



## PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER REMAJA PUTRI SMPN 56 BATAM

### *THE EFFECT OF YOGA ON REDUCING PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMPN 56 BATAM*

Farah Zahidah Imtinan<sup>1</sup>, Anisya Selvia<sup>2</sup>, Dessy<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Institut Kesehatan Mitra Bunda, Email: [farahzahidahimtinan2@gmail.com](mailto:farahzahidahimtinan2@gmail.com)

<sup>2</sup>Institut Kesehatan Mitra Bunda, Email: [selvianisya@yahoo.com](mailto:selvianisya@yahoo.com)

<sup>3</sup>Institut Kesehatan Mitra Bunda, Email: [dhepoy02@gmail.com](mailto:dhepoy02@gmail.com)

\*email koresponden: [farahzahidahimtinan2@gmail.com](mailto:farahzahidahimtinan2@gmail.com)

---

#### **Abstract**

*Dysmenorrhea is an event caused by increased production of prostaglandin hormone accompanied by the most common symptom of abdominal pain. Management of dysmenorrhea is divided into pharmacological and non-pharmacological. The non pharmacological therapy in this study was yoga. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on reducing the pain scale of primary dysmenorrhea at SMPN 56 Batam City. The design of this study was Pre-Experimental with a one group pretest-posttest design. The respondents of this study were 20 respondents with the statistical test used was the Sample Paired T Test. The results of the study showed that the decrease in the pretest pain scale ranged from 3-5 and the posttest ranged from 0-3. The results of the paired T test obtained a p-value of 0.012 ( $p < 0.005$ ). So it can be concluded that there is an effect of yoga on reducing the intensity of the primary dysmenorrhea pain scale. This study is expected that all people, especially adolescents with dysmenorrhea, can apply yoga routinely as a practical alternative to reduce dysmenorrhea pain and body well-being.*

**Keywords:** Teenagers, Menstruation, Dysmenorrhea, Yoga.

---

#### **Abstrak**

Dismenore adalah kejadian yang disebabkan oleh produksi hormon prostaglandin yang meningkat disertai dengan gejala paling sering yaitu nyeri perut. Penatalaksanaan dismenore terbagi menjadi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi non farmakologi dalam penelitian ini adalah yoga. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer di SMPN 56 Kota Batam. Desain penelitian ini adalah Pre-Eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Responden penelitian ini berjumlah 20 responden dengan uji statistika yang digunakan adalah uji Sample Paired T Test. Hasil Penelitian didapatkan bahwa penurunan skala nyeri pretest rentang skala 3-5 dan posttest rentang skala 0-3. Hasil uji paired T test didapatkan p-value 0.012 ( $p < 0.005$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas skala nyeri dismenore primer. Penelitian ini diharapkan seluruh masyarakat terutama remaja dengan dismenore dapat menerapkan yoga secara rutin sebagai alternatif praktis untuk mengurangi nyeri dismenore serta kesejahteraan tubuh.

**Kata kunci:** Remaja, Menstruasi, Dismenore, Yoga.



## 1. PENDAHULUAN

Remaja disebut juga dengan fase peralihan yang dialami oleh setiap kehidupan manusia. Berdasarkan hal ini, remaja dikelompokkan pada rentang usia 10-19 tahun sesuai dengan konvensi hak-hak anak dan UU RI No.23 tahun 2002. Fase peralihan diartikan juga sebagai fase pematangan (Pubertas). Pada perempuan pubertas ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan pematangan organ reproduksi (Maesaroh *et al.*, 2020). Masalah kesehatan reproduksi, khususnya gangguan menstruasi kerap terjadi pada kalangan remaja dengan keluhan nyeri perut/kram, sakit pinggang, pusing bahkan muntah pada saat menstruasi berlangsung (Gutman *et al.*, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) prevalensi dismenore secara global tergolong tinggi, yaitu 71.1% dari 21.573 wanita yang telah disurvei. Beberapa penelitian luar negeri menyimpulkan bahwa prevalensi dismenore lebih tinggi dari perkiraan secara global. Prevalensi dismenore mencapai 90% pada negara Arab Saudi, 52,07% pada wanita negara Georgia menderita dismenore. Di Indonesia sendiri kejadian dismenore berjumlah 87,5%. Tergolong pada kelompok usia 11-22 tahun menderita dismenore nyeri sedang 64.76%, nyeri ringan 20.48%, dan nyeri berat 14.76% (Daniel Martinus *et al.*, 2022).

Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Batam menyatakan bahwa permasalahan yang terjadi seputar Kesehatan reproduksi pada remaja di Tahun 2022 yaitu, Disminore 52.05% kasus, kehamilan remaja 23.99% kasus, *Flour Albus*/keputihan dengan prevalensi 11.94%, Anemia pada remaja 5.88% kasus, *Amenorea* 3.21% kasus, radang panggul 2.15%, *Endometriosis* 0.71% kasus, *Hypermenorrea* 0.53% kasus, *Oligomenorrea* 0.36%, dan Vaginitis/Vulvitis 0.18% dengan jumlah sasaran remaja putri 45.579 di Kota Batam (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2022).

Penanganan dismenore dapat diberikan dengan 2 cara yaitu, penggunaan farmakologi atau NSAID (*Non Steroid Anti Inflammantory Drug*) yang bekerja mengurangi pertumbuhan hormon *Prostaglandin*. Pengguna NSAID berkepanjangan dapat mengalami gangguan berupa nyeri lambung, resiko henti jantung, gagal ginjal, serta adanya ketidakefektivitas terhadap obat NSAID. Selain itu, untuk mengatasi dismenore yaitu penerapan non-farmakologi berupa, Akkupresure, kompres air hangat, relaksasi musik Klasik/murotal, pemijatan atau *massase*, hypnoterapi, dan yoga (Salman *et al.*, 2022).

Dari keseluruhan terapi non-farmakologi yang unggul dalam mengurangi nyeri dismenore adalah yoga. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Huda & Tanjung, 2021) bahwa tidak ada peningkatan nyeri dismenore pada responden penelitian ini yang dapat dilihat dengan hasil *mean* sebelum yoga yaitu sebesar 7.30 dan setelah diberikan intervensi yoga kepada responden hasil *mean* menjadi 4.40.

Pada terapi komplementer kompres air hangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenore tetapi tingkat penurunan nyeri hanya bersifat sementara dengan durasi  $\pm 20-30$  menit, peneliti mengatakan terapi kompres air hangat akan lebih efektif pada dismenore jika dikombinasikan dengan komplementer lainnya (Khotimah & Lintang, 2022). Sedangkan pada terapi akkupresure, didapatkan hasil berupa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara



kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengenai penurunan intensitas nyeri dismenore dikarenakan nilai  $p\text{-value} > 0,05$  (E. Putri et al., 2023).

Latihan fisik seperti yoga berfokus kepada teknik pernafasan, teknik relaksasi, dan membentuk postur tubuh dapat mengurangi rasa sakit akibat nyeri menstruasi/dismenore primer. Yoga dapat dilakukan sendiri dengan aman dan tidak hanya mengurangi rasa sakit tetapi juga mengurangi tingkat kecemasan. Yoga dapat dilakukan secara rutin sebanyak 2-3x dalam seminggu (Rahma Riski Maulina, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian (Huda & Tanjung, 2021) bahwa yoga sudah banyak diterapkan di banyak negara selain penderita dismenore seperti, penderita hipertensi, ibu hamil, migrain/pusing, sakit punggung, dan lain-lain. Yoga juga merupakan suatu pengobatan yang tidak memerlukan waktu dan biaya yang besar serta tidak adanya efek samping yang berkepanjangan.

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti (Kim, 2019) dikutip dari (Ponlapat et al., 2017) melakukan penelitian di Korea Selatan dengan jumlah peserta 230 wanita yang mengalami dismenore primer. Didapati hasil analisis yaitu tingginya efektivitas yoga bagi kelompok yang menerapkan ( $n=129$ ) dibanding kelompok yang tidak menerapkan yoga ( $n=101$ ) dengan perbedaan standar sebesar  $-2,09$  ( $-3,99$  hingga  $-0,19$ ) ( $p=0,031$ ).

