

PERBEDAAN TINGKAT NYERI DISMENORHEA SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN YOGA PADA MAHASISWA

Leily Yuliasuti Firdausi, Elfira Nurul Aini

Poltekkes Kemenkes Malang, Prodi Kebidanan Jember, Jalan Srikoyo No. 106 Jember

Email: fira.fira.lfira@gmail.com

The Difference of Dysmenorrhea Pain Level Before and After Yoga on Students

Abstract: Complementary therapy of meditation or yoga is highly recommended to reduce primary dysmenorrhoea. The purpose of this study was to analyze the difference of dysmenorrhea pain level before and after yoga on Jember midwifery DIV students. Research method used pre experiment with one group pretest-posttest. This study used total sampling with population of 30 students of dysmenorhea and sample of 30 students dysmenorhea. The research instrument used questionnaire. Result of calculation process of statistical test wilcoxon march pared test $Z_{count} (-4,782) > Z_{table} 0,05 (\pm 1,96)$. Obtained results Hois rejected. This means that there is difference of dysmenorhea pain rate before and after yoga for student, the pain of dysmenorhea decrease. Based on the results of the above research, yoga can be an alternative in the handling of dysmenorhea pain, so it is suggested to students to share information on how to do yoga right and proper in reducing dysmenorhea pain.

Keywords: yoga, dysmenorhea pain rate

Abstrak: Terapi komplementer meditasi atau yoga sangat dianjurkan untuk mengurangi dysmenorhea primer. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan tingkat nyeri dysmenorhea sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswa DIV Kebidanan Jember. Metode penelitian menggunakan pra eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan one group pretest-posttest. Penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah populasi 30 mahasiswa dysmenorhea dan sampel sebanyak 30 mahasiswa dysmenorhea. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner. Hasil dari proses perhitungan uji statistik Wilcoxon March pared test $Z_{hitung} (-4,782) > Z_{tabel} 0,05 (\pm 1,96)$. Diperoleh hasil Ho ditolak Ha diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan tingkat nyeri dysmenorhea sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswa, yaitu nyeri dysmenorhea menurun. Berdasarkan hasil penelitian di atas, yoga dapat menjadi alternatif dalam penanganan nyeri dysmenorhea sehingga disarankan kepada mahasiswa untuk saling berbagi informasi tentang cara melakukan yoga yang benar dan tepat dalam menurunkan nyeri dysmenorhea.

Kata Kunci: yoga, tingkat nyeri dysmenorhea

PENDAHULUAN

Dysmenorhea atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Dysmenorhea dibagi menjadi dysmenorhea primer dan sekunder. Dysmenorhea primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Dysmenorhea primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena itu siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah

menarche umumnya berjenis anovulator yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, atau beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari, sedangkan dysmenorhea sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh kelainan ginekologik (Prawirohardjo, 2009).

Angka kejadian dysmenorhea terjadi merata pada 40-80% wanita dan pada 5-10% wanita dysmenorhea terjadi terlalu berat dan tidak tertahan (Morgan, 2009). Namun menurut

Anurugo dan Wulandari (2011) kondisi di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit tertentu, dan sebanyak 90% perempuan di Indonesia pernah mengalami dismenorea.

Kebanyakan wanita dengan dismenorea primer dibantu dengan mengkonsumsi obat non-steroid antiprostaglandin yang memegang peranan penting terhadap dismenorea primer. Termasuk disini kurang lebih 70% penderita dapat disembuhkan atau mengalami banyak perbaikan (Prawirohardjo, 2009). Ada selain dengan obat-obatan, rasa nyeri dismenorea juga bisa dikurangi dengan terapi komplementer seperti *biofeedback*, akupunktur, meditasi, *black cohosh* (Morgan, 2009).

Terapi komplementer meditasi atau yoga sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorea. Ada beberapa bentuk aliran yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus untuk mengatasi dismenorea. Sistem yoga yang merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernafas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran (Sindhu, 2013). Dipercaya dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pingang yang menyebabkan nyeri saat haid (dismenorea), *mood swim*, gelisah dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak (Sindhu, 2006).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 11 Januari 2016, mahasiswi DIV Kebidanan Jember yang mengalami dismenorea sebanyak 30 responden. Responden yang mengalami dismenorea berat terkontrol sebanyak 8 responden, dismenorea sedang sebanyak 14 responden, dan dismenorea ringan sebanyak 8 responden. Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 30 responden tentang

penanganan dismenorea didapatkan hasil sebanyak 24 responden tidak dilakukan penanganan apapun dan sebanyak 6 responden mengkonsumsi obat analgesik, namun dampak jangka panjang dari mengkonsumsi obat tersebut tidak baik bagi kesehatan.

