesar 29 tahun dan modus 40 tahun. Rentang usia responden berada antara 20 hingga 40 tahun, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori wanita usia reproduktif dewasa awal hingga dewasa madya, yaitu kelompok usia yang masih aktif secara fisiologis dan memiliki potensi mengalami gejala premenstrual syndrome (PMS).

Tabel 1. Distribusi Statistik Deskriptif Umur Responden

| Umur | Mean | Median | Modus | Min-Max |
|------|-------|--------|-------|---------|
| | 30,04 | 29 | 40 | 20-40 |

Hasil analisis terhadap kuesioner Yoga Self-Efficacy Scale (YSES) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kemampuan yang tinggi dalam pelaksanaan latihan yoga.

Tabel 2. Distribusi Sebaran Jawaban Kuesioner YSES

| Pertanyaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------|----------|------------|------------|------------|
| Saya yakin dapat mempertahankan postur yoga meskipun saya merasa tidak nyaman | 0 (0%) | 4 (7,8%) | 9 (17,6%) | 30 (58,8%) | 8 (15,7%) |
| Saya mampu menjaga pikiran saya fokus pada gerakan tubuh saya | 0 (0%) | 1 (2%) | 9 (17,6%) | 34 (66,7%) | 7 (13,7%) |
| Saya dapat mengoordinasikan gerakan tubuh saya dengan napas saya | 0 (0%) | 0 (0%) | 5 (9,8%) | 27 (52,9%) | 19 (37,3%) |
| Saya mampu menggerakkan tubuh saya dengan lancar | 0 (0%) | 1 (2%) | 13 (25,5%) | 21 (41,2%) | 15 (29,4%) |
| Saya mampu mempertahankan perasaan stabil dalam tubuh saya | 0 (0%) | 1 (2%) | 8 (15,7%) | 25 (49%) | 17 (33,3%) |
| Saya mampu menjaga pernafasan saya tetap halus dan terus-menerus | 0 (0%) | 2 (3,9%) | 8 (15,7%) | 27 (52,9%) | 14 (27,5%) |
| Saya dapat tetap merasa nyaman sambil mengatur napas saya | 0 (0%) | 1 (2%) | 8 (15,7%) | 27 (52,9%) | 15 (29,4%) |
| Saya mampu memfokuskan pikiran saya pada napas saya | 0 (0%) | 2 (3,9%) | 7 (13,7%) | 27 (52,9%) | 15 (29,4%) |
| Saya mampu membuat napas saya lebih panjang dan lebih dalam tanpa merasa cemas | 0 (0%) | 1 (2%) | 13 (25,5%) | 20 (39,2%) | 17 (33,3%) |
| Jika terganggu, saya dapat memfokuskan kembali pikiran saya | 0 (0%) | 1 (2%) | 11 (21,6%) | 28 (54,9%) | 11 (21,6%) |
| Saya yakin saya dapat mempertahankan konsentrasi saya | 0 (0%) | 1 (2%) | 7 (13,7%) | 24 (47,1%) | 19 (37,3%) |
| Saya mampu memvisualisasikan atau memiliki kesan terhadap suatu objek dalam pikiran saya | 0 (0%) | 1 (2%) | 12 (23,5%) | 24 (47,1%) | 14 (27,5%) |
| Saya mampu tetap fokus pada suatu objek atau titik meditasi | 0 (0%) | 2 (3,9%) | 10 (19,6%) | 21 (41,2%) | 18 (35,3%) |

Pada pernyataan terkait kemampuan mempertahankan postur meskipun merasa tidak nyaman, sebagian besar responden memilih skor 4 sebanyak 30 orang (58,8%) dan skor 5 sebanyak 8 orang (15,7%). Kemampuan menjaga fokus pada gerakan tubuh juga tergolong baik, dengan 34

responden (66,7%) memilih skor 4 dan 7 responden (13,7%) memilih skor 5. Pada aspek koordinasi gerakan dan pernapasan, mayoritas responden menunjukkan tingkat self-efficacy yang tinggi, terlihat dari 27 responden (52,9%) yang memilih skor 4 dan 19 responden (37,3%) yang memilih skor 5 pada pernyataan kemampuan mengoordinasikan gerakan dengan napas.