Sejalan dengan penelitian terbaru di Indonesia yaitu (Mulyaningsih et al., 2023) dimana peneliti mengatakan hasil dari penerapan yoga yang dilakukan secara mandiri di rumah dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore serta mengurangi tingkat kecemasan. Peneliti telah menerapkan yoga kepada kelompok usia 16-30 tahun sebanyak 68% responden selama 12 minggu dengan durasi 2-3x dalam seminggu.

Sesuai dengan hasil studi pendahuluan peneliti di SMPN 56 Kota Batam didapatkan hasil survei jumlah siswi sebanyak 244 orang, hasil studi yang dilakukan secara acak oleh peneliti, 13 dari 15 siswi mengalami dismenorea dengan skala nyeri yang berbeda-beda. Sepuluh siswi mengatakan dismenore cukup mengganggu aktivitas sehari-harinya namun para siswi tersebut terpaksa hadir disekolah dikarenakan takut tertinggal pelajaran dan selama jam istirahat berlangsung atau pada saat jam kosong para siswi memilih untuk beristirahat di UKS. Tiga siswi lainnya mengatakan dismenore tidak begitu mengganggu kegiatan belajar dan aktivitas sosialnya, hanya saja para siswi mengeluh akan ketidaknyamanan dengan kram yang terjadi selama menstruasi.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest* (Amelia et al., 2023). Populasi penelitian adalah siswi SMPN 56 Kota Batam yang berjumlah 265 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi meliputi siswi yang bersedia menjadi responden, hadir saat penelitian, mengalami dismenore, tidak mengonsumsi obat NSAID, dan memiliki siklus menstruasi lancar. Kriteria eksklusi mencakup siswi yang menolak intervensi, tidak mengikuti penelitian hingga akhir, dan memiliki riwayat penyakit ginekologi. Berdasarkan rumus Federer dengan penambahan 10% antisipasi drop out, diperoleh sampel minimal sebanyak 18



responden. Variabel penelitian terdiri dari variabel independen (yoga) dan variabel dependen (intensitas nyeri dismenore). Instrumen pengumpulan data menggunakan Wong Baker Face Pain Rating Scale untuk mengukur intensitas nyeri dan lembar observasi SOP untuk pelaksanaan yoga. Penelitian dilaksanakan di SMPN 56 Kota Batam pada Agustus-September 2024. Intervensi yoga diberikan 2 kali seminggu selama 1 bulan dengan pengukuran pretest sebelum intervensi dan posttest setelah intervensi. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisis bivariat dengan uji paired t-test (data berdistribusi normal) atau uji Wilcoxon (data tidak berdistribusi normal) untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap intensitas nyeri dismenore (Muslimin et al., 2024). Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian meliputi confidentiality, benefit, respect for justice, informed consent, dan anonymity.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Karakteristik Responden dan Gambaran Umum

Penelitian ini dilaksanakan pada periode 26 Agustus hingga 23 September 2024 di SMPN 56 Kota Batam yang berlokasi di Tiban Kampung, Kecamatan Sekupang. Sebanyak 20 responden siswi yang mengalami dismenore primer dari kelas 7 dan 8 dengan rentang usia 12-14 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Intervensi yoga diberikan selama 1 bulan, dilaksanakan setiap hari Senin dan Sabtu dengan durasi  $\pm 30$  menit per sesi.

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 9 orang (45%), diikuti usia 12 tahun sebanyak 7 orang (35%), dan usia 14 tahun sebanyak 4 orang (20%). Faktor usia memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore, sebagaimana dijelaskan oleh Novia (2020) bahwa pada usia remaja terjadi peningkatan sekresi prostaglandin yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi serta adanya tahap optimalisasi fungsi saraf rahim. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marlia (2020) yang menyatakan bahwa kejadian dismenore primer terjadi pada mayoritas kelompok usia 12-18 tahun (89,5%), yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan pada kelompok remaja yang masih dalam tahap memahami dirinya sendiri serta mengolah informasi yang didapatkan.

**Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia**

| Usia         | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| 12 Tahun     | 7             | 35%            |
| 13 Tahun     | 9             | 45%            |
| 14 Tahun     | 4             | 20%            |
| <b>Total</b> | <b>20</b>     | <b>100%</b>    |

Usia menarche atau awal menstruasi responden menunjukkan variasi yang cukup luas. Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 tahun sebanyak 8 orang (40%), diikuti usia 13 tahun sebanyak 6 orang (30%), usia 11 tahun sebanyak 4 orang (20%), dan usia 10 tahun sebanyak 2 orang (10%). Aditya & Dzaky (2023) menjelaskan bahwa menarche yang



terlalu dini ( $<12$  tahun) dapat menyebabkan alat reproduksi belum berfungsi maksimal dan tidak siap untuk perubahan hormonal sehingga menimbulkan dismenore. Hasil ini sejalan dengan penelitian Irianti (2019) yang menemukan bahwa enam dari 25 responden mengalami menarche di usia  $<12$  tahun. Secara teoritis, usia menarche yang normal berada pada rentang 12-14 tahun.

**Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia menarche**

| Usia awal haid | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| 10 Tahun       | 2             | 10%            |
| 11 Tahun       | 4             | 20%            |
| 12 Tahun       | 8             | 40%            |
| 13 Tahun       | 6             | 30%            |
| <b>Total</b>   | <b>20</b>     | <b>100%</b>    |

Durasi menstruasi responden bervariasi dengan mayoritas mengalami haid selama 5-7 hari sebanyak 12 orang (60%), diikuti 1-4 hari sebanyak 6 orang (30%), dan 8-10 hari sebanyak 2 orang (10%). Meskipun demikian, berdasarkan penelitian Julianti et al. (2023) tidak terdapat hubungan signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore ( $p$ -value = 0,689;  $p < 0,05$ ), karena terdapat faktor lain yang lebih berpengaruh seperti aktivitas sehari-hari serta pola konsumsi makanan dan minuman.

**Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan Lama Haid**

| Lama Haid    | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| 1 – 4 hari   | 6             | 30%            |
| 5 – 7 hari   | 12            | 60%            |
| 8 – 10 hari  | 2             | 10%            |
| <b>Total</b> | <b>20</b>     | <b>100%</b>    |

Riwayat dismenore dalam keluarga merupakan faktor biologis yang cukup signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12 responden (60%) memiliki riwayat dismenore dari ibu, sementara 8 responden (40%) tidak memiliki riwayat keluarga. Aditya & Dzaky (2023) menjelaskan bahwa riwayat dismenore keluarga meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore pada generasi berikutnya karena faktor genetik yang menurunkan sifat-sifat tertentu saat pembelahan sel. Selain itu, kebiasaan dan pola hidup orang tua juga berpengaruh terhadap kejadian dismenore pada keturunannya. Temuan ini diperkuat oleh penelitian E. D. Putri & Neney (2021) yang melalui uji chi-square memperoleh  $p$ -value sebesar 0,016, menunjukkan adanya hubungan antara riwayat dismenore keluarga dengan kejadian dismenore pada remaja.

**Tabel 4. Karakteristik Responden berdasarkan Riwayat Dismenore**

| Riwayat Dismenore | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| Tidak Ada         | 8             | 40%            |
| Ibu               | 12            | 60%            |
| <b>Total</b>      | <b>20</b>     | <b>100%</b>    |

Terkait penanganan dismenore yang biasa dilakukan responden, mayoritas memilih untuk tidur/istirahat sebanyak 8 orang (40%), diikuti konsumsi air putih hangat sebanyak 5 orang (25%), kompres perut sebanyak 4 orang (20%), dan konsumsi jamu sebanyak 3 orang (15%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mengenal metode penanganan dismenore yang lebih efektif seperti yoga atau terapi komplementer lainnya.

**Tabel 5. Karakteristik Responden berdasarkan penanganan dismenore**

| Penanganan Dismenore      | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------------------|---------------|----------------|
| Tidur/istirahat           | 8             | 40%            |
| Konsumsi air putih hangat | 5             | 25%            |
| Konsumsi Jamu             | 3             | 15%            |
| Kompres Perut             | 4             | 20%            |
| <b>Total</b>              | <b>20</b>     | <b>100%</b>    |

#### **b. Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Yoga**

Pengukuran intensitas nyeri dismenore dilakukan menggunakan skala nyeri pada saat pretest dan posttest. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi yoga, mayoritas responden mengalami nyeri sedang dan nyeri berat masing-masing sebanyak 8 orang (40%), sementara 4 orang (20%) mengalami nyeri berat tidak terkontrol. Tidak ada responden yang berada pada kategori tidak nyeri, nyeri hampir tidak terasa, atau nyeri ringan sebelum intervensi.

