

**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*}, Sulistiayah², 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 re maja me rupakan fase pe ralihan dari masa kanak-kanak me nuju ke de wasaan yang ditandai ole h be rbagi pe rubahan fisik yang signifikan. Pada tahap ini, re maja me ngalami transformasi dalam hal sikap maupun kondisi fisik (Windayanti e t al., 2021a). Me nurut Fatmawaty (2017), re maja umumnya dibagi ke dalam tiga ke lompok usia, yaitu re maja awal (12–15 tahun), re maja pe rte ngahan (15–18 tahun), dan re maja akhir (18–21 tahun). Salah satu pe rubahan biologis utama yang te rjadi pada re maja pe re mpuan adalah dimulainya siklus me nstruasi. Me nstruasi se ndiri me rupakan prose s fisiologis yang te rjadi se cara alami, ditandai de ngan pe luruhan dinding rahim dan ke luarnya darah, le ndir, se rta se l e ndome trium se cara be rkala, biasanya se kitar dua minggu se te lah ovulasi (Ilham e t al., 2022). Salah satu ke luhan ke se hatan yang umum te rjadi saat me nstruasi pe rtama kali adalah disme nore , yakni nye ri di bagian bawah pe rut yang biasanya muncul se hari se be lum haid dan be rlangsung se lama dua hingga tiga hari (Wanawati & Christiani, 2023). Disme nore te rbagi me njadi dua je nis, yaitu prime r—tanpa adanya ke lainan struktur organ, dan se kunde r—yang dise bakkal ole h gangguan me dis se pe rti infeksi atau ke lainan organ re produksi lainnya (Ke se hatan, 2019; Re tnosari e t al., 2023).

Me nurut data WHO (2018), se banyak 90% pe re mpuan me ngalami disme nore , dan 10–16% di antaranya me ngalami nye ri he bat. Di Eropa, pre vale nsinya be rkisar antara 45–97%, de ngan Bulgaria me ncatac angka te re ndah (8,8%) dan Finlandia te rtinggi (94%). Disme nore paling se ring me nye rang re maja putri de ngan kisaran 20–90%, dan se kitar 15% me ngalami inte nsitas nye ri be rat (Re tno Gume lar e t al., 2022). Di Indone sia, Riske sdas 2018 me ncatac pre vale nsi se be sar 64,25%, de ngan 54,89% me rupakan kasus disme nore prime r dan 9,36% se kunde r. Di Jawa Timur, dari 156.598 re maja usia produktif, 59,89% dilaporkan me ngalami disme nore , dan 41,31% di antaranya te lah me ncari layanan ke bidanan (BPS Provinsi Jawa Timur, 2019). Studi awal yang dilakukan pada 29 Nove mber 2024 di MTS Miftahul Ulum Kanigoro me nunjukkan bahwa dari 10 siswi yang diwawancara, 7 di antaranya me ngalami nye ri haid tanpa pe nge tahanan me ngatasinya, 2 me nggunakan obat pe re da nye ri, dan 1 tidak me rasakan nye ri.

Pe nye bab utama disme nore adalah ke tidakse imbangan hormon, te rutama tingginya kadar prostaglandin yang me micu kontraksi rahim be rle bihan. Prostaglandin juga bisa me me ngaruhi organ lain se pe rti usus be sar. Faktor lain yang be rpe ran antara lain e ndome triosis, infeksi panggul, tumor rahim, dan gangguan saluran ce rna atau ginjal (Hadianti & Fe rina, 2021). Risiko disme nore juga dipe ngaruhi ole h aspek psikologis, status gizi, riwayat ke luarga, aktivitas fisik, usia me narcne , pola me nstruasi, dan konsumsi alkohol, se rta kadar hormon te rte ntu se pe rti malondialde hid (Irianti, 2018). Nye ri haid dapat be rdampak pada aktivitas harian re maja putri, te rmasuk abse nsi se kolah, pe nurunan pre stasi, ke sulitan konse ntrasi, hingga gangguan emosional. Jika tidak ditangani de ngan te pat, disme nore dapat me ngarah pada gangguan ke suburan dan risiko ke se hatan yang lebih se rius (Lokananta, 2024). Ge jala lain yang me nye rtai antara lain mual, diare , ke le lahan, sakit ke pala, nye ri payudara, dan gangguan suasana hati (Wanawati & Christiani, 2023).