Pada aspek pengaturan pernapasan dan konsentrasi mental, hasil penelitian juga menunjukkan dominasi jawaban pada kategori tinggi. Pernyataan mengenai kemampuan menjaga pernapasan tetap halus dan berkesinambungan didominasi oleh skor 4 (52,9%) dan 5 (27,5%), sementara kemampuan memfokuskan pikiran pada napas serta mempertahankan konsentrasi juga sebagian besar berada pada skor 4 dan 5. Dominasi jawaban pada skor 4 dan 5 serta tidak adanya responden pada skor 1 mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki self-efficacy yoga yang tinggi hingga sangat tinggi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Self-efficacy Yoga

| Karakteristik | Frekuensi (n=51) | Persentase (%) |
|-----------------------------|------------------|----------------|
| Yoga Self-efficacy | | |
| Self-efficacy Rendah | 0 | 0 |
| Self-efficacy Sedang | 6 | 11,8 |
| Self-efficacy Tinggi | 26 | 51 |
| Self-efficacy Sangat Tinggi | 19 | 37,2 |
| TOTAL | 51 | 100 |

Berdasarkan distribusi frekuensi self-efficacy yoga, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki self-efficacy tinggi yaitu sebanyak 26 orang (51%), diikuti oleh self-efficacy sangat tinggi sebanyak 19 orang (37,2%), dan self-efficacy sedang sebanyak 6 orang (11,8%). Tidak ada responden yang memiliki self-efficacy rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kepercayaan diri dan kemampuan yang baik dalam melakukan latihan yoga.

Hasil analisis terhadap gejala PMS menunjukkan bahwa dari aspek emosional, pada indikator merasa sedih atau murung, sebagian besar responden berada pada kategori tidak ada gejala sebanyak 23 orang (45,1%) dan sangat ringan sebanyak 16 orang (31,4%), sementara hanya 1 orang (2%) yang melaporkan gejala berat.

Tabel 4. Distribusi Sebaran Jawaban Kuesioner PMS

| Pertanyaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Emosional | | | | | | |
| Merasa sedih atau murung | 23 (45,1%) | 16 (31,4%) | 8 (15,7%) | 3 (5,9%) | 1 (2%) | - |
| Merasa tidak mampu atau tidak sanggup mengatasi masalah | 17 (33,3%) | 17 (33,3%) | 9 (17,6%) | 5 (9,8%) | 3 (5,9%) | - |
| Merasa di bawah tekanan atau merasa tertekan | 6 (11,8%) | 20 (39,2%) | 16 (31,4%) | 2 (3,9%) | 2 (3,9%) | 5 (9,8%) |
| Mudah marah atau temperamental | 8 (15,7%) | 16 (31,4%) | 18 (35,3%) | 3 (5,9%) | 3 (5,9%) | 3 (5,9%) |
| Fisik | | | | | | |
| Payudara terasa nyeri, terjadi pembengkakan pada payudara | 22 (43,1%) | 17 (33,3%) | 6 (11,8%) | 3 (5,9%) | 2 (3,9%) | 1 (2%) |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Nyeri punggung, nyeri sendi dan otot, atau kaku sendi | 15 (29,4%) | 15 (29,4%) | 13 (25,5%) | 2 (3,9%) | 4 (7,8%) | 2 (3,9%) |
| Berat badan meningkat | 27 (52,9%) | 12 (23,5%) | 8 (15,7%) | 3 (5,9%) | 0 (0%) | 1 (2%) |
| Nyeri pada bagian perut | 17 (33,3%) | 14 (27,5%) | 11 (21,6%) | 2 (3,9%) | 4 (7,8%) | 3 (5,9%) |
| Bengkak pada bagian kaki atau pergelangan kaki | 37 (72,5%) | 10 (19,6%) | 3 (5,9%) | 1 (2%) | - | - |
| Perut terasa kembung | 28 (54,9%) | 11 (21,6%) | 7 (13,7%) | 2 (3,9%) | 3 (5,9%) | - |

