

**PENGARUH YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORE
PRIMER PADA REMAJA PUTRI USIA 12-14 TAHUN DI MTS
MIFTAHUL ULUM KECAMATAN PAGELARAN
KABUPATEN MALANG**

Afidatus Titik Zahrotul Mufidah^{1*}, Sulistiyah², Reny Retnaningsih³

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan
RS DR Soepraoen Kesdam V/BRW^{1,2,3}

*Corresponding Author : afidatustitik66@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore primer adalah keluhan nyeri saat menstruasi yang umum dialami remaja putri meskipun tidak ditemukan kelainan pada organ reproduksi. Gangguan ini sering menghambat aktivitas harian dan berdampak pada penurunan kualitas hidup, terutama selama masa pubertas. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid adalah latihan yoga, yang bermanfaat dalam merilekskan otot, memperlancar aliran darah, serta mengurangi ketegangan emosional dan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri usia 12–14 tahun di MTs Miftahul Ulum, Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Malang. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest, melibatkan 30 siswi yang mengalami dismenore primer yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Intervensi berupa senam yoga dilaksanakan dua kali seminggu selama empat minggu, dan skala nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi, lalu dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta mengalami nyeri tingkat sedang hingga berat. Setelah mengikuti latihan yoga, terjadi penurunan intensitas nyeri secara signifikan menjadi ringan bahkan hilang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari latihan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore primer. Dengan demikian, yoga terbukti efektif sebagai terapi non-farmakologi dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri dan layak diterapkan secara praktis serta aman.

Kata kunci : dismenore primer, nyeri haid, remaja putri, yoga

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a common complaint of menstrual pain experienced by adolescent girls, despite the absence of any abnormalities in their reproductive organs. This condition often interferes with daily activities and negatively impacts quality of life, particularly during puberty. One non-pharmacological approach that can help relieve menstrual pain is yoga, which benefits the body by relaxing muscles, improving blood circulation, and reducing both emotional and physical tension. This study aimed to determine the effect of yoga on reducing the intensity of primary dysmenorrhea in adolescent girls aged 12–14 years at MTs Miftahul Ulum, Pagelaran District, Malang Regency. The research employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach, involving 30 students with primary dysmenorrhea selected through purposive sampling. The intervention consisted of yoga sessions conducted twice a week for four weeks. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon test. Before the intervention, most participants experienced moderate to severe pain. After participating in the yoga sessions, there was a significant reduction in pain intensity to mild or no pain. The Wilcoxon test results showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of yoga on reducing primary dysmenorrhea. Therefore, yoga is proven to be an effective, practical, and safe non-pharmacological therapy for reducing menstrual pain in adolescent girls.

Keywords : yoga, primary dysmenorrhea, menstrual pain, adolescent girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik yang signifikan. Pada tahap ini, remaja mengalami transformasi dalam hal sikap maupun kondisi fisik (Windayanti et al., 2021a). Menurut Fatmawaty (2017), remaja umumnya dibagi ke dalam tiga kelompok usia, yaitu remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun). Salah satu perubahan biologis utama yang terjadi pada remaja perempuan adalah dimulainya siklus menstruasi. Menstruasi sendiri merupakan proses fisiologis yang terjadi secara alami, ditandai dengan pengeluaran darah dan keputihan dari rahim, serta perubahan siklus menstruasi yang biasanya berkala, biasanya siklus dua minggu setelah ovulasi (Ilham et al., 2022). Salah satu keluhan kesehatan yang umum terjadi saat menstruasi pertama kali adalah dismenore, yakni nyeri di bagian bawah perut yang biasanya muncul sehari sebelum haid dan berlangsung selama dua hingga tiga hari (Wanawati & Christiani, 2023). Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu primer—tanpa adanya kelainan struktur organ, dan sekunder—yang disebabkan oleh gangguan seperti infeksi atau kelainan organ reproduksi lainnya (Kesehatan, 2019; Retnosari et al., 2023).