Tujuan umum penelitian ini adalah menganalisis perbedaan tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswa DIV Kebidanan Jember. Tujuan khususnya antara lain: 1) mengidentifikasi tingkat nyeri dismenorea sebelum dilakukan yoga pada mahasiswa DIV Kebidanan Jember, 2) mengidentifikasi tingkat nyeri dismenorea sesudah dilakukan yoga pada mahasiswa DIV Kebidanan Jember, 3) Menganalisis perbedaan tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswa DIV Kebidanan Jember.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Perlakuan pada penelitian ini adalah peneliti mengukur pengalaman skala nyeri mahasiswa yang mengalami dismenorea sebelum melakukan yoga, kemudian diukur skala nyeri kembali setelah melakukan yoga.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswi DIV Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Kebidanan Jember yang mengalami dismenorea primer yaitu sebanyak 30 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi DIV Kebidanan Jember yang mengalami dismenorea primer.

Besar sampel dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi DIV Kebidanan Jember yang mengalami dismenorea primer sebanyak 30 orang.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: 1) mahasiswi Kebidanan Jember 2) mahasiswi yang menstruasi setiap bulannya, 3) mahasiswi

yang mengalami dismenorhea menjelang dan segera saat datangnya menstruasi, 4) mahasiswi yang bersedia menjadi responden.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia didapatkan sebagian besar responden berusia 22-25 tahun atau usia dewasa, yaitu sebanyak 18 atau 60% responden. Terlebihnya berusia 19-21 tahun atau usia remaja, yaitu sebanyak 12 atau 40% responden.

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 14-16 tahun atau menarache tarda, yaitu sebanyak 16 atau 53,33% responden. Selebihnya berusia 11-13 tahun atau menarache normal, yaitu sebanyak 12 atau 40,00% responden dan usia <10 tahun atau menarache prekoks, yaitu sebanyak 2 atau 6,67% responden.

Berdasarkan kejadian dismenorhea, dari 30 mahasiswa DIV Kebidanan Jember didapatkan sejumlah 19 mahasiswa (38,03%) mengalami dismenorhea saat menarache dan 11 mahasiswa (24,19%) sebelum menarache

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa 30 mahasiswa dapat diketahui lama dismenorhea yang paling sering mengalami dismenorhea terjadi pada hari ke-2 sebanyak 13 (43,3%) mahasiswa.

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa skala nyeri dismenorhea yang paling banyak dialami responden sebelum dilakukan yoga adalah skala nyeri sedang yaitu sejumlah 19 responden (63,33%). Hal ini menyebabkan ketidaknyaman mahasiswa dalam beraktifitas dan proses pembelajaran. Adapun nyeri yang dialami responden setelah dilakukan yoga adalah skala nyeri ringan yaitu sejumlah 17 responden (56,66 %).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarache

Usia Menarache	F	%
<10 tahun	2	6,67
11-13 tahun	12	40
14-16 tahun	16	53,33
Jumlah	30	100

Tabel 2. Distribusi Lama Dismenorhea pada Responden

Lama Dismenorhea	Tingkat Dismenorhea			n	%
	Ringan	Sedang	Berat Terkontrol		
1 hari	2	7	3	12	40
2 hari	0	8	5	13	43,3
> 2 hari	0	4	1	5	16,7
Jumlah	2	19	9	30	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenorhea Sebelum dan Sesudah Dilakukan Yoga

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Ringan	2	6,66	17	56,66
Sedang	19	63,33	12	40
Berat terkontrol	9	30	1	3,33
Jumlah	30	100	30	100

Tabel 5. Distribusi Perubahan Skala Nyeri Dismenorhea Sebelum dan Sesudah Dilakukan Yoga

Skala Nyeri Dismenorhea	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Ringan	2	6,7	17	56,7
Sedang	19	63,3	12	40
Berat Terkontrol	9	30	1	3,3
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 5 dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami nyeri dismenorhea terbanyak sebelum dilakukan yoga adalah skala nyeri sedang yaitu sejumlah 19 responden (63,33). Setelah dilakukan yoga mahasiswa yang mengalami terbanyak adalah skala nyeri ringan yaitu sejumlah 17 responden (56,66 %).