Keterangan: 1 = Tidak ada gejala, 2 = Sangat ringan, 3 = Ringan, 4 = Sedang, 5 = Berat, 6 = Sangat berat

Pada indikator merasa tidak mampu mengatasi masalah, responden pada kategori tidak ada gejala dan sangat ringan masing-masing berjumlah 17 orang (33,3%). Gejala mudah marah atau temperamental menunjukkan variasi individual, dengan 18 orang (35,3%) berada pada kategori ringan.

Dari aspek fisik, pada indikator nyeri payudara atau pembengkakan, responden pada kategori tidak ada gejala berjumlah 22 orang (43,1%) dan sangat ringan sebanyak 17 orang (33,3%). Pada indikator bengkak pada kaki atau pergelangan kaki, mayoritas responden (37 orang atau 72,5%) berada pada kategori tidak ada gejala. Pada indikator perut terasa kembung, 28 responden (54,9%) tidak mengalami gejala. Secara keseluruhan, pola ini menunjukkan bahwa tingkat gejala PMS pada responden didominasi oleh kategori tidak ada gejala hingga ringan, baik secara emosional maupun fisik.

| Karakteristik | Frekuensi (n=51) | Persentase (%) | Frekuensi |
|-----------------------|------------------|----------------|-----------|
| Premenstrual Syndrome | | | |
| Tidak Ada Gejala | 43 | 84,3 | |
| Gejala Ringan | 8 | 15,7 | |
| Gejala Sedang | 0 | 0 | |
| Gejala Berat | 0 | 0 | |
| TOTAL | 51 | 100 | |

Berdasarkan distribusi frekuensi gejala PMS, diketahui bahwa dari total 51 responden penelitian, sebagian besar responden tidak mengalami gejala premenstrual syndrome (PMS) yaitu sebanyak 43 orang (84,3%), sedangkan responden yang mengalami gejala ringan sebanyak 8 orang (15,7%). Tidak ada responden yang mengalami gejala sedang maupun berat. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas wanita usia reproduktif yang mengikuti kegiatan yoga tidak mengalami gejala PMS yang berarti.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Fisher's Exact, diperoleh hubungan yang signifikan antara yoga (self-efficacy yoga) dengan gejala premenstrual syndrome (PMS).

Tabel 6. Hubungan Yoga Dengan Gejala PMS

| Premenstrual Syndrome | Self-efficacy Rendah | Self-efficacy Sedang | Self-efficacy Tinggi | Self-efficacy Sangat Tinggi | Total | Nilai P (Fisher's) |
|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|-------|--------------------|
|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|-------|--------------------|

| | | | | | | |
|------------------|--------|-----------|------------|------------|---------------|-------|
| Tidak Ada Gejala | 0 (0%) | 2 (3,9%) | 22 (43,1%) | 19 (37,3%) | 43 (84,3%) | 0,001 |
| Gejala Ringan | 0 (0%) | 4 (7,8%) | 4 (7,8%) | 0 (0%) | 8 (15,7%) | |
| Gejala Sedang | 0 (0%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 0 (0%) | |
| Gejala Berat | 0 (0%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 0 (0%) | |
| Total | 0 (0%) | 6 (11,8%) | 26 (51,0%) | 19 (37,3%) | 51 (100%) | |