Menurut data WHO (2018), sebanyak 90% perempuan mengalami dismenore, dan 10–16% di antaranya mengalami nyeri hebat. Di Eropa, prevalensinya berkisar antara 45–97%, dengan Bulgaria mencatat angka tertinggi (8,8%) dan Finlandia tertinggi (94%). Dismenore paling sering dialami remaja putri dengan kisaran 20–90%, dan siklus 15% mengalami intensitas nyeri berat (Retno Gumelar et al., 2022). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar 2018 mencatat prevalensi sebesar 64,25%, dengan 54,89% merupakan kasus dismenore primer dan 9,36% sekunder. Di Jawa Timur, dari 156.598 remaja usia produktif, 59,89% dilaporkan mengalami dismenore, dan 41,31% di antaranya telah mencari layanan kebidanan (BPS Provinsi Jawa Timur, 2019). Studi awal yang dilakukan pada 29 November 2024 di MTS Miftahul Ulum Kanigoro menunjukkan bahwa dari 10 siswi yang diwawancarai, 7 di antaranya mengalami nyeri haid tanpa penanganan, 2 menggunakan obat pereda nyeri, dan 1 tidak merasakan nyeri.

Perubahan utama dismenore adalah ketidakseimbangan hormon, terutama tingginya kadar prostaglandin yang memicu kontraksi rahim berlebihan. Prostaglandin juga bisa memengaruhi organ lain seperti perut bagian atas. Faktor lain yang berperan antara lain endometriosis, infeksi panggul, tumor rahim, dan gangguan saluran cerna atau ginjal (Hadianti & Ferina, 2021). Risiko dismenore juga dipengaruhi oleh aspek psikologis, status gizi, riwayat keluarga, aktivitas fisik, usia menarche, pola menstruasi, dan konsumsi alkohol, serta kadar hormon tertentu seperti prolaktin (Irianti, 2018). Nyeri haid dapat berdampak pada aktivitas harian remaja putri, termasuk absensi sekolah, penurunan prestasi, kesulitan konsentrasi, hingga gangguan emosional. Jika tidak ditangani dengan tepat, dismenore dapat mengarah pada gangguan kesuburan dan risiko kesehatan yang lebih serius (Lokananta, 2024). Gejala lain yang mungkin dialami antara lain mual, diare, kelelahan, sakit kepala, nyeri payudara, dan gangguan suasana hati (Wanawati & Christiani, 2023).

Pengelolaan dismenore dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Obat-obatan seperti ibuprofen dan asam mefenamat sering digunakan. Di sisi lain, pendekatan non-farmakologis mencakup teknik relaksasi, kompres hangat, olahraga, dan yoga. Yoga merupakan alternatif alami yang terbukti efektif dalam meredakan nyeri menstruasi karena membantu relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta merangsang produksi endorfin yang bertindak sebagai analgesik alami (Retnosari et al., 2023). Posisi yoga tertentu diketahui mampu meredakan nyeri tanpa mengganggu keseimbangan hormon atau mengganggu tenaga. Selain itu, yoga juga dapat membantu memperbaiki

napasan, me ngurangi stre s, dan me mpe r lancar pe re daran darah, te rmasuk ke are a panggul (Fajria e t al., 2022).

Selain itu, pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual semakin dilirik dalam dunia kesehatan remaja. Yoga sebagai salah satu bentuk intervensi holistik tidak hanya berfokus pada keluhan fisik semata, tetapi juga membantu mengatur emosi serta meningkatkan kesadaran tubuh (body awareness). Pendekatan ini dianggap relevan untuk remaja yang sedang berada dalam tahap perkembangan psikologis yang dinamis. Dalam konteks pendidikan kesehatan, pengenalan yoga di lingkungan sekolah juga dapat menjadi media edukatif untuk membentuk gaya hidup sehat sejak dini.

