

EFEK PEMBERIAN *YOGA BALASANA* TERHADAP PENURUNAN *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI DI SMA IBRAHIMY 2 SUKOREJO

Neny Yuli Susanti^{1(CA)}

Email: nenyulisusanti@gmail.com (*Corresponding Author*)

¹ Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ibrahimy Situbondo

Lea Ingne Reffita²

² Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ibrahimy Situbondo

Rukwaningsih³

³ Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ibrahimy Situbondo

Desi Trianita⁴

⁴ Prodi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

ABSTRAK

Dismenorea merupakan masalah umum yang dialami remaja perempuan dan berdampak pada aktivitas harian. Metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid adalah yoga, khususnya pose *balasana*. Studi ini dilakukan guna mengetahui efek pemberian *yoga balasana* terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo. Model studi dengan pendekatan kuantitatif, desain *quasy experiment* dengan rancangan *two group pretest and posttest nonequivalent control group*. Pengukuran tingkat nyeri dilaksanakan pre dan post perlakuan mempergunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Sampel berjumlah 60 remaja putri diambil secara *purposive sampling*. Analisis data menggunakan metode univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dengan program SPSS. Hasil analisis uji *Wilcoxon* menyatakan adanya penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi yaitu $p=0,000 < \alpha = 0,05$. Kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang bermakna yakni nilai $p=1,000 > \alpha = 0,05$. *Yoga balasana* terbukti mampu menurunkan keluhan nyeri haid pada remaja perempuan dan dapat dijadikan alternatif penanganan tanpa obat.

Kata kunci: *Dismenorea*, remaja putri, non-farmakologi, *yoga balasana*.

PENDAHULUAN

Masa puber pada remaja perempuan dimulai ketika menstruasi pertama terjadi. Salah satu keluhan yang kerap dirasakan mayoritas perempuan selama menstruasi adalah rasa nyeri yang intens, yang dikenal sebagai nyeri haid atau *dismenorea* (Hadianti & Ferina, 2021). *Dismenorea* adalah sensasi rasa nyeri di daerah panggul serta perut bagian bawah yang timbul saat menstruasi yang disebabkan oleh kadar prostaglandin yang meninggi sehingga mengakibatkan terjadinya kontraksi uterus yang lebih kuat (Widyanthi, et al., 2021). Jika *dismenorea* tidak ditangani dengan tepat maka *dismenorea* tersebut dapat berkembang menjadi masalah patologis yang berpotensi meningkatkan angka kematian serta mempengaruhi kesuburan yang berisiko menyebabkan infertilitas (Horman, et al., 2021).

Sebagaimana pernyataan dari WHO, jumlah wanita yang menderita *dismenorea* di berbagai belahan negara tinggi sekali, dengan rata-rata melebihi 50% populasi wanita di tiap negara merasakannya. Di negara Swedia mencapai kurang lebih 72% mengalami *dismenorea*, Arab Saudi 85,7%, Ethiopia 85,4%, Iran 89,15%, dan hampir 90% wanita di Amerika Serikat mengalami kondisi tersebut (Djimbula, et al., 2022). Populasi wanita yang mengalami *dismenorea* di negara Indonesia sekitar 64,25%, yakni 54,89% *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder 9,36%. Prevalensi *dismenorea* di Jawa Timur memperlihatkan frekuensi *dismenorea* primer sebesar 71,3% (Putri, et al., 2023).

Pada umumnya, nyeri *dismenorea* saat haid bisa diatasi dengan pengobatan melalui obat dan tanpa obat. Pengobatan melalui obat untuk nyeri haid dapat melibatkan penggunaan obat analgesik dan obat NSAID seperti ibuprofen, asam mefenamat, piroksikam, dan sejenisnya (Misliani, et al., 2019). Salah satu metode tanpa obat yang membantu meredakan nyeri saat haid tanpa adanya efek samping yakni dengan melakukan yoga. Yoga terbukti dapat meningkatkan hormon b-endorphin di darah hingga 5 kali lebih besar. Semakin rutin berlatih yoga, maka kadar b-endorphin yang dihasilkan semakin tinggi pula (Pratnawati, et al., 2021). Hormon ini berfungsi untuk meredakan rasa nyeri (Shovina, et al., 2023).

