

EFEKTIFITAS TERAPI YOGA TERHADAP DISMENOREA PADA SISWI KELAS X SMA NEGERI 1 KLARI KABUPATEN KARAWANG PROVINSI JAWA BARAT TAHUN 2018

Andi Julia Rifiana¹, Nita Istiana Sugiatno²

¹Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

²Universitas Nasional

Email: eviriviana@yahoo.co.id

Abstract

Background: Prevalensi dysmenorrhea in previous research shows significant improvement. According to WHO, in average between 16,8-81%, shows the incidence of dysmenorrhea to young women. In Indonesia, dysmenorrhea shows 64.25%. In West Java, there's no validity for percentage of dysmenorrhea. However, 30–70% women in period have a problem such as a painful in stomach. In fact, the students X in SMA Negeri 1 Klari having dysmenorrhea about 36%. **Aims:** The research is conducted to figure out the effectiveness of yoga dysmenorrhea therapy to the students X in SMAN 1 Klari district of Karawang, West Java in 2018. **Methodology:** The research used total sampling approach. Sample are collected by 44 respondents and divided into 22 which are implemented by yoga therapy and 22 respondents which are not implemented by its therapy. The research used analysis of univariat and bivariat to figure out whether there is a difference in case of painful intensity between variable that are being researched. **Result and Discussion:** The result of the research shows that patient with pre yoga dysmenorrhea therapy decrease in sense of painful around 6,00 and post yoga dysmenorrhea therapy decrease around 1,27 while that patient with pre not intervensi decrease in sense of painful around 6,14 and pra around 5,45 . **Conclusion and suggestion:** In other hand, there's no significance result in sense of painful to patient with post yoga dysmenorrhea therapy (p -value= 0,000). The stakeholder may implement this therapy in order to decrease sense of painful to the students for woman in

Pendahuluan

Menurut WHO (*World Health Organization*) remaja adalah masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Masa Remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam

kehidupan seorang individu. Pubertas merupakan suatu tahap penting dalam proses tumbuh kembang anak. Nyeri menstruasi sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas atau tidak mampu melakukan aktivitas maka termasuk pada nyeri gangguan. Nyeri dapat dirasakan didaerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung. (Depkes, 2016).

Prevalensi dismenorea dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Review WHO, rata-rata insidensi terjadinya dismenorea pada wanita muda antara 16,8-81%. Inggris melaporkan 45-97% wanita disana mengeluh dismenorea, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi dinegara finlandia (94%). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari dismenorea ini maka diperlukan suatu penanganan yang tepat. Jawa Barat tidak ada angka pasti mengenai jumlah dismenorea. Namun diperkirakan 30%–70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut dan sekitar 10%–15% di antaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Kemenkes RI, 2017). Dampak dismenorea pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas (Kozier, 2010).

Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Sri Nurapiah (2017) di STIKes Bhakti Kencana Bandung didapatkan hasil 98% siswi kebidanan mengalami *dismenorea* dan 2% tidak mengalami disminore. Penelitian yang dilakukan Ayu Mustika, Wagiyono, Rahayu (2015) di SMP Al-Fattah Semarang di dapatkan rata-rata 5,10 mengalami *disminorea* sebelum diberikan terapi yoga dan setelah dilakukan terapi yoga intensitas nyeri rata-rata 2,55 responden artinya terdapat pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri disminore. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih (2016) tentang ke efektifan yoga dan senam *dismenore* terhadap remaja putri yang mengalami *dismenore*, rata-rata nilai intensitas *dismenore* pada perlakuan yoga sebesar 0,9333.

Studi pendahuluan di kelas X di SMA Negeri 1 Klari yang dilakukan memberikan angket kepada siswi sebanyak 20 responden, para siswi memiliki masalah haid yaitu nyeri dismenorea. Sebagian siswi tersebut mengatasi dengan membiarkannya. Para siswi sering mengeluh dengan

gangguan tersebut hingga mengganggu aktivitas sehari-hari termasuk kegiatan belajar disekolah. Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi nyeri dismenorea sebelum & sesudah pada kelompok intervensi (diberikan terapi yoga) untuk mengetahui adakah perbedaan efektifitas terapi yoga terhadap nyeri dismenorea dengan penurunan nyeri dismenorea sebelum & sesudah pada kelompok kontrol (tidak diberikan terapi yoga).