**Tabel 6. Skala Nyeri Dismenore Pretest**

| Skala Nyeri <i>Pretest</i>   | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|------------------------------|---------------|----------------|
| Nyeri Sedang                 | 8             | 40%            |
| Nyeri Berat                  | 8             | 40%            |
| Nyeri Berat tidak terkontrol | 4             | 20%            |
| <b>Total</b>                 | <b>20</b>     | <b>100%</b>    |

Setelah diberikan intervensi yoga selama 1 bulan dengan frekuensi dua kali seminggu, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Hasil posttest menunjukkan perubahan dramatis pada distribusi skala nyeri, dimana 6 responden (30%) tidak merasakan nyeri sama



sekali, 7 responden (35%) merasakan nyeri hampir tidak terasa, 6 responden (30%) mengalami nyeri ringan, dan hanya 1 responden (5%) yang masih mengalami nyeri sedang. Tidak ada responden yang masih berada pada kategori nyeri berat atau nyeri berat tidak terkontrol setelah intervensi.

Tabel 7. Skala Nyeri Dismenore Posttest

| Skala Nyeri <i>Posttest</i> | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-----------------------------|---------------|----------------|
| Tidak Nyeri                 | 6             | 30%            |
| Nyeri Hampir Tidak Terasa   | 7             | 35%            |
| Nyeri Ringan                | 6             | 30%            |
| Nyeri Sedang                | 1             | 5%             |
| <b>Total</b>                | <b>20</b>     | <b>100%</b>    |

Perubahan intensitas nyeri ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja yoga sebagai terapi alternatif yang berfokus pada teknik relaksasi dan kekuatan otot tubuh. Chhikara et al. (2023)

menjelaskan bahwa teknik relaksasi dalam yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia akibat peningkatan hormon prostaglandin, sehingga menghambat aliran darah ke seluruh tubuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mulyaningsih et al. (2023) yang menyatakan bahwa penerapan yoga selama 10 minggu dengan durasi 2 kali dalam seminggu dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore pada responden dengan rentang usia 13-17 tahun sebanyak 68%.

### c. Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore

Untuk menguji pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji paired t-test setelah terlebih dahulu melakukan uji normalitas data dengan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,012 ( $\alpha < 0,05$ ), yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada siswi SMPN 56 Kota Batam.

Tabel 8. Perbedaan Skala Nyeri Pretest dan Posttest

| Skala Nyeri                  | <i>Pre Test</i> |     | <i>Post Test</i> |     | <i>p-value</i> |
|------------------------------|-----------------|-----|------------------|-----|----------------|
|                              | F               | %   | F                | %   |                |
| Tidak Nyeri                  | 0               | 0   | 6                | 30% | 0.012          |
| Nyeri hampir tidak terasa    | 0               | 0   | 7                | 35% |                |
| Nyeri Ringan                 | 0               | 0   | 6                | 30% |                |
| Nyeri Sedang                 | 8               | 40% | 1                | 5%  |                |
| Nyeri Berat                  | 8               | 40% | 0                | 0   |                |
| Nyeri Berat tidak Terkontrol | 4               | 20% | 0                | 0   |                |



|              |           |            |           |            |
|--------------|-----------|------------|-----------|------------|
| <b>Total</b> | <b>20</b> | <b>100</b> | <b>20</b> | <b>100</b> |
|--------------|-----------|------------|-----------|------------|

Dismenore terjadi karena nyeri yang bersifat subjektif dan hanya dialami oleh individu tertentu. Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin yang menyebabkan pembuluh darah di sekitar dinding rahim menyempit. Penyempitan pembuluh darah ini mencegah aliran oksigen ke endometrium dan mengakibatkan kram atau nyeri perut saat menstruasi. Gutman et al. (2022) menyatakan bahwa kadar prostaglandin meningkat terutama selama dua hari pertama menstruasi, yang ditemukan dalam cairan endometrium perempuan yang mengalami dismenore dan berhubungan dengan skala nyeri yang dialami.