Gerakan yang disarankan adalah *Balasana*, dimana gerakan yoga ini fokus pada peregangan pinggul, paha, dan pergelangan kaki. Tujuan dari gerakan ini adalah untuk menenangkan pikiran, mengurangi stress, kelelahan, serta meredakan sakit pada punggung dan leher (Novita & Sumastri, 2023). Yoga dipilih peneliti karena mudah dilakukan, tidak butuh alat khusus, minim efek samping, bisa dilakukan kapan saja. Karena remaja putri belum mengetahui manfaat terapi *yoga balasana* dapat mengurangi nyeri *dismenorea*, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui efek pemberian terapi *yoga balasana* terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain *quasy*

eksperiment serta rancangan *two group pretest and posttest nonequivalent control grup design*. Sampel ditentukan berdasarkan kriteria tertentu menggunakan teknik *purposive*. Populasi yaitu seluruh siswi yang berumur 18 tahun di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo yang berjumlah 414 siswi. Sampel yaitu 60 remaja. Kriteria inklusi ialah remaja putri yang berusia 18 tahun, sedang menstruasi, mengalami *dismenorea* primer dari hari pertama, tidak menggunakan obat analgesik, dan bersedia jadi responden. Kriteria eksklusi yakni remaja putri yang sedang sakit, usia *menarche* <12 tahun, IMT tidak normal, memiliki riwayat keluarga yang pernah mengalami *dismenorea*, memiliki riwayat kelainan ginekologi, dan tidak bersedia menjadi responden. Penelitian dilaksanakan di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo bulan Februari 2025.

Variabel penelitian yaitu variabel independent adalah *yoga balasana* dan variabel dependen yaitu *dismenorea*. Peneliti memberikan intervensi Yoga Balasana kepada responden dengan mengarahkan mereka berkumpul di ruangan yang tenang dan nyaman. Sebelum pelaksanaan, peneliti menjelaskan tujuan dan langkah gerakan yang akan dilakukan. Responden kemudian diminta berlutut, menurunkan panggul hingga menyentuh tumit, dan menundukkan tubuh ke depan sampai dahi menyentuh alas. Kedua lengan diletakkan lurus ke depan atau di samping tubuh sesuai kenyamanan. Selama gerakan berlangsung, peneliti membimbing responden untuk bernapas perlahan dan ritmis, serta mempertahankan posisi tersebut

selama 10–15 menit. Intervensi ini dilakukan 2–3 kali setiap minggu selama masa penelitian. Selama sesi, peneliti terus memantau kenyamanan dan memastikan posisi dilakukan dengan benar. Penilaian tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala NRS untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri dismenorea. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi $< \alpha = 0,05$. Penelitian ini telah dinyatakan lulus uji kelayakan etik Stikes Banyuwangi nomor: 300/02/KEPK-STIKESBWI/I/2024-2025.

HASIL

Menurut studi yang dilakukan pada 60 responden di SMA Ibrahimy Sukorejo. Hasil analisis didapatkan data bahwa:

Tabel 1. Tingkat nyeri *dismenorea* sebelum diberi terapi *yoga balasana*

Kategori Nyeri <i>Dismenorea</i>	Kel Intervensi		Kel Kontrol	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	8	26,7	15	50
Nyeri Sedang	22	73,3	15	50
Nyeri Hebat	0	0	0	0
Nyeri yang Tak Tertahankan	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 memperlihatkan intensitas nyeri *dismenorea* sebelum diberi terapi *yoga balasana* pada kelompok perlakuan yakni 8 remaja (26,7%) nyeri ringan dan 22 remaja (73,3%) nyeri sedang. Kelompok tanpa perlakuan yang berada di

intensitas nyeri ringan yaitu 15 responden (50%) dan nyeri sedang 15 responden (50%).