Pe ne litian yang dilakukan oleh Wanawati & Christiani (2023) di SMP Ne ge ri 6 Ungaran me mbuktikan bahwa te rapi yoga mampu me nurunkan inte nsitas nye ri haid se cara signifikan pada siswi ke las VII. Hasil uji Wilcoxon me nunjukkan p-value se be sar 0,001 pada ke lompok inte rve nsi, me nandakan e fe ktivitas yoga te rhadap pe ngurangan nye ri haid. Se baliknya, ke lompok kontrol tidak me nunjukkan pe rubahan signifikan ($p = 0,317$). Be rdasarkan te muan te rse but, pe ne litian ini be rtujuan untuk me nge tahui pe ngaruh yoga te rhadap inte nsitas nye ri disme nore prime r pada re maja usia 12–14 tahun di MTS Miftahul Ulum, Ke camatan Page laran, Kabupate n Malang.

METODE

Penelitian ini memakai desain pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest, yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan yoga terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri berusia 12–14 tahun di MTS Miftahul Ulum, Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Malang. Dalam pelaksanaannya, peserta diberikan intervensi berupa latihan yoga dua kali dalam seminggu selama empat minggu. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS). Pendekatan ini memungkinkan analisis perubahan nyeri secara langsung pada satu kelompok tanpa menggunakan kelompok pembanding.

Sebanyak 30 responden dipilih melalui metode purposive sampling, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu yang telah ditentukan. Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa teknik, antara lain observasi, wawancara, dokumentasi, serta pengisian kuesioner. Setelah intervensi yoga dilakukan sesuai prosedur standar operasional (SOP), data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan perangkat lunak SPSS versi 16. Untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri secara signifikan, digunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini juga memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, seperti pemberian persetujuan setelah penjelasan (informed consent), jaminan kerahasiaan data pribadi, kesukarelaan partisipasi, serta pemantauan kondisi kesehatan responden selama proses intervensi berlangsung. Dengan prosedur ilmiah yang sistematis, studi ini diharapkan dapat memberikan alternatif penanganan non-obat bagi remaja yang mengalami dismenore.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	12 tahun	3	10,0
2.	13 tahun	10	33,3
3.	14 tahun	17	56,7
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Sebanyak 10 responden (33,3%) berusia 13 tahun, dan hanya 3 responden (10%) yang berusia 12 tahun. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja akhir masa pubertas aktif, yang identik dengan perubahan hormonal yang cukup signifikan. Kondisi tersebut menjadikan mereka lebih rentan mengalami dismenore.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

No	Usia Menarche	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	11 tahun	13	43,3
2.	12 tahun	11	36,7
3.	13 tahun	6	20,0
Total		30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami menarche pada usia 11 tahun, yaitu sebanyak 13 responden (43,3%). Sebanyak 11 siswi (36,7%) mengalami menarche pada usia 12 tahun, dan siswanya, yaitu 6 orang (20%), mulai menstruasi pertama kali pada usia 13 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami menarche lebih awal dari rata-rata nasional, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer di usia remaja awal.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

No	Usia Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	<3 hari	2	6,7
2.	3-7 hari	25	83,3
3.	>7 hari	3	10,0
Total		30	100

Hasil pada tabel 3, menunjukkan bahwa sebanyak 25 responden (83,3%) memiliki durasi menstruasi antara 3 hingga 7 hari, yang termasuk dalam kategori normal. Sementara itu, 3 responden (10%) mengalami menstruasi kurang dari 3 hari, dan 2 responden (6,7%) memiliki durasi lebih dari 7 hari. Secara keseluruhan, mayoritas responden memiliki lama menstruasi yang masih dalam batas fisiologis normal, sehingga ketidakseimbangan hormonal yang memicu dismenore diduga bukan berasal dari durasi menstruasi.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

No	Usia Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	21-35 hari	28	93,3
2.	<21 hari	1	3,3
3.	>35 hari	1	3,3
Total		30	100

Dari tabel 4, diketahui bahwa mayoritas responden (93,3%) memiliki siklus haid normal, yaitu 21–35 hari. Hanya 2 responden yang berada di luar rentang ini, masing-masing 1 orang (3,3%) dengan siklus <21 hari dan >35 hari. Artinya, sebagian besar responden memiliki kondisi fisiologis normal terkait siklus haidnya.

