

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT
DISMENOREA PADA MAHASISWI BIDAN PENDIDIK
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
MERLINA OKTARIANI
1610104335**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIKJENJANG DIPLOMA DIV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT
DISMENOREA PADA MAHASISWI BIDAN PENDIDIK
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Sains Terapan
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
MERLINA OKTARIANI
1610104335**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA DIV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT
DISMENOREA PADA MAHASISWI BIDAN PENDIDIK
DI UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
MERLINA OKTARIANI
1610104335**

Telah Disetujui Pembimbing
Pada Tanggal :
17 Juli 2017



Pembimbing

Enny Fitriahadi, S.SiT., M.Kes

THE EFFECT OF YOGA THERAPY ON THE LEVEL OF DYSMENORRHEA IN DIV MIDWIFERY PROGRAM STUDENTS AT 'AISYIYAH UNIVERSITY OF YOGYAKARTA¹

Merlina Oktariani², Enny Fitriahadi³

ABSTRACT

Background: The number *dysmenorrheain* the world is very big in which approximately 50% of females in each country experience *dysmenorrhea*. *Dysmenorrheafelt* by students can disturb their learning activity at the campus and restrain their daily activity. Moreover, when the pain grows stronger, they cannot join the class which eventually affects their learning achievement into lower level. The effort to relieve the pain are both through pharmacology and non-pharmacology treatment. One of the non-pharmacology treatment is by doing yoga therapy.

Objective: The study was conducted to investigate the effect of yoga therapy on the level of dhysmenorrhea in DIV Midwifery Program students at 'Aisyiyah University of Yogyakarta in 2017

Method: The study used *Pre-exsperimental design with one group pre test-post test design. Non probability sampling withpurposive samplingtype* was used to draw 32 respondents as the samples. The data analysis used *Wilcoxontest*.

Result: Before yoga therapy intervention, most of respondents experience mild level of *dysmenorrheawith* 19 respondents (59,4%). After yoga therapy, most of respondents experience light level of *dysmenorrheawith* 26 respondents (81,2%).

Conclusion and Suggestion: The result of the study shows that there is an effect of yoga therapy on the level of dhysmenorrhea in DIV Midwifery Program students at 'Aisyiyah University of Yogyakarta in 2017. This is based on the non-parametrical statistical test result using *Wilcoxontechnique* which shows the result of *Asymp.Sig (2 Tailed) 0,000 (p<0,05)*. The result of the study is expected to be implemented as one of *dysmenorrhea* treatment.

Keywords : Yoga therapy, *dysmenorrhea*

Bibliography : 22 books (2008-2016), 8 journal, 5 undergraduate theses, Al-Qur'an, 2 Website

¹ Title of the Thesis

² Student of DIV Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³ Lecturer of 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT *DISMENOREA* PADA MAHASISWI BIDAN PENDIDIK DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA¹

Merlina Oktariani², Enny Fitriahadi³

INTISARI

Latar Belakang: Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenorea*. *Dismenorea* yang dirasakan mahasiswa dapat mengganggu aktivitas belajar di kampus dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari bahkan ketika nyeri yang dirasa sangat berat menyebabkan mahasiswa tidak masuk kuliah dan menyebabkan prestasi belajar mahasiswa menjadi menurun. Upaya menurunkan nyeri selain farmakologi ada pula secara non farmakologi salah satunya adalah dengan melakukan terapi yoga.

Tujuan: Diketuainya pengaruh terapi yoga terhadap tingkat *dismenorea* pada mahasiswa bidan pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017.

Metode Penelitian: Menggunakan metode *Pre-experimental design* dengan menggunakan rancangan *one group pre test-post test design*. Jumlah sampel 32 responden dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* jenis *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*.

Hasil: Sebelum melakukan terapi yoga mayoritas responden mengalami tingkat *dismenorea* sedang sebanyak 19 responden (59,4%). Sesudah melakukan terapi yoga mayoritas responden mengalami tingkat *dismenorea* ringan sebanyak 26 responden (81,2%).

Simpulan dan Saran: Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi yoga terhadap tingkat *dismenorea* pada mahasiswa bidan pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017, dibuktikan dengan hasil uji statistik non parametrik dengan teknik *Wilcoxon* didapatkan hasil *Asymp.Sig (2 Tailed) 0,000 (p<0,05)*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan sebagai salah satu penanganan *dismenorea*.

Kata kunci : Terapi Yoga, *Dismenorea*

Daftar Pustaka : 22 buku (2008-2016), 8 jurnal, 5 skripsi, Al-Qur'an, 2 Website

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi. Pada saat ini perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi. Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. (Anurogo & Wulandari, 2011, hlm 31). Pada usia 17-24 tahun sering terjadi *dismenorea*, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi rahim (Aryani, 2014, hlm 5).

Gangguan ini tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (*dismenorea*) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Gangguan yang umumnya terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (*menorrhagia*) dan timbul rasa sakit saat menstruasi (*dismenorea*) (B. Pribakti, 2012, hlm 56).

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60%. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan *dismenorea* pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Proverawati & Misaroh, 2009