



## PENGARUH YOGA HORMONAL TERHADAP PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI PADA AKSEPTOR KB SUNTIK DI KLINIK SETO HASBADI 01 DAN GHAISAN MEDICAL CENTER KOTA BEKASI TAHUN 2026

Olivia Nancy<sup>1</sup>, Devi Septiani<sup>2</sup>, Sinta Anggraeni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

olivia.nancy123@gmail.com, deviseptiani353@gmail.com, sintaanggraeni493@gmail.com

### Abstrak

Penggunaan KB suntik yang mengandung hormon progesteron diketahui dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga berpotensi menyebabkan perubahan siklus menstruasi, sehingga diperlukan intervensi komplementer seperti yoga hormonal yang diduga dapat membantu regulasi hormonal dan menjaga kestabilan siklus menstruasi pada akseptor KB suntik. Tujuan untuk Mengetahui Pengaruh Yoga Hormonal Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Akseptor KB Suntik Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi Tahun 2026. Metode penelitian dilakukan melalui desain pre-eksperimental, dengan pemberian intervensi yoga hormonal pada kelompok akseptor KB suntik selama beberapa sesi terstruktur. Pengukuran perubahan siklus menstruasi dilakukan menggunakan lembar observasi atau kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis untuk melihat pengaruhnya dengan menggunakan SPSS 25. Hasil berdasarkan hasil penelitian uji wilcoxon di ketahui Asymp. Sig (2 – Talled) bernilai 1,000 artinya tidak adanya perubahan siklus menstruasi pada akseptor KB Suntik Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi, hal ini di temukan hasil nilai kesamaan sebelum dan sesudah pada siklus mentruasi akseptor KB suntik, sehingga di simpulkan hasil penelitian tidak adanya pengaruh yoga hormonal terhadap perubahan siklus menstruasi pada Akseptor KB suntik. Kesimpulan dan saran diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan tempat penelitian yang lebih luas agar hasil dapat digeneralisasikan secara lebih optimal. Peneliti berikutnya juga disarankan mengontrol variabel perancu seperti lama penggunaan KB suntik, tingkat stres, status gizi, dan aktivitas fisik yang dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dan siklus menstruasi.

**Kata Kunci :** Yoga Hormonal, Perubahan siklus menstruasi

### Abstract

*The use of injectable contraceptives containing the hormone progesterone is known to affect the balance of reproductive hormones, potentially causing changes in the menstrual cycle. Therefore, complementary interventions such as hormonal yoga are needed, which are thought to help regulate hormones and maintain menstrual cycle stability in injectable contraceptive users. Objective to determine the effect of hormonal yoga on menstrual cycle changes in injectable contraceptive users at the Seto Hasbadi 01 Clinic and Ghaisan Medical Center in Bekasi City in 2026. Methods the study was conducted using a pre-experimental design, with hormonal yoga intervention administered to a group of injectable contraceptive users over several structured sessions. Measurements of menstrual cycle changes were conducted using observation sheets or questionnaires before and after the intervention, then analyzed to determine the effect using SPSS 25. Results based on the results of the Wilcoxon test, Asymp. A Sig (2 – Talled) value of 1.000 indicates no changes in the menstrual cycle among injectable contraceptive users at the Seto Hasbadi 01 Clinic and Ghaisan Medical Center in Bekasi City. This finding demonstrates similar values before and after the menstrual cycle of injectable contraceptive users. Therefore, the study concludes that hormonal yoga has no effect on changes in the menstrual cycle among injectable contraceptive users. Conclusions and recommendations a larger sample size and a wider research area are recommended for optimal generalizability of the results. Future researchers are also advised to control for confounding variables such as duration of injectable contraceptive use, stress levels, nutritional status, and physical activity, which can affect hormonal balance and the menstrual cycle.*

**Keywords:** Hormonal Yoga, Menstrual Cycle Changes

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi menjadi aspek krusial dalam kehidupan wanita, yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, serta sosialnya. Peningkatan kesehatan ini dapat dicapai melalui program keluarga berencana (KB), yang dirancang untuk mengatur jarak antar kelahiran, mengurangi angka kematian maternal, dan meningkatkan kualitas keluarga secara keseluruhan.

Kementerian Kesehatan RI (2020) menyatakan bahwa layanan KB merupakan komponen integral dari pelayanan kesehatan reproduksi yang komprehensif dan berkelanjutan bagi pasangan usia subur. Di antara metode kontrasepsi modern, KB suntik hormonal paling populer karena efektivitas tinggi dan kemudahan penggunaannya.