Metodologi Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen*, yaitu dengan adanya perlakuan (*treatment*). Dengan metode *pretest – posttest control group design* yaitu sebuah rancangan peneliti dengan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiono,2010).

Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2010). Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh siswi kelas X di SMA Negeri 1 Klari yaitu 178 Siswi.

Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 44 responden siswi remaja yang berusia 15-17 tahun yang mengalami dismenorea, tidak menggunakan penanganan atau obat apapun dan mengikuti terapi yoga selama 4 kali pertemuan tidak mengalami haid. Sehingga sampel untuk penelitian sebanyak 22 orang yang dilakukan terapi yoga dan 22 orang yang tidak dilakukan terapi yoga .

Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang dari bulan April – Juni 2018.

Variabel Penelitian

Pada penelitian variabel bebas (Independen) dalam penelitian ini adalah terapi yoga sedangkan variabel terikat (Dependen) dalam penelitian ini adalah nyeri dismenorea.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala penilaian ini dapat merupakan suatu alat pengumpulan data untuk mengelompokan, menggolongkan dan menilai seorang atau suatu gejala. Skala penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri 1-10 menurut smeltzer. S,C bare B.G (2008).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 4.1 hasil analisis tabel antara terapi yoga dengan penurunan *dismenorea* di dapatkan rata-rata pretest diberikan terapi yoga 6,00 dan rata-rata posttest diberikan terapi yoga 1,27 dengan beda rata-rata 4,37. Dari hasil statistik dengan menggunakan analisis didapatkan nilai $p = 0,000$.

Berdasarkan Tabel 4.2 hasil analisis tabel kelompok kontrol dengan penurunan *dismenorea* di dapatkan rata-rata pretest kelompok kontrol 6,14 dan rata-rata posttest kelompok kontrol 5,45 dengan beda rata-rata 0,69.

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil analisis tabel antara terapi yoga dengan penurunan *disminorea* di dapatkan rata 1,27 dan rata 5,45 yang tidak dilakukan terapi yoga terjadi peningkatan *disminorea* saat haid.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenorea Pretest Posttest Kelompok Intervensi

Dismenorea	N	Min	Max	Mean	Beda Rata-Rata	Std Deviation	<i>p-value</i>
Intervensi							
Pretest	22	4	9	6,00		1,543	0,000
Posttest	22	0	4	1,27	4,73	1,453	

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenorea Pretest Posttest Kelompok Intervensi

Dismenorea	N	Min	Max	Mean	Beda Rata-Rata	Std. Deviation	<i>p-value</i>
Kontrol							
Pretest	22	5	9	6,14	0,69	1,125	
Posttest	22	4	9	5,45		1,371	0,000

Tabel. 4.4.Efektivitas Terapi Yoga Terhadap Diminorea Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Jawa Barat 2018 Dengan Menggunakan Uji Independent T-Test

Kelompok _____	Rata-Rata		Beda rata-rata	Mean Post	SD Post	p-value
	Pre	Post				
Intervensi	6,00	1,27	4,73	1,27	1,453	0,000
Kontrol	6,14	5,45	0,69	5,45	1,371	

Pembahasan

1. Intensitas *Dismenorea Pretest Posttest*

Kelompok Intervensi

Berdasarkan Tabel 4.1 hasil analisis tabel antara terapi yoga dengan penurunan *dismenorea* di dapatkan rata-rata pretest diberikan terapi yoga 6,00 dan rata-rata posttest diberikan terapi yoga 1,27 dengan beda rata-rata 4,73. Dari hasil statistik dengan menggunakan analisis didapatkan nilai $p = 0,000$ jadi ($p \text{ hitung} < \alpha$), artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat diartikan nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa Terapi Yoga ini memiliki pengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenorea*.