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* dihitung secara manual didapatkan hasil $Z_{hitung} = -4,782$ dengan taraf kesalahan 5%, maka $X^2_{tabel} = 1,96$. Sehingga harga Z_{hitung} lebih besar daripada Z_{tabel} yaitu $-4,782 > 1,96$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenorhea sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswa DIV Kebidanan Jember.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri tertinggi yang dialami responden adalah pada skala nyeri sedang yaitu sejumlah 19 (63,33%) responden. Sebanyak 9 (30%) responden dengan skala nyeri berat terkontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Aryanie, dkk., (2014) menunjukkan sebelum dilakukan yoga diperoleh hasil tingkat nyeri terbanyak pada nyeri berat terkontrol yaitu 10 responden.

Menurut Prawirohardjo (2009), ada beberapa faktor yang memegang peranan sebagai penyebab dismenorhea, antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin dan faktor alergi. Misalnya pada faktor kejiwaan pada responden didapatkan ketidakstabilan emosional apalagi jika mereka tidak mendapatkan informasi yang jelas tentang proses menstruasi, maka mudah timbul dismenorhea. Penjelasan lain diberikan oleh Clitheroe dan Pickles dalam Prawirohardjo (2009) mereka menyatakan bahwa karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi Prostaglandin F₂ yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin berlebihan dilepaskan kedalam peredaran darah, maka selain dismenorhea dijumpai pula efek umum, seperti diare, muntah, *flushing*.

Prostaglandin dilepaskan ketika sel-sel lokal mengalami kerusakan. Kemudian ditransmisi oleh serabut C dan A-delta dan nyeri berlanjut

disepanjang serabut saraf aferen sampai transmisi tersebut berakhir dibagian kornu dorsalis modula spinalis. Di dalam kornu dorsalis, neurotransmitter seperti substansi P dilepaskan sehingga menyebabkan suatu transmisi sinapsis dari saraf perifer (sensori) ke saraf spinotalamus. Hal ini memungkinkan impuls nyeri ditransmisi lebih jauh ke sistem saraf pusat (Potter, 2005).

Dari beberapa faktor dismenorhea tersebut dapat menambah nyeri yang dirasakan. Mereka yang tidak mengerti tentang bagaimana proses menstruasi dan siklusnya dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya yang dapat mempengaruhi pada persepsinya terhadap nyeri dan pada sebagian besar dari mahasiswa pernah merasakan dismenorhea. Bahkan dari mereka mengalami dismenorhea setiap menstruasi, setiap orang yang mengalami dismenorhea tentunya dapat mengganggu mereka dalam berfikir, bekerja dan beraktifitas dalam sehari-hari. Maka dari itu perlu adanya penanganan yang tepat agar nyeri yang dirasakan dapat berkurang sehingga tidak mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 mahasiswa yang melakukan kemudian ketika di nilai skala nyeri dismenorhea yang dialaminya, didapatkan sejumlah 17 (56,66%) mahasiswa mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryanie, dkk., (2014) yang menunjukkan setelah dilakukan yoga diperoleh hasil tingkat nyeri terbanyak pada nyeri ringan yaitu 14 responden.

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Yoga atau Yuj dalam bahasa Sanskerta kuno berarti union (penyatuan). Penyatuan antara atman (diri) dan brahma (Yang Maha Kuasa). Intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya, Semakin ia mengenal seluruh

aspek dirinya itulah maka semakin dekat pula ia dengan Sang Penciptanya (Sindhu, 2013).

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 darah ke daerah yang mengalami spasme iskemik (Smeltzer dan Bare, 2002).

Selain itu, relaksasi juga membantu pelepasan hormon penenang (endorphin dan enkephalin). Endorphin dihasilkan di otak dan disusun syaraf tulang belakang. Hormon endorphine dihasilkan selama olahraga berkepanjangan. Endorfin ini berfungsi sebagai neurotransmitter analgesic yang dibebaskan dari jalur analgesic desenden ditransmisi oleh serabut beta A dan berkaitan dengan reseptor opiat diujung serat nyeri aferen. Pengikatan ini menekan pelepasan substansi P melalui inhibisi persinaps sehingga transmisi impuls nyeri asendens terhambat (Sherwood, 2012, Melzak dan Wall dalam Potter, 2005)