Tabel 5. Nyeri Sebelum Intervensi Yoga

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	0	-	-
2.	1-3	4	13,3
3.	4-6	14	46,7
4.	7-10	12	40,0
Total		30	100

Tabel 5 memperlihatkan bahwa sebelum intervensi yoga, tidak ada responden dengan skala nyeri 0. Sebanyak 4 orang (13,3%) mengalami nyeri ringan (skala 1–3), 14 responden (46,7%) merasakan nyeri sedang (skala 4–6), dan 12 orang (40%) merasakan nyeri berat (skala 7–10). Mayoritas mengalami nyeri sedang hingga berat, yang menunjukkan kebutuhan akan intervensi non-farmakologis seperti yoga.

Tabel 6. Nyeri Setelah Intervensi Yoga

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	0	5	16,7
2	1-3	18	60,0
3	4-6	7	23,3
4	7-10	0	0
Total		30	100

Tabel 6 menunjukkan penurunan intensitas nyeri pascaintervensi. Sebanyak 5 responden (16,7%) tidak merasakan nyeri sama sekali (skala 0), 18 orang (60%) mengalami nyeri ringan (1–3), dan 7 responden (23,3%) masih merasakan nyeri sedang. Tidak ada lagi yang melaporkan nyeri berat. Ini mengindikasikan efektivitas latihan yoga dalam mengurangi tingkat nyeri dismenore primer.

Uji Normalitas

Tabel 7. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk		Statistic	df	Sig.
	Statistic	df	Statistic	df	Statistic	df	Sig.
Usia Responden	.350	30	.000	.725	30	.000	
Usia Menarche	.272	30	.000	.786	30	.000	
Lama Menstruasi	.432	30	.000	.571	30	.000	
Siklus Menstruasi	.531	30	.000	.273	30	.000	
Nyeri Sebelum Menstruasi	.256	30	.000	.787	30	.000	
Nyeri Setelah Menstruasi	.308	30	.000	.785	30	.000	

Berdasarkan hasil pada tabel 7, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi (p) < 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik, yaitu Wilcoxon Signed Rank Test.

Uji Wilcoxon

Tabel 8. Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
Post Test	Negative	25 ^a	13.74	343.50	-4.400 ^d	.000
-	Ranks					
Pre Test	Positive	1 ^b	7.50	7.50		
	Ranks					
	Tie	4 ^c				
	Total	30				

Tabel 8 menunjukkan hasil uji Wilcoxon terkait perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi yoga. Dari 30 responden, sebanyak 25 orang mengalami penurunan

intensitas nyeri, 2 responden tidak menunjukkan perubahan, dan 3 responden mengalami peningkatan nyeri. Hasil uji statistik menghasilkan nilai Z sebesar -4,400 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menguatkan bahwa latihan yoga efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri di MTs Miftahul Ulum.

PEMBAHASAN

Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Yoga pada Remaja Putri Usia 12-14 Tahun di MTS Miftahul Ulum Kecamatan Pagelaran

Berdasarkan data pada tabel 5, sebelum pelaksanaan yoga, diketahui bahwa dari 30 responden, sebanyak 14 orang (46,7%) mengalami nyeri haid dengan skala 3, yang menunjukkan nyeri cukup kuat. Hal ini menggambarkan bahwa hampir separuh responden mengalami nyeri yang mengganggu sebelum dilakukan intervensi yoga. Dismenore atau nyeri haid adalah kondisi yang ditandai dengan rasa nyeri di bagian bawah perut akibat kontraksi rahim selama menstruasi. Dismenore primer muncul tanpa adanya gangguan struktural pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh kelainan tertentu seperti endometriosis atau infeksi (Wirawanda, 2021). Dari data demografi (tabel 1 dan 2), mayoritas responden berusia 13 tahun (60%) dan mengalami menarche di usia 11–12 tahun (66,7%). Ini adalah rentang usia di mana proses pubertas sedang berlangsung, dan sistem reproduksi mulai aktif, yang sering kali memicu keluhan seperti nyeri haid. Tabel 3 menunjukkan sebagian besar remaja mengalami menstruasi selama 4–5 hari (56,7%), dan sisanya selama 3 hari. Durasi ini masih tergolong normal menurut standar medis (3–7 hari). Dari segi siklus haid (Tabel 4), sebagian besar responden memiliki siklus 21–35 hari (80%), yang juga merupakan siklus normal.