Nyeri yang dirasakan remaja pada saat *dismenorea* yang dihasilkan oleh kontraksi otot perut yang terus menerus mengeluarkan darah. Nyeri dimulai ada waktu mendapatkan haid pertama. Nyeri yang dirasakan remaja berkurang dengan diberi terapi yoga yang seharusnya semakin merasakan nyeri saat *dismenorea* karena pengaruh dari terapi yoga yaitu dapat menurunkan nyeri saat haid.

2. Intensitas *Dismenorea Pretest Posttest*

Kelompok Kontrol

Berdasarkan Tabel 4.1 hasil analisis tabel antara terapi yoga dengan penurunan *dismenorea* di dapatkan rata-rata pretest diberikan terapi yoga 6,00 dan rata-rata posttest diberikan terapi yoga 1,27 dengan beda rata-rata 4,73. Dari hasil statistik dengan menggunakan analisis didapatkan nilai $p = 0,000$ jadi ($p \text{ hitung} < \alpha$), artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat diartikan nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa Terapi Yoga ini memiliki pengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenorea*.

Nyeri yang dirasakan remaja pada saat *dismenorea* yang dihasilkan oleh kontraksi otot perut yang terus menerus mengeluarkan darah. Nyeri dimulai ada waktu mendapatkan haid pertama. Nyeri yang dirasakan remaja berkurang dengan diberi terapi yoga yang seharusnya semakin merasakan nyeri saat *dismenorea* karena pengaruh dari terapi yoga yaitu dapat menurunkan nyeri saat haid.

3. Efektifitas Terapi Yoga Terhadap *Diminorea* Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Jawa Barat 2018

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 didapatkan rata-rata 1,27 yang diberikan terapi yoga terdapat penurunan intensitas nyeri *disminorea* dan rata 5,45 yang tidak diberikan terapi yoga tidak ada penurunan nyeri. Hasil perhitungan yang diketahui bahwa nilai *p-value* 0,000 lebih kecil dari nilai α 0,05 ($p < \alpha$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas terapi yoga terhadap *disminorea* pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Jawa Barat 2018. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap penurunan *disminorea* pada siswi yang diberikan terapi yoga dibandingkan siswi yang tidak diberikan terapi yoga.

Disminorea adalah *Dismenorea* adalah nyeri haid yang sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. (Simanjuntak,2008). Yoga merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran pembuluh darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Smeltzer & Bare,2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Nurapriah (2017) mengenai perbedaan efektifitas nyeri *disminorea* sebelum dan sesudah diberikan terapi yoga pada mahasiswi tingkat I DIII kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan skala nyeri *disminorea* sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi yoga dengan rata-rata nilai 4,63 (Nyeri sedang) turun menjadi 2,27 (nyeri ringan) dengan nilai *p-value* 0,00 lebih kecil dari 0,05.

Hasil penelitian sesuai dengan teori dan beberapa penelitian diatas, bahwa terdapat pengaruh terapi yoga pada penurunan intensitas nyeri *disminorea*. Responden yang diberikan terapi yoga sebagian besar tidak mengalami nyeri haid rata-rata 1,27 dan responden yang tidak diberikan terapi yoga sebagian besar tidak ada penurunan nyeri *disminorea* rata 5,00 dengan *p-value* 0,000.

Menurut peneliti nyeri yang dirasakan saat haid tidak hanya pada perut bagian bawah, nyeri disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi terus menerus saat mengeluarkan darah. Sehingga berbagai cara yang bisa dilakukan untuk menurunkan nyeri *disminorea* salah satunya bisa diberikan terapi yoga.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah responden yang mengalami dismenorea adalah siswi kelas X di SMA Negeri 1 Klari rata-rata nyeri dismenorea 6,06. Responden yang diberikan terapi yoga mengalami penurunan nyeri dismenorea 1,27 dan yang tidak diberikan terapi yoga tidak ada penurunan yang signifikan rata-rata 5,45. Terdapat pengaruh antara terapi yoga dengan penurunan nyeri *dismenorea* dengan nilai pvalue (0,000) lebih kecil dari 0,05

Saran

1. Bagi Pihak Sekolah
Pihak sekolah bisa lebih menyarankan kepada siswi untuk bisa melakukan terapi yoga sebagai upaya untuk menurunkan nyeri pada saat haid.
2. Bagi Responden
Diharapkan dengan adanya penelitian ini responden dapat mempraktekan gerakan ringan pada yoga ini untuk menurunkan nyeri saat disminore sehingga tingkat nyeri saat disminore dapat menurun.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Perlu memperbanyak sampel untuk mendapatkan hasil yang lebih baik peneliti selanjutnya harus lebih mengobservasi dan juga dengan variabel.
4. Bagi Profesi Kebidanan
Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kesehatan, khususnya seputar nyeri saat disminore dan memberikan cara yang efektif untuk menanganinya salah satunya dengan terapi yoga.