Sebagian besar mahasiswa mengalami perubahan skala nyeri setelah melakukan yoga namun juga ada beberapa yang merasakan tidak ada perubahan pada nyerinya. Karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap nyeri seperti keletihan, pengalaman sebelumnya, makna nyeri serta ansietas. Kondisi tubuh juga dapat mempengaruhi tidak adanya perubahan pada nyeri dismenorhea seperti pakaian yang kurang nyaman dan terlalu ketat (dapat menghalangi nafas dan gerak) keadaan tidak memungkinkan seperti sangat lapar dan pelaksanaan yoga yang kurang benar dan tepat. Maka dari itu semakin sering melakukan yoga tubuh akan semakin rileks dan hormon endorfin semakin banyak diproduksi sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Berdasarkan hasil dari proses perhitungan uji statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon dihitung secara manual didapatkan hasil $Z_{hitung} = -4,782$ dengan taraf kesalahan 5%, maka $X2_{tabel} = 1,96$. Sehingga harga Z_{hitung} lebih besar daripada Z_{tabel} yaitu $-4,782 > 1,96$. Diperoleh hasil H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenorea setelah dilakukan yoga pada mahasiswa DIV Kebidanan Jember yaitu skala nyeri dismenorea yang dialami mahasiswa berkurang setelah dilakukan yoga dibandingkan dengan sebelum dilakukan yoga. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryanie (2014) dimana didapatkan nilai *asympt. Sig (2-tailed)* sebesar 0,000 dengan $\alpha = 0,05$ artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima yang berarti pemberian terapi yoga dapat menurunkan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan semester VII STIKES Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian Siahaan (2012) juga menghasilkan hal yang sama dimana yoga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk dismenore. Sedangkan Anjelina dkk (2013) melakukan hasil analisa data dengan di uji menggunakan *t-test dependen* di dapatkan nilai rata-rata efektifitas teknik yoga (*cat stretch exercise*) adalah 3,96 dengan *p-value* 0,000 dan senam dismenore 2,96 dengan *p-value* 0,000 hal ini menunjukkan bahwa teknik yoga (*cat stretch exercise*) lebih baik digunakan daripada senam dismenore untuk mengurangi nyeri haid pada mahasiswi PSIK Universitas Muhammadiyah Malang

Sebelum dilakukan yoga skala nyeri terbanyak yang dialami oleh mahasiswa adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 63,33% dan setelah dilakukan yoga skala nyeri terbanyak yang dialami mahasiswa adalah pada skala nyeri ringan yaitu sebanyak 56,66% mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswa DIV Kebidanan Jember.

Oleh karena itu yoga dapat dilakukan oleh semua orang yang mengalami dismenorea dan mampu untuk melakukan setiap gerakannya. Sebelum melakukan yoga hal yang harus diperhatikan yaitu kondisi tubuh karena dapat mempengaruhi tidak adanya perubahan pada nyeri seperti pakaian yang kurang nyaman dan terlalu ketat (dapat menghalangi nafas dan gerak), keadaan tidak memungkinkan seperti sangat lapar dan pelaksanaan yoga yang kurang benar dan tepat. Apabila pelaksanaan yoga dilakukan secara benar dan tepat sesuai dengan SOP maka nyeri dismenorea dapat berkurang.

PENUTUP

Penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada mahasiswa DIV Kebidanan Jember.

Saran dari penelitian ini adalah bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden, memperhatikan faktor psikis yang dapat mempengaruhi keefektifan dari yoga.

Lembaga perlu menerapkan cara mengatasi dismenorea dengan yoga. Kemudian mensosialisasikan cara melakukan yoga dismenorea sesuai SOP pada mahasiswa yang mengalami dismenorea.

Diharapkan dapat menambah wawasan mahasiswa (remaja putri) dalam mengatasi nyeri haid (dismenorea) dan diharapkan seluruh wanita yang mengalami dismenorea berhenti menggunakan obat-obatan dalam mengurangi nyeri dismenorea dan menerapkan yoga dalam mengurangi nyeri dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjelina, N. (2013). Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (*Cat Stretch Exercise*) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Mahasiswa PSIK Muhammadiyah Malang.

- Doctoral dissertation*. University of Muhammadiyah Malang.
- Anurugo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi.
- Aryanie, V., & Sarwinanti, S. (2014). Pengaruh Terapi Yoga terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta'. *Doctoral Dissertation*. STIKES' Aisyiyah Yogyakarta.
- Morgan, Geri. (2009). *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta : EGC.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan.
- Potter. (2005). *Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik*. Jakarta : EGC
- Sherwood, Lauralee. (2011). *Fisiologi Manusia Dari sel Ke Sel*. Jakarta : EGC.
- Siahaan, K. (2012). Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD Dengan Menggunakan Yoga. *Students e-Journal*, 1(1), 30.
- Sindhu, Pujiastuti. (2006). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung : Qanita.
- Sindhu, Pujiastuti. (2013). *Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Smeltzer, S.C & Bare, B.G. (2002). *Buku Ajar Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. Jakarta: EGC.