Tabel 2. Tingkat nyeri *dismenorea* setelah diberi terapi *yoga balasana*

Kategori Nyeri <i>Dismenorea</i>	Kel Intervensi		Kel Kontrol	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	9	30	0	0
Nyeri Ringan	20	66,7	15	50
Nyeri Sedang	1	3,3	15	50
Nyeri Hebat	0	0	0	0
Nyeri yang Tak Tertahankan	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil tabel 2 didapatkan data bahwa kelompok perlakuan sesudah diberi terapi *yoga balasana* yang tidak mengalami nyeri 30,0%, 66,7% nyeri ringan, dan 3,3% nyeri sedang. Sedangkan kelompok yang tidak diberi terapi *yoga balasana* tetap pada skala nyeri sebelum diberi terapi yakni 50% nyeri ringan dan 50% menrasakan nyeri sedang.

Tabel 3. Hasil uji *Wilcoxon* nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah diberi terapi pada kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	N	Mean	SD	P-value
Pretest Inter	30	4,43	1.135	0,000
Posttest Inter		1,63	1.273	
Pretest Kontrol	30	3,43	1.251	1,000
Posttest Kontrol		3,43	1.251	

Sumber: Pengolahan Data dengan SPSS, 2025

Mengacu hasil analisis pada Tabel 3 menyatakan bahwa kelompok intervensi ditemukan perbedaan yang bermakna secara statistik antara hasil *pretest* dan *posttest* yakni *p-value* $0,000 < 0,05$, artinya *yoga balasana* berpengaruh terhadap menurunnya nyeri *dismenorea*. Kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi sebaliknya yakni $1,000 > 0,05$.

PEMBAHASAN

Efek Pemberian *Yoga Balasana* Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenorea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi

Nyeri digambarkan sebagai pengalaman tidak menyenangkan secara sensorik dan emosional yang disebabkan oleh cedera atau kerusakan jaringan dan bersifat subjektif tergantung persepsi individu (Wati, et al., 2022). Nyeri menstruasi mengacu pada kondisi yang menyebabkan ketidaknyamanan atau rasa sakit di perut, kram, serta nyeri pada punggung, yang bisa menghambat aktivitas harian (Pinto, et al., 2023). *Dismenorea* primer disebabkan oleh kenaikan kadar prostaglandin yang merupakan produk dari enzim *siklooksigenase*. Kenaikan ini memberi ketegangan dan penyempitan pembuluh darah pada otot rahim sehingga menimbulkan iskemia dan nyeri di bagian bawah perut (Fahmiah, et al., 2022).

Olahraga adalah sebuah metode non-obat yang relatif lebih aman karena melibatkan mekanisme fisiologis alami tubuh. Hal ini terjadi karena saat olahraga rutin tubuh menghasilkan endorpin (Fahmiah, et al., 2022). Yoga juga dapat

meredakan nyeri dengan membantu melemaskan otot rangka yang kejang akibat peningkatan kadar prostaglandin (Julaecha, 2019). Menurut teori *Gate Control* dari Wall (2011) bahwa impuls nyeri akan diteruskan ketika "gerbang" pertahanan terbuka, dan akan terhambat jika gerbang tersebut tertutup. Prinsip dasar dalam terapi pengurangan nyeri yakni dengan menutup gerbang ini. Penutupan atau pemblokiran impuls nyeri dapat dicapai melalui pengalihan perhatian maupun dengan teknik relaksasi (Khotimah, 2019).

Mengacu hasil penelitian bahwa kelompok intervensi sebelum diberi terapi sebagian besar 73,3% merasakan nyeri sedang dan sebagian kecil nyeri ringan. Dan setelah diberi *yoga balasana* sebagian besar tingkat nyeri *dismenorea* jadi nyeri ringan 66,7% bahkan 30% mengalami hilangnya nyeri dan nyeri sedang 3,3%. Dengan hasil statistik menggunakan uji *Wilcoxon* yakni *p-value* $0,000 < 0,05$, ini menyatakan H_0 diterima artinya terdapat efek *yoga balasana* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo. Studi ini selaras dengan studi yang dilaksanakan oleh Lestari, et al (2019) yang berjudul "Pengaruh Terapi Yoga (*Paschimottanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer". Dalam studi ini sebelum diberi perlakuan yoga sebanyak 42,9% merasakan nyeri sedang. Dan setelah diberi perlakuan mayoritas merasakan penurunan nyeri yaitu 64,3% nyeri ringan dengan skala nyeri yang bervariasi. Hasil uji statistik juga

didapat *p-value* 0,001, yang artinya adanya perbedaan rerata intensitas nyeri *dismenorea* pre dan post diberi yoga (Lestari, et al., 2019).