Pe nanganan disme nore dapat dilakukan de ngan me tode farmakologis dan non-farmakologis. Obat-obatan se pe rti ibuprofen dan asam me fe namat se ring digunakan. Di sisi lain, pe nde katan non-farmakologis me ncakup te knik re laksasi, kompres hangat, olahraga, dan yoga. Yoga me rupakan alte rmatif alami yang te rbukti e fe ktif dalam me re dakan nye ri me nstruasi kare na me mbantu re laksasi otot, me ningkatkan sirkulasi darah, se rta me rangsang produksi endorfin yang be rtindak se bagai analgesik alami (Re tnosari e t al., 2023). Posisi yoga te rte ntu dike tahu mampu me re dakan nye ri tanpa me ngganggu ke se imbangan hormon atau me nguras te naga. Se lain itu, yoga juga dapat me mpe rbaiki pe

rnapasan, me ngurangi stre s, dan me mpe rlancar 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 diliirk 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 ole h 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, Kabupaten 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)	Percentasi (%)
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)	Persentasi (%)
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 sisanya, 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)	Persentasi (%)
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)	Persentasi (%)
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)	Presentasi (%)
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	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 Ranks	of 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 (Julaech, 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 (Widayanti 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 dulu, 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 TERIMAKASIH

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). Me todologi pe ne litian: Panduan praktis pe ne litian yang e fe ktif. *Pustaka Ilmu*.
- Amalia, N. S., Widyana, E . D., & Pratamaningtyas, S. (2022). Pe ngaruh Yoga Te rhadap Nye ri Me nstruasi Pada Re maja : *Studi Lite ratur the Effe ct of Yoga on Me nstrual Pain in Adole sce nt : JurnalKe bidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1–7.
- Andae ni, W. R., Kristiningrum, W., Purdianti, R. S., & Liana, V. (2021). Yoga untuk me ngatasi disme nore pada re maja. *Se minar Nasional Ke bidanan*, 1(2), 165–173.
- Andre yani, L., & Bhakti, W. K. (2023). Validitas skala ukur nye ri visual analog dan nume ric rating scale te rhadap pe nilaian nye ri. *Jambura Journal of He alth Scie nces and Re search*, 5(2), 730–736.
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & E rnawati, D. (2020). Pe ngaruh se nam yoga te rhadap pe nurunan inte nsitas nye ri haid pada re maja. *Borne o Nursing Journal*, 2(1), 46–54.
- Dalfian. (2023). Statistik: Analisis multivariat. *Me dia Statistika*.
- E lia, A., & Re kan. (2023). Me tode pe ne litian kualitatif dan kuantitatif. *Lite rasi Nusantara*.
- Fajria, S., & Tharida, M. (2022). E fe ktivitas se nam yoga te rhadap nye ri me nstruasi pada

- wanita usia 16–20 tahun. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 109–115.
- Fatmawaty, R. (2017). Mengelami psikologi remaja. *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 memengaruhi disiplin remaja terhadap kualitas hidup wanita. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 4(6), 933–940.
- Firmansyah, D., & De de . (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114.
- Fitriliana, D. R., Pratami, I. M., & Utami, R. T. (2023). Perilaku penganganan disiplin remaja. *Journal of Midwifery and Healthcare Administration Research*, 3(1), 37–46.
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Sejalan dengan yoga untuk mengurangi disiplin remaja pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Politeknik 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 menstruasi pada remaja: Latar belakang dan faktor-faktor. *Jurnal Penelitian Pengobatan Profesional*, 5(1), 185–192.
- Irianti, B. (2018). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian disiplin remaja pada remaja. *Mernara Ilmu*, 7(10), 8–13.
- Kesehatan, J. A. (2019). Yoga untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja. *Jurnal Aksi Kesehatan*, 1(3), 217–222.
- Lokananta, R. (2024). Pengaruh sejalan dengan yoga terhadap penurunan nyeri disiplin remaja pada siswi SMA di Samarinda. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 3(1), 75–87.
- Reksyati Herawatyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor risiko kejadian disiplin remaja pada remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101.
<https://doi.org/10.25311/ke.skom.vol8.iss1.1079>
- Retno Gumarini, W., Eka Kawati, H., Martini, D. E., Fathiyatul, N., & Ummah, R. (2022). Sejalan dengan yoga audiovisual untuk mengurangi nyeri haid. *Journal of Healthcare Community*, 3(3), 42–50.
- Retno Sari, E., Putri, D., & Alifia, D. (2023). Pengaruh sejalan dengan yoga terhadap intensitas nyeri disiplin remaja. *Jurnal Ilmu Kepelautan dan Kebidanan*, 14(1), 92–101.
<https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1605>
- Suryadin, H., Masita, M., Eka Sari, M., & Tim Penulis. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif. Yayasan Pengetahuan Muhammad Zaini.
- Wanawati, I., & Christiani, N. (2023). Pengaruh yoga terhadap nyeri haid pada remaja SMP. *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan*, 2(2), 102–110.
- Windayanti, H., Khayati, Y. N., Veftis, V., et al. (2021a). Yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 3(2), 93–100. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1186>