Dari total 51 responden, sebanyak 43 orang (84,3%) tidak mengalami gejala premenstrual syndrome (PMS) dan sebagian besar di antaranya memiliki tingkat self-efficacy yoga tinggi (43,1%) dan sangat tinggi (37,3%). Sementara itu, responden yang mengalami gejala ringan sebanyak 8 orang (15,7%), dengan mayoritas memiliki self-efficacy sedang (7,8%) dan tinggi (7,8%), serta tidak ada yang memiliki self-efficacy sangat tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara yoga (self-efficacy yoga) dengan gejala premenstrual syndrome (PMS) pada wanita usia reproduktif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-efficacy dalam melakukan yoga, maka semakin rendah tingkat gejala PMS yang dialami oleh responden.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara self-efficacy yoga dengan gejala premenstrual syndrome (PMS) pada wanita usia reproduktif ($p = 0,001$). Mayoritas responden memiliki tingkat self-efficacy yoga tinggi (51%) dan sangat tinggi (37,2%), serta sebagian besar tidak mengalami gejala PMS (84,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan yoga berkorelasi dengan rendahnya tingkat gejala PMS yang dialami. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Sahu dan (Sahu & Barnwal, 2022) yang menemukan bahwa intervensi yoga secara signifikan menurunkan intensitas gejala PMS pada remaja perempuan. Demikian pula, tinjauan sistematis oleh (Ayyub et al., 2025) menyimpulkan bahwa aktivitas fisik, termasuk yoga, memiliki hubungan protektif terhadap keparahan PMS. Secara fisiologis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi sistem saraf otonom. Latihan yoga yang melibatkan pranayama, asana, dan meditasi terbukti menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis (De & Mondal, 2020). Aktivasi parasimpatis berperan dalam menurunkan kadar hormon stres serta meningkatkan relaksasi tubuh. Selain itu, peningkatan pelepasan endorfin selama latihan yoga berfungsi sebagai analgesik alami yang dapat menurunkan persepsi nyeri pada fase luteal (Purba, 2021). Mekanisme ini konsisten dengan penelitian (Permatananda et al., 2023) yang menunjukkan bahwa yoga mampu memperbaiki keseimbangan neuroendokrin dan mengurangi kecemasan melalui modulasi sistem hormonal.

Fluktuasi hormon estrogen dan progesteron yang terjadi pada fase pramenstruasi diketahui memengaruhi neurotransmitter seperti GABA dan serotonin. Penelitian oleh (Bäckström et al., 2022) menjelaskan bahwa modulasi reseptor GABAA memiliki peran penting dalam stabilitas mood dan regulasi kecemasan. Latihan yoga dilaporkan dapat meningkatkan aktivitas GABA, sehingga membantu menciptakan efek menenangkan dan mengurangi ketegangan emosional. Hal ini memperkuat temuan (Pascoe & Bauer, 2015) yang menunjukkan bahwa yoga efektif dalam menurunkan stres dan memperbaiki mood melalui mekanisme neurobiologis. Dari aspek psikologis, peningkatan self-efficacy dalam melakukan yoga berkontribusi terhadap konsistensi latihan dan pengelolaan stres. Penelitian (Yas & Incesu, 2025) menunjukkan bahwa praktik yoga

berhubungan dengan peningkatan self-efficacy akademik dan kesejahteraan psikologis. Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki komitmen lebih baik terhadap latihan dan respons adaptif terhadap stres (Pascoe & Bauer, 2015). Dengan demikian, dalam konteks penelitian ini, self-efficacy yoga dapat menjadi mediator penting antara praktik yoga dan penurunan gejala PMS.