KB suntik berfungsi melalui mekanisme hormonal yang mengganggu sistem reproduksi wanita. Dari perspektif fisiologi reproduksi, siklus menstruasi diatur oleh sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium yang mengendalikan sekresi estrogen dan progesteron. Hormon progestin dalam KB suntik menekan ovulasi, mengentalkan lendir serviks, serta mengubah endometrium, sehingga mengubah pola menstruasi (Prawirohardjo, 2018). Akibatnya, efek samping umum seperti amenore, spotting, atau haid tidak beraturan sering dialami akseptor KB suntik.

Teori kontrasepsi hormonal menunjukkan bahwa pemakaian jangka panjang metode suntik dapat menimbulkan ketidakseimbangan hormon reproduksi, yang mengganggu kestabilan siklus menstruasi. Handayani (2019) menyebutkan bahwa gangguan menstruasi adalah keluhan utama pada pengguna KB hormonal, khususnya suntik 3 bulan, yang sering memicu kecemasan dan ketidaknyamanan. Jika tidak ditangani tepat, hal ini berpotensi menurunkan kepatuhan dan meningkatkan tingkat putus KB.

Di Indonesia, KB suntik tetap menjadi metode kontrasepsi paling dominan. Data BKKBN (2022) mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta KB aktif memilihnya karena sifatnya yang praktis, efektif, dan terjangkau. Hal ini sejalan dengan maraknya laporan keluhan gangguan siklus menstruasi di layanan kebidanan, yang menjadi isu kesehatan reproduksi utama bagi akseptor.

Di Provinsi Jawa Barat, termasuk Kota Bekasi, cakupan KB aktif cukup tinggi dengan KB suntik sebagai metode terdepan di fasilitas kesehatan. Profil kesehatan daerah menunjukkan preferensi akseptor perkotaan terhadap kontrasepsi hormonal berkat akses mudah dan efisiensi (Dinkes Jawa Barat, 2023). Meski demikian, keluhan perubahan siklus menstruasi—seperti amenore atau perdarahan tidak teratur—masih kerap muncul di klinik dan puskesmas.

Dari sudut pandang psikofisiologis, stres dan ketidakseimbangan hormon turut memengaruhi siklus menstruasi. Walyani dan Purwoastuti (2020) menjelaskan bahwa faktor psikologis seperti kecemasan meningkatkan hormon kortisol, yang mengacaukan regulasi hormon reproduksi. Akseptor KB suntik yang mengalami gangguan ini sering cemas akan kesehatannya, sehingga pendekatan

holistik—bukan hanya farmakologis—sangat diperlukan.

Salah satu intervensi non-farmakologis potensial adalah yoga hormonal sebagai terapi pendamping. Sindhu (2018) menggambarkan yoga sebagai kombinasi gerakan, pernapasan, dan relaksasi yang menyeimbangkan hormon, melancarkan peredaran darah, serta mengurangi stres. Secara teoritis, yoga memengaruhi sistem endokrin untuk menstabilkan hormon reproduksi, berpotensi memperbaiki gangguan siklus menstruasi pada wanita usia subur.

Dalam kerangka asuhan kebidanan komplementer, intervensi non-medis seperti yoga menawarkan solusi aman, sederhana, dan hemat biaya untuk keluhan reproduksi. Purwoastuti dan Walyani (2021) menekankan bahwa terapi komplementer meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup wanita secara menyeluruh. Mengingat dominasi KB suntik, keluhan perubahan siklus menstruasi yang masih sering ditemui di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi, serta manfaat potensial yoga hormonal, peneliti berminat meneliti “Pengaruh Yoga Hormonal terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Akseptor KB Suntik di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi Tahun 2026”.

## METODE

Penelitian ini meneliti pengaruh Yoga Hormonal terhadap perubahan siklus menstruasi pada perempuan akseptor KB suntik. Subjek penelitian adalah akseptor KB suntik yang menggunakan kontrasepsi suntik hormonal minimal 3 bulan serta mengalami perubahan siklus menstruasi. Populasi penelitian adalah perempuan usia reproduksi yang menjadi akseptor KB suntik yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian dilaksanakan Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi. Penelitian dilakukan selama periode tertentu, mencakup pengambilan data awal, pelaksanaan intervensi yoga hormonal, serta pengukuran hasil setelah intervensi. Durasi penelitian dapat berlangsung dalam 1 bulan. Penelitian ini dilakukan karena banyak akseptor KB suntik mengalami gangguan siklus menstruasi, dan diperlukan solusi non-farmakologis yang aman, efektif, dan mudah dilakukan. Yoga hormonal diduga dapat membantu menstabilkan hormon dan memperbaiki pola menstruasi, namun penelitian khusus pada akseptor KB suntik masih terbatas. Penelitian dilakukan melalui desain pre-eksperimental, dengan pemberian intervensi yoga hormonal pada kelompok akseptor KB suntik selama beberapa sesi terstruktur. Pengukuran perubahan siklus menstruasi dilakukan menggunakan lembar observasi atau kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis untuk melihat pengaruhnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, menggunakan uji beda Wilcoxon dengan statistik SPSS versi 25.