Daftar Pustaka

- Amalia, 2015. *Tetap sehat dengan yoga*, Jakarta, Panda Media.
- Arikunto, 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Aryono, at all. 2009, *Sindrom premenstruasi*, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Ayu, at all. 2015, *Pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri disminore pada siswi SMP Al- Fattah*, Semarang.
- BKKBN, 2011. *Kajian profil penduduk remaja (10-24 tahun), ada apa dengan remaja, policy brief puslitbang kependudukan*, Jakarta, BKKBN.
- Departemen Kesehatan RI dan WHO, 2016, *Materi inti kesehatan reproduksi remaja*, Jakarta, Departemen Kesehatan RI.
- Iluni-FK. 2008. Kesehatan Wanita, diakses oleh : Ananda Aya Sofya, 23-04-2010, 10:48 wib)
- Judha dan Fauziah, 2012, *Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan*, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Kemenkes RI, 2017, *Profil kesehatan Indonesia*, Jakarta, Kemenkes RI.
- Kozier, at all. 2010, *Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses & praktik*, Jakarta, EGC.
- Kusmiran, 2013, *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*, Jakarta, Salemba Medika
- Manuaba, I. B. G., 2009, *Memahami kesehatan reproduksi wanita*, Jakarta, EGC
- Manurung, at all. 2015, Efektivitas yoga terhadap nyeri disminorea pada remaja, Jurnal Fakultas Kesehatan, Riau.
- Maulana, M. 2009. *Seluk Beluk Reproduksi dan Kehamilan*. Yogyakarta, Gara ilmu Morgan dan Hamilton, 2009, *Obstetri & ginekologi*, Jakarta, EGC.

- Notoatmodjo, 2012, *Metodologi penelitian kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Nurapriah, S., 2017. Perbedaan Efektivitas nyeri disminorea sebelum dan sesudah diberikan terapi yoga pada mahasiswi tingkat 1 DIII Kebidanan STIKes Bhakti Kencana, Jurnal Fakultas Kesehatan, Bandung
- Potter & Perry, 2010, *Buku ajar fundamental keperawatan*, Jakarta, EGC.
- Prawihardjo, 2014, *Ilmu kebidanan*, Jakarta, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Priyanti, 2008, Pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada disminorre pada remaja putri di panti asuhan yatim putri islam yogyakarta tahun 2008, Jurnal Fakultas Kesehatan, Yogyakarta.
- Pujiastuti, 2014, *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*, Bandung, Qania.
- Purwaningsih, 2016, Latihan yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siklus menstruasi remaja, Jurnal Fakultas Kesehatan, Bandung.
- Puspita, 2017, Pengaruh latihan senam dan daya tahan tubuh terhadap nyeri disminore, Jurnal Fakultas Kesehatan, Semarang.
- Saifuddin, 2009, *Ilmu kebidanan*, Jakarta, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sarwono, 2011, *Psikologi remaja edisi revisi*, Jakarta, Rajawali Press.
- Saryono, 2009, *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta , Nuha Medika
- Simanjuntak, 2008, *Ilmu kandungan*, Jakarta, Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Smeltzer & Bare, 2008, *Buku ajar keperawatan medikal-bedah*, Jakarta, EGC.
- Sugiyono, 2016, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*, Bandung, Alfabeta.

Wening dan Harjanto, 2012, *Panduan lengkap kesehatan wanita*, Jakarta, Niaga Swadaya.

Widyastuti, 2008, *Terapi komplementer dalam keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.

Winkjosastro, 2014, *Ilmu kebidanan*, Jakarta, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Yudrik, 2013, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta, Kencana Pramedia Group.