Menurut peneliti, karakteristik usia, waktu menarche, serta durasi dan pola siklus menstruasi dapat memengaruhi intensitas dismenore primer. Makin dekat usia remaja dengan masa pubertas penuh serta makin panjang jeda sejak menarche pertama, makin tinggi pula kemungkinan timbulnya nyeri haid akibat kematangan hormonal dan reaksi kontraksi rahim (Resty Hermawahyuni et al., 2022). Secara fisiologis, nyeri menstruasi disebabkan oleh lonjakan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi rahim guna meluruhkan lapisan endometrium. Penurunan kadar estrogen pada masa ini juga dapat memperkuat efek kontraksi dan rasa sakit (Fathiyyah et al., 2024). Keluhan yang umum terjadi meliputi kram perut, nyeri punggung bawah, sakit kepala, mual, hingga perubahan emosi. Umumnya, gejala ini memuncak dalam 24 jam pertama haid dan berkurang setelah 1–2 hari (Villasari, 2021).

Persepsi nyeri pada masa menstruasi juga dipengaruhi oleh kesiapan emosional remaja dalam menghadapi siklus haid. Kurangnya edukasi kesehatan reproduksi dan minimnya akses terhadap informasi sering menyebabkan remaja merasa cemas atau takut saat menghadapi nyeri haid, yang secara tidak langsung memperparah sensasi nyeri. Rasa takut atau panik dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatik dan meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri. Oleh karena itu, penanganan nyeri haid seharusnya tidak hanya menargetkan aspek biologis, tetapi juga memperhatikan dimensi psikologis remaja.

Nyeri Haid Setelah Dilakukan Yoga pada Remaja Putri Usia 12-14 Tahun di MTS Miftahul Ulum Kecamatan Pagelaran

Data pada tabel 6 menunjukkan hasil positif setelah pemberian intervensi yoga. Dari 30 responden, 5 orang (16,7%) tidak merasakan nyeri sama sekali, 18 orang (60%) merasakan nyeri ringan, dan hanya 7 orang (23,3%) yang masih mengalami nyeri sedang. Tidak ada yang mengalami nyeri berat pascaintervensi. Yoga saat menstruasi mencakup rangkaian gerakan fisik yang disertai dengan teknik pernapasan dan relaksasi mental. Posisi tertentu dalam yoga

dirancang untuk membantu tubuh relaks dan mengatur keseimbangan hormon, sehingga membantu menurunkan ketegangan otot rahim yang menyebabkan nyeri (Julaecha, 2019). Responden dalam penelitian ini juga menunjukkan peningkatan kenyamanan dan rasa percaya diri selama sesi yoga berlangsung. Keterlibatan aktif dalam latihan fisik yang terstruktur memberikan efek psikologis positif, seperti meningkatnya rasa kontrol terhadap tubuh dan penurunan rasa takut terhadap nyeri. Hal ini sejalan dengan teori self-efficacy yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya mengelola kondisi tubuh dapat memperkuat ketahanan psikologis terhadap nyeri.

Menurut peneliti, penurunan nyeri ini terjadi karena yoga mampu merangsang sistem saraf parasimpatik yang mendukung relaksasi dan menurunkan ketegangan otot, khususnya di daerah panggul. Beberapa gerakan seperti Virasana, Balasana, Marjaryasana-Bitilasana, Bhujangasana, Baddha Konasana, dan Savasana terbukti meningkatkan aliran darah ke area panggul dan membantu meredakan kram. Penemuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Arini et al. (2020), yang juga melaporkan bahwa latihan yoga dapat secara signifikan menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Tidak adanya responden yang mengalami nyeri berat pascaintervensi menjadi bukti bahwa yoga adalah metode non-obat yang efektif dan aman untuk menangani dismenore primer. Hasil ini menguatkan pentingnya promosi yoga sebagai alternatif pengelolaan nyeri haid yang praktis dan sehat bagi remaja.