Penelitian ini juga konsisten dengan temuan (Nuryaningsih & Rosyati, 2022) yang melaporkan bahwa yoga efektif dalam mengurangi dismenore serta meningkatkan kualitas hidup. Meskipun fokus penelitian tersebut berbeda (dismenore), keduanya menunjukkan bahwa intervensi berbasis yoga berperan dalam menurunkan gangguan terkait siklus menstruasi. Penelitian (Cheshire et al., 2022) menambahkan bahwa praktik yoga dalam kelompok memberikan efek psikososial positif, termasuk dukungan sosial dan rasa keterhubungan, yang turut berkontribusi pada kesejahteraan mental. Selain itu, (Jayawardena et al., 2020) dalam tinjauan sistematisnya mengenai pranayama menyimpulkan bahwa teknik pernapasan yoga memiliki efek signifikan terhadap regulasi stres dan keseimbangan emosional. Temuan ini memperkuat interpretasi bahwa komponen pernapasan dalam yoga memainkan peran sentral dalam mengurangi gejala emosional PMS. (Novitasari, 2022) juga melaporkan bahwa yoga memberikan manfaat terhadap kesehatan mental remaja, khususnya dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kontrol diri. Penelitian (Astrika Yunita et al., 2021) menekankan pentingnya edukasi dan pemahaman terhadap PMS dalam meningkatkan kesiapan perempuan menghadapi perubahan siklus menstruasi. Dalam konteks ini, praktik yoga tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai bentuk edukasi kesadaran tubuh (body awareness) yang meningkatkan kemampuan individu mengenali dan mengelola gejala pramenstruasi. Hal ini didukung oleh temuan bahwa aktivitas fisik terstruktur memiliki hubungan signifikan dengan penurunan gejala PMS (Ayyub et al., 2025).

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa yoga sebagai intervensi non-farmakologis memiliki potensi signifikan dalam mengelola PMS melalui mekanisme fisiologis, neuroendokrin, dan psikologis. Namun, yang membedakan penelitian ini dari studi sebelumnya adalah fokus pada self-efficacy yoga sebagai variabel independen. Sebagian besar penelitian terdahulu menilai efek intervensi yoga secara langsung, sedangkan penelitian ini menyoroti dimensi psikologis berupa keyakinan diri dalam praktik yoga sebagai faktor yang berhubungan dengan rendahnya gejala PMS. Temuan ini memberikan perspektif baru bahwa keberhasilan yoga tidak hanya ditentukan oleh frekuensi latihan, tetapi juga oleh tingkat keyakinan dan keterlibatan individu dalam praktik tersebut.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian cross-sectional tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan kausal antara self-efficacy yoga dan penurunan gejala PMS karena hubungan yang ditemukan bersifat asosiatif, sehingga diperlukan penelitian longitudinal atau eksperimental untuk memastikan hubungan sebab-akibat. Kedua, seluruh responden berasal dari satu lokasi, yaitu Club Yoga Fit Medan, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, tidak terdapat kelompok kontrol (wanita yang tidak mengikuti yoga), sehingga efektivitas yoga tidak dapat dibandingkan secara langsung dengan kelompok non-yoga. Keempat, data dikumpulkan menggunakan kuesioner self-report yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas serta social desirability bias. Kelima, mayoritas responden memiliki tingkat self-efficacy tinggi dan tidak terdapat responden dengan self-efficacy rendah, sehingga variasi data menjadi terbatas dan dapat memengaruhi kekuatan analisis statistik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain quasi-experimental atau randomized controlled trial dengan kelompok

kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain seperti durasi latihan, jenis yoga, tingkat stres, dan status hormonal agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan memiliki validitas eksternal yang lebih kuat