## HASIL PENELITIAN

### A. Analisa Data Univariat

1. Distribusi Frekuensi Penggunaan KB Suntik Pada Akseptor KB Suntik Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi Tahun 2026

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penggunaan KB Suntik Pada Akseptor KB Suntik

Penggunaan Suntik	Kontrasepsi (n)	Jumlah	Prosentase (%)
Suntik 3 bulan	22		73,3
Suntik 1 bulan	8		33,3
Total	30		100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa penggunaan kontrasepsi KB suntik mayoritas menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan sebanyak 22 orang (73,3%) dan suntik 1 bulan sebanyak 8 orang (33,3%)

2. Rata – Rata Siklus Menstruasi Sebelum Dan Seudah Pada Akseptor KB Suntik Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi Tahun 2026

Tabel 2. Rata – Rata Siklus Menstruasi Sebelum Dan Seudah Pada Akseptor KB Suntik Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi

Siklus Menstruasi	N	Mean	standa r deviasi	Min	Max
Sebelum	30	3,47	0,915	2	5
Sesudah		3,47	0,915	2	5

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa penilaian rata-rata siklus menstruasi sebelum dilakukan senam yoga hormonal di dapatkan nilai mean 3,47 , standar deviasi 0,915 dengan siklus menstruasi minimal 2 bulan dan maksimal 5 bulan, lalu sesudah dilakukan senam yoga hormonal di dapatkan nilai mean 3,47 , standar deviasi 0,915 dengan siklus menstruasi minimal 2 bulan dan maksimal 5 bulan.

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata siklus menstruasi sebelum dan sesudah pada akseptor KB Suntik Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi Tahun 2026 tidak ada nya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga hormonal.

**B. Hasil Analisa Bivariat**

1. Pengaruh Yoga Hormonal Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Akseptor KB Suntik Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi Tahun 2026

Siklus Mesntruasi	N	Positif Rank	Ne gati f Ra nk	Tie s	Asymp. Sig (2 – Talled
Sebelum	30	0	0	30	1,000
Sesudah					

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil penelitian uji wilcoxon di ketahui Asymp. Sig (2 – Talled) bernilai 1,000 artinya tidak adanya perubahan siklus menstruasi

pada akseptor KB Suntik Di Klinik Seto Hasbadi 01 Bekasi, hal ini di temukan hasil nilai kesamaan sebelum dan sesudah pada siklus mentruasi akseptor KB suntik, sehingga di simpulkan hasil penelitian tidak adanya pengaruh yoga hormonal terhadap perubahan siklus menstruasi pada Akseptor KB suntik

**Pembahasan**

Hasil penelitian uji wilcoxon di ketahui Asymp. Sig (2 – Talled) bernilai 1,000 artinya tidak adanya perubahan siklus menstruasi pada akseptor KB Suntik Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi, hal ini di temukan hasil nilai kesamaan sebelum dan sesudah pada siklus mentruasi akseptor KB suntik, sehingga di simpulkan hasil penelitian tidak adanya pengaruh yoga hormonal terhadap perubahan siklus menstruasi pada Akseptor KB suntik

Secara teori, siklus menstruasi pada pengguna kontrasepsi hormonal, terutama KB suntik, sangat dipengaruhi oleh progestin yang menekan ovulasi, menipiskan endometrium, dan menghambat pelepasan gonadotropin (FSH serta LH). Akibatnya, pola menstruasi sering tidak teratur, lebih jarang, atau bahkan amenore. (Kemenkes RI, 2020).

Fisiologis, KB suntik seperti DMPA menciptakan dominasi progesteron sintetik yang mengganggu poros hipotalamus–hipofisis–ovarium, menghambat pematangan folikel dan ovulasi. Siklus menstruasi pun menyimpang dari pola alami, sehingga manfaat yoga hormonal—seperti pengurangan stres dan peningkatan relaksasi yang biasanya menyeimbangkan hormon endogen—menjadi minim pada akseptor KB suntik, karena regulasi hormonal didominasi oleh hormon eksogen (Affandi et al., 2019).