Analisis Pengaruh Yoga terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri Usia 12-14 Tahun di MTS Miftahul Ulum Kecamatan Pagelaran

Berdasarkan hasil penelitian, latihan yoga terbukti memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri di MTs Miftahul Ulum. Penurunan skala nyeri yang konsisten setelah intervensi menunjukkan bahwa yoga efektif sebagai metode non-farmakologis yang melibatkan mekanisme fisiologis, hormonal, dan psikologis. Secara fisiologis, gerakan yoga membantu meregangkan otot panggul dan memperlancar aliran darah ke uterus, yang berkontribusi dalam mengurangi kontraksi otot rahim. Beberapa posisi seperti Balasana dan Supta Baddha Konasana mampu meredakan ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas. Teknik pernapasan (pranayama) dan relaksasi juga menekan aktivitas saraf simpatik dan mengaktifkan saraf parasimpatik, sehingga tubuh menjadi lebih rileks (Hadianti & Ferina, 2021). Dari sisi hormonal, yoga mampu menurunkan kadar prostaglandin, yaitu zat kimia pemicu kontraksi rahim dan penyebab utama nyeri haid. Penurunan prostaglandin berdampak langsung terhadap berkurangnya intensitas kram menstruasi (Windayanti et al., 2021).

Secara psikologis, yoga juga membantu mengelola stres dan kecemasan yang sering memperparah nyeri haid. Dengan meningkatnya pelepasan hormon endorfin dan serotonin selama latihan, remaja menjadi lebih tenang dan mampu mengontrol respons emosional terhadap rasa sakit (Fajria et al., 2022). Hal ini mendukung keseimbangan mental dan memperkuat ketahanan individu terhadap siklus nyeri. Hasil ini memperkuat temuan bahwa yoga merupakan pendekatan holistik yang menyentuh aspek fisik dan emosional. Selain menurunkan nyeri haid, latihan yoga berkontribusi dalam membentuk gaya hidup sehat dan kesadaran diri sejak usia remaja. Oleh karena itu, yoga layak dijadikan bagian dari program promotif dan preventif di lingkungan sekolah untuk menangani dismenore secara aman dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs Miftahul Ulum Kecamatan Pagelaran, dapat disimpulkan bahwa latihan yoga secara rutin memberikan pengaruh yang

signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri usia 12–14 tahun. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang hingga berat. Setelah mengikuti program yoga selama empat minggu dengan frekuensi dua kali per minggu, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan, di mana mayoritas responden melaporkan nyeri ringan bahkan tidak merasakan nyeri sama sekali. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa yoga efektif secara statistik dalam mengurangi nyeri menstruasi. Efektivitas yoga dipengaruhi oleh kemampuan gerakannya dalam merelaksasi otot, meningkatkan aliran darah ke area panggul, serta menurunkan kadar hormon prostaglandin yang menjadi penyebab utama kontraksi rahim. Selain itu, yoga juga memberikan manfaat psikologis, seperti mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati yang dapat memengaruhi persepsi terhadap nyeri.