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan yoga terhadap gejala premenstrual syndrome pada wanita usia reproduktif yang mengikuti kegiatan yoga di Club Yoga Fit Medan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara yoga dan penurunan gejala PMS. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki self-efficacy yoga yang tinggi hingga sangat tinggi dan mayoritas tidak mengalami gejala PMS atau hanya mengalami gejala ringan. Analisis statistik menggunakan uji Fisher's Exact menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan hubungan signifikan antara tingkat self-efficacy yoga dengan tingkat gejala PMS. Semakin tinggi self-efficacy yoga seseorang, semakin rendah gejala PMS yang dialami. Temuan ini memperkuat bukti bahwa yoga sebagai terapi non-farmakologis efektif dalam mengelola gejala PMS melalui mekanisme fisiologis berupa pengaturan sistem saraf otonom, keseimbangan hormonal, dan pelepasan endorfin, serta mekanisme psikologis melalui peningkatan GABA dan kemampuan mindfulness. Dengan demikian, yoga layak direkomendasikan sebagai intervensi yang aman, mudah diakses, dan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup wanita usia reproduktif yang mengalami PMS. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi preventif dan promotif kesehatan reproduksi perempuan berbasis pendekatan holistik yang mengintegrasikan kesehatan fisik dan mental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini, serta kepada pihak manajemen dan instruktur di Club Yoga Fit Medan atas dukungan, fasilitas, dan kerja sama yang diberikan selama proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, institusi pendidikan, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi wanita dan terapi komplementer berbasis yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Astrika Yunita, F., Eka, A., & Yuneta, N. (2021). Penyuluhan Tentang Pre-menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Counseling on Pre-Menstrual Syndrome (PMS) In Adolescents. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9.
- Ayyub, S., Agrawal, M., Sharma, V., & Aravind, A. (2025). The Effect of Physical Activity on Premenstrual Syndrome: A Systematic Review. *Annals of Neurosciences*, 32, 315–320. <https://doi.org/10.1177/09727531241297012>
- Bäckström, T., Das, R., & Bixo, M. (2022). Positive GABAA receptor modulating steroids and their antagonists: Implications for clinical treatments. *Journal of Neuroendocrinology*, 34. <https://doi.org/10.1111/jne.13013>
- Cheshire, A., Richards, R., & Cartwright, T. (2022). Joining a group was inspiring: a qualitative study of service users' experiences of yoga on social prescription. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03514-3>
- De, A., & Mondal, S. (2020). Yoga can Alter the Autonomic Neural Activity: A Critical Analysis.

- Current Traditional Medicine*, 7, 514–520.
<https://doi.org/10.2174/2215083806999200720164432>
- Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Ranawaka, H., Gamage, N., Dissanayake, D., & Misra, A. (2020). Exploring the therapeutic benefits of Pranayama (yogic breathing): A systematic review. *International Journal of Yoga*, 13, 99. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_37_19
- Novitasari, A. (2022). Manfaat Yoga Bagi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2.
- Nuryaningsih, N., & Rosyati, H. (2022). Effect of Yoga on Dysmenorrhea in 6th Grade Elementary School Students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10, 2230–2235. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.10915>
- Pascoe, M. C., & Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270–282. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>
- Permatananda, P., Primatanti, P. A., & Satyarini, P. L. (2023). Effect of Yoga on Anxiety of Pregnant Women in Bali. *Gaceta Medica de Caracas*, 131, S79--S85. <https://doi.org/10.47307/GMC.2023.131.s1.13>
- Purba, J. (2021). Effectiveness of pelvic floor muscle training and yoga on the quality of life in perimenopausal women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 11, 85–93. <https://doi.org/10.14710/NMJN.V11I1.32156>
- Sahu, R., & Barnwal, S. L. (2022). Effect of Yogic intervention on Premenstrual Syndrome among Adolescence. *Dev Sanskriti Interdisciplinary International Journal*, 20, 6–11. <https://doi.org/10.36018/dsij.v20i.260>
- Savitri, Y., Fatmasari, B. D., Siswari, B. D., & Supiani. (2024). Pengaruh Media ICT Berbasis Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Kista Ovarium. *ProHealth Journal*, 21, 7–11. <https://doi.org/10.59802/phj.2024211130>
- World Health Organization. (2024). *Women of reproductive age (15-49 years) population*.
- Yas, M. A., & Incesu, O. (2025). The effect of laughter yoga on well-being, perceived stress, and academic self-efficacy in nursing students. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17. <https://doi.org/10.1111/aphw.12610>