Yoga hormonal memang meningkatkan keseimbangan saraf otonom, menurunkan kortisol, dan memperbaiki sirkulasi reproduksi, tetapi pengaruhnya lebih kuat pada gangguan siklus akibat stres atau ketidakseimbangan alami, bukan modifikasi hormonal jangka panjang oleh KB. Studi Pratiwi et al. (2022) menyatakan bahwa yoga lebih berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup akseptor KB, tanpa perubahan signifikan pada pola menstruasi.

Hasil ini konsisten dengan Lestari dan Handayani (2020), yang menemukan tidak adanya perbedaan signifikan pola menstruasi pasca-intervensi non-medis, karena dominasi hormon kontrasepsi. Secara logis, yoga fokus pada regulasi stres dan psikoendokrin, sementara siklus pada akseptor KB ditentukan oleh kadar progestin stabil yang menjaga endometrium tipis dan ovulasi terhambat (Affandi et al., 2019; Kemenkes RI, 2020).

Asumsi peneliti: Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi, dominasi efek KB suntik mengalahkan yoga hormonal, terutama karena adaptasi tubuh responden terhadap pola hormonal stabil. Yoga lebih berfungsi sebagai terapi komplementer untuk relaksasi dan kenyamanan, bukan pengubah regulasi siklus pada pengguna KB hormonal.

Selain itu, kemungkinan responden telah

menggunakan KB suntik dalam jangka waktu tertentu sehingga tubuh telah beradaptasi dengan pola hormonal yang stabil, menyebabkan siklus menstruasi cenderung tetap dan tidak mengalami perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Yoga hormonal dalam konteks ini lebih berperan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan, bukan sebagai intervensi utama yang mampu mengubah regulasi siklus menstruasi pada akseptor KB hormonal.

## SIMPULAN

1. Penggunaan kontrasepsi KB suntik mayoritas menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan sebanyak 22 orang (73,3%) dan suntik 1 bulan sebanyak 8 orang (26,7%)
2. Penilaian rata-rata siklus menstruasi sebelum dilakukan senam yoga hormonal di dapatkan nilai mean 3,47 , standar deviasi 0,915 dengan siklus menstruasi minimal 2 bulan dan maksimal 5 bulan, lalu sesudah dilakukan senam yoga hormonal di dapatkan nilai mean 3,47 , standar deviasi 0,915 dengan siklus menstruasi minimal 2 bulan dan maksimal 5 bulan
3. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata siklus menstruasi sebelum dan sesudah pada akseptor KB Suntik Di Klinik Seto Hasbadi 01 dan Ghaisan Medical Center Kota Bekasi Tahun 2026 tidak ada nya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga hormonal
4. Di temukan hasil nilai kesamaan sebelum dan sesudah pada siklus menstruasi akseptor KB suntik, sehingga di simpulkan hasil penelitian tidak adanya pengaruh yoga hormonal terhadap perubahan siklus menstruasi pada Akseptor KB suntik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Rodrigues, D. (2016). *Hormonal Yoga Therapy*. São Paulo: IDHY.
- Iyengar, B. K. S. (2018). *Light on Yoga*. New Delhi: HarperCollins.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Streeter, C. C., et al. (2020). Effects of yoga on the autonomic nervous system and hormonal regulation. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579.
- Lestari, P. and Putri, R.A., 2018. Kombinasi self hypnosis dan senam yoga terhadap tingkat nyeri dan kecemasan saat menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), pp.94-98.
- Berek, J. S. (2020). *Berek & Novak's Gynecology* (16th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Ganong, W. F. (2021). *Review of Medical Physiology* (26th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Hacker, N. F., Gambone, J. C., & Hobel, C. J. (2021). *Hacker & Moore's Essentials of Obstetrics and Gynecology* (7th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Johnson, M. H., & Everitt, B. J. (2020). *Essential Reproduction* (8th ed.). Oxford: Wiley-

- Blackwell.
- Sherwood, L. (2022). *Human Physiology: From Cells to Systems* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Speroff, L., & Fritz, M. A. (2020). *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility* (9th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Retnosari, E., Putri, D. and Alifia, D., 2023. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), pp.92-101.
- Yulinda, Y., Dewi Purwaningsih, D.P. and Cherly Marlina Sudarta, C.M.S., 2017. Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri*, 5(1), pp.20-26.
- Suswardani, I.F., Widiatrilupi, R.M.V. and Keswara, N.W., 2025. Pengaruh Yoga Hatha terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP N 1 Purwodadi. *Malahayati Nursing Journal*, 7(7), pp.2812-2822.