Menurut asumsi peneliti dari hasil observasi intensitas nyeri *dismenorea*, bahwa responden masih minim informasi atau edukasi tentang penanganan nyeri *dismenorea* melalui terapi komplementer. Responden juga menempuh pendidikan di pondok pesantren sebagai santri yang mana kegiatan belajarnya lebih padat sehingga membuat responden jarang berolahraga dan sering merasa stress. Terapi *yoga balasana* layak dipertimbangkan sebagai terapi komplementer yang aman, mudah, bisa dilakukan dimana saja dan kapan pun dan praktis. Karena yoga *balasana* mampu memberikan rasa rileks dan peregangan khususnya panggul. Terapi ini dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam perawatan nyeri menstruasi, sekaligus mendorong gaya hidup sehat dan kesadaran akan pentingnya manajemen diri dalam menjaga kesehatan reproduksinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja khususnya yang melakukan *yoga balasana* terbukti memberikan efek dalam penurunan nyeri *dismenorea* dibanding kelompok yang tidak melakukan yoga. Oleh sebab itu, diharapkan remaja putri dapat menerapkan pelaksanaan *yoga balasana* ini secara terus menerus agar kenyamanan selama menstruasi terus terjaga dalam jangka panjang.

SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan dapat lebih proaktif dalam memberikan edukasi pada remaja putri tentang terapi komplementer dalam menangani nyeri *dismenorea*. Dan bagi peneliti berikutnya mampu mengembangkan ukuran sampel yang lebih luas, perpanjangan durasi intervensi, serta mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi nyeri *dismenorea*.

SUMBER REFERENSI

- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N. & Hannan, M., 2022. Dismenorea dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Sekolah Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, Volume 3, pp. 81-87.
- Hadianti, D. N. & Ferina, 2021. Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, Volume 13, pp. 239-245.
- Horman, N., Manoppo, J. & Meo, L. N., 2021. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, Volume 9, pp. 38-47.
- Julaecha, 2019. Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Volume 1, pp. 217-222.
- Khotimah, D. K., 2019. *Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di MtsN Sidorejo Kab.Madiun*, Madiun: s.n.
- Lestari, R. T. R. et al., 2019. Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal Of Health Science And Prevention*, Volume 3, pp. 94-100.
- Misliani, A., Mahdalena & Firdaus, S., 2019. Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, Volume 7, pp. 23-32.
- Novita, N. & Sumastri, H., 2023. Pelatihan Yoga Child Pose Sebagai Upaya Pemberdayaan Remaja Dalam Mengatasi Dismenore Di SMA Kota Palembang. *Jurnal Abdikemas*, Volume 5, pp. 45-48.
- Pinto, M. et al., 2023. Literature Review Yoga untuk Dismenorea. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, Volume 2, pp. 312-322.
- Pratnawati, S. et al., 2021. Yoga Sebagai Upaya Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja. *Issue Evidence Based Midwifery dalam Siklus Kehidupan Perempuan*, pp. 81-88.
- Putri, J. S., Nugraheni, W. T. & Ningsih, W. T., 2023. Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di MTS Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, Volume 2, pp. 2589-2599.
- Sari, K., Nasifah, I. & Trisna, A., 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, pp. 103-205.

- Shovina, D., D. & Yulyana, N., 2023. Pengaruh Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Kota Bengkulu. *Jurnal Besurek Jidan*, Volume 3, pp. 23-29.
- Ulhaq, I. N. & Sari, T. P., 2025. Senam Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, Volume 3, pp. 286-294.
- Wati, N. K., Kesumadewi, T. & Inayati, A., 2022. Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Talasemia Dan Dispepsia Di RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, Volume 2, pp. 375-382.
- Widyanti, N. M., Resiyanti, N. K. A. & Prihatiningsih, D., 2021. Gambaran Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, Volume 2, pp. 1745-1756.