Yoga sebagai ilmu spiritual yang menyebar luas di seluruh dunia berfokus pada kesejahteraan dan kesehatan manusia. Menurut Salman et al. (2022) tubuh manusia terdiri dari lima lapisan dengan prinsip bahwa semakin halus lapisannya maka semakin besar energinya. Lapisan halus melambangkan pikiran bawah sadar, sedangkan lapisan kasar melambangkan pikiran sadar. Latihan fisik berupa yoga yang berfokus pada teknik pernapasan dan fleksibilitas tubuh terbukti dapat mengurangi rasa sakit akibat nyeri menstruasi.

Kanchibhotla et al. (2023) menjelaskan bahwa teknik relaksasi yang dilakukan dalam yoga dapat meregangkan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan hormon prostaglandin, sehingga nyeri yang dirasakan responden akan menurun. Selain itu, yoga dapat mengubah pola pikir responden yang merasakan nyeri menjadi fase yang lebih tenang dan rileks. Gerakan yoga yang praktis dan dilakukan secara teratur juga dapat memperlancar aliran darah yang terhambat karena adanya kontraksi perut pada saat menstruasi (Ardana & Sri Marselinawati, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Julianti et al. (2023) yang menemukan adanya pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore pada siswi di SMP Kota Bengkulu dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa yoga memiliki dampak signifikan pada penurunan nyeri dismenore kelompok usia remaja SMP. Demikian pula penelitian Mulyaningsih et al. (2023) pada kelompok remaja usia 11-15 tahun dengan 89 responden menyatakan bahwa terdapat pengaruh yoga pada penurunan nyeri dismenore yang dilakukan selama 12 minggu dengan nilai  $p\text{-value} 0,000 < 0,05$ .

Dengan mempertimbangkan konsep teoritis dan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini menemukan bahwa praktik yoga dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore secara signifikan. Oleh karena itu, yoga dapat menjadi salah satu alternatif terapi komplementer yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Implementasi program yoga secara rutin dan terstruktur di institusi pendidikan dapat menjadi strategi promotif dan preventif dalam penanganan dismenore pada remaja putri.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian mengenai pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada remaja putri di SMPN 56 Kota Batam Tahun 2024 menunjukkan hasil yang positif



dan signifikan. Dari 20 responden siswi kelas 7 dan 8 yang mengalami dismenorea, sebanyak 14 responden mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi yoga, bahkan enam orang diantaranya tidak mengalami dismenorea sama sekali pada saat posttest. Hal ini membuktikan adanya manfaat nyata dari praktik yoga dalam mengatasi keluhan nyeri haid pada remaja putri.

Hasil analisis menunjukkan perubahan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Pada pretest, rentang skala nyeri berada pada skala 3 hingga 5, yang menandakan nyeri sedang hingga nyeri berat tidak terkontrol. Setelah pemberian yoga, terjadi penurunan signifikan dengan rentang skala nyeri menjadi 0 hingga 3, yaitu dari tidak sakit hingga nyeri sedang. Uji Paired T Test menghasilkan nilai  $p = 0,012$ , yang secara statistik membuktikan adanya pengaruh signifikan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima dan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak.