Dengan demikian, yoga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan bebas efek samping. Latihan ini tidak hanya membantu mengatasi nyeri haid, tetapi juga mendukung peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan remaja putri selama masa menstruasi. Selain memberikan manfaat jangka pendek berupa penurunan intensitas nyeri haid, praktik yoga secara rutin juga berpotensi memberikan efek jangka panjang dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja. Dengan mengintegrasikan yoga ke dalam gaya hidup sehat sejak dini, remaja putri dapat mengembangkan kebiasaan positif yang berkontribusi terhadap kestabilan hormonal, pengelolaan stres, dan peningkatan kesejahteraan emosional secara berkelanjutan. Oleh karena itu, yoga tidak hanya relevan sebagai solusi terapi saat menstruasi, tetapi juga sebagai investasi kesehatan jangka panjang yang layak untuk dipromosikan di lingkungan sekolah maupun komunitas remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya responden, pihak MTs Miftahul Ulum Kecamatan Pagelaran, serta dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan dukungan hingga penelitian ini dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mukhyi, M. (2023). Metodologi penelitian: Panduan praktis penelitian yang efektif. *Pustaka Ilmu*.
- Amalia, N. S., Widayana, E. D., & Pratamaningtyas, S. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja : *Studi Literatur the Effect of Yoga on Menstrual Pain in Adolescent : Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1–7.
- Andayani, W. R., Kristiningrum, W., Purdianti, R. S., & Liana, V. (2021). Yoga untuk mengatasi dismenore pada remaja. *Semin Nasional Kebidanan*, 1(2), 165–173.
- Andayani, L., & Bhakti, W. K. (2023). Validitas skala nyeri visual analog dan numeric rating scale terhadap penilaian nyeri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 730–736.
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja. *Borneo Nursing Journal*, 2(1), 46–54.
- Dalfian. (2023). Statistik: Analisis multivariat. *Media Statistika*.
- Elia, A., & Rekan. (2023). Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. *Lite rasi Nusantara*.
- Fajria, S., & Tharida, M. (2022). Efektivitas senam yoga terhadap nyeri menstruasi pada

- wanita usia 16–20 tahun. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 109–115.
- Fatmawaty, R. (2017). Me mahami psikologi re maja. *Jurnal Reforma*, 2(1). <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fathiyyah, N., Kwarta, C. P., Ime Idawati, R., Ganisia, A., & Afrida, L. (2024). Faktor-faktor yang me me ngaruhi disme nore prime r te rhadap kualitas hidup wanita. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 4(6), 933–940.
- Firmansyah, D., & De de . (2022). Te knik pe ngambilan sampe l umum dalam me todologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114.
- Fitriliana, D. R., Pratami, I. M., & Utami, R. T. (2023). Pe rilaku pe nanganan disme nore prime r. *Journal of Midwifery and Health Administration Research*, 3(1), 37–46.
- Hadianti, D. N., & Fe rina, F. (2021). Se nam yoga me nurunkan disme nore pada re maja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriske.sbdg.v13i1.1910>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan siklus me nstruasi pada re maja: Lite rature re vie w. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Irianti, B. (2018). Faktor-faktor yang me me ngaruhi ke jadian disme nore pada re maja. *Me nara Ilmu*, 7(10), 8–13.
- Ke se hatan, J. A. (2019). Yoga untuk atasi nye ri me nstruasi pada re maja. *Jurnal Aksi Kesehatan*, 1(3), 217–222.
- Lokananta, R. (2024). Pe ngaruh se nam yoga te rhadap pe nurunan nye ri disme nore pada siswi SMA Ne ge ri 2 Bangkinang Kota. *Jurnal Kesehatan Produksi Re maja*, 3(1), 75–87.
- Re sty He rmawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor risiko ke jadian disme nore prime r pada siswi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>
- Re tno Gume lar, W., E kawati, H., Martini, D. E ., Fathiyatul, N., & Ummah, R. (2022). Se nam yoga audiovisual untuk me nurunkan nye ri haid. *Journal of Health Community*, 3(3), 42–50.
- Re tnosari, E ., Putri, D., & Alifia, D. (2023). Pe ngaruh se nam yoga te rhadap inte nsitas nye ri disme nore . *Jurnal Ilmu Ke perawatan dan Ke bidanan*, 14(1), 92–101. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1605>
- Suryadin, H., Masita, M., E ka Sari, M., & Tim Pe nyusun. (2022). Me todologi pe ne litian kuantitatif. Yayasan Pe ne rbit Muhammad Zaini.
- Wanawati, I., & Christiani, N. (2023). Pe ngaruh yoga te rhadap nye ri haid pada re maja SMP. *Prosiding Seminar Nasional Ke bidanan*, 2(2), 102–110.
- Windayanti, H., Khayati, Y. N., Ve ftisia, V., e t al. (2021a). Yoga untuk me ngurangi nye ri haid prime r pada re maja putri. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 3(2), 93–100. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1186>