Berdasarkan temuan penelitian ini, diharapkan masyarakat luas serta responden yang terlibat dapat saling mengedukasi dan mengaplikasikan yoga sebagai metode pengobatan nonfarmakologi yang praktis untuk mengurangi nyeri dismenorea sekaligus meningkatkan kesejahteraan tubuh. Bagi institusi pendidikan, penelitian ini dapat dijadikan bahan kepustakaan atau referensi untuk penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan yoga dan dismenorea pada remaja. Peneliti juga menyarankan agar studi mendatang dapat lebih memperdalam teori dan memahami kebutuhan remaja dalam pemberian edukasi, serta mengembangkan penelitian serupa dengan mengkombinasikan berbagai jenis pengobatan nonfarmakologi lainnya untuk memberikan alternatif penanganan yang lebih komprehensif bagi remaja yang mengalami dismenorea.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, & Dzaky, L. (2023). Faktor – Fakto yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun 2023. *Journal of Health Science and Prevention*, 10, 22–39.
- Amelia, D., Setiaji, B., Primadewi, K., Habibah, U., Lounggina, T., Peny, L., Rajagukguk, K. P., Nugraha, D., Safitri, W., Wahab, A., Larisu, Z., Setiaji, B., & Dharta, F. Y. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Ardana, I. K., & Sri Marselinawati, P. (2023). Meditasi Perspektif Patanjali Yoga Sutra. *Jnanasiddhanta : Jurnal Teologi Hindu*, 5(1), 81. <https://doi.org/10.55115/jnana.v5i1.4077>
- Chhikara, A., Jain, M., Vats, S., Kashoo, F. Z., Chahal, A., Guliya, S., Vajralla, K. R., Sidiq, M., & Rai, R. H. (2023). Role of Yoga in Minimizing Stress and Anxiety in Women Experiencing Dysmenorrhea. *Journal of Lifestyle Medicine*, 13(2), 90–96. <https://doi.org/10.15280/jlm.2023.13.2.90>
- Daniel Martinus, F., Gunawan, D., & Frida Utari, S. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.978>
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2022). *Dinas Kesehatan Kota Batam*.



- Gutman, G., Nunez, A. T., & Fisher, M. (2022). dysmenorrhea in adolescents. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5).
- Huda, N., & Tanjung, W. W. (2021). Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada mahasiswa tingkat ii program studi kebidanan program diploma tiga sekolah tinggi ilmu kesehatan darmais padangsidingpau. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Darmais Padangsidimpuan Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga*, 21–26.
- Irianti, B. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu*, 7(10), 8–13.
- Julianti, M., Wahyuni, E., Hartini, L., Kebidanan, J., Bengkulu, K., & Indragiri, J. (2023). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dysmenorea Pada Siswi Smp Kota Bengkulu. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 19–28.
- Kanchibhotla, D., Subramanian, S., & Singh, D. (2023). Management of dysmenorrhea through yoga: A narrative review. *Frontiers in Pain Research*, 4(March), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1107669>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352.
- Kim, S. D. (2019). Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36(February), 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.06.006>
- Maesaroh, M., Kartikawati, E., & Anugrah, D. (2020). Analisis Penguasaan Konsep dan Sikap Remaja Sekolah Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 121. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i4.1076>
- Marlia, T. (2020). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Mulyaningsih, E. A., Mudhawaroh, M., R, D. S., PB, C., & Pitriawati, D. (2023). Yoga Untuk Penurunan Nyeri Pada Dismenore Primer. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(6), 482–488. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i6.1014>
- Muslimin, D., Alamin, Z., Alizunna, D., Nur Ainia, R., Prakoso, F. A., Missouri, R., Masita, Allo, K. P., Nugraha, D., & Dian, H. (2024). *METODOLOGI PENELITIAN: PENDEKATAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN CAMPURAN* (T. P. Wahyuni (Ed.); 1st ed.). CV LAUK PUYU PRESS.
- Novia, I. (2020). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4 No. 2, 96–104.
- Ponlapat, Y., Somruthai, M., Wilanee, W., & Lukana, M. (2017). Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 840–846.
- Putri, E. D., & Neney, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>
- Putri, E., Rahmawati, D. T., & Hermiati, D. (2023). Efektivitas Teknik Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dysmenorea Pada Remaja Putri Di Pesantren Pancasila Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Kebidanan, Kesehatan Ibu Dan Anak*, 1(2), 186–190.
- Rahma Riski Maulina. (2019). Aplikasi Yoga Paa Nn.I Terhadap Intensitas Nyeri Akut Dengan Disminore. In *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Magelang*.



Salman, M., Umar, M., Shahid, H., Haq, K., Asif, S., & Talha, M. (2022). The Effect of Yoga on Pain and Quality of Life in Primary Dysmenorrhea: A Cross Sectional Survey. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 161–165. <https://doi.org/10.54393/pjhs.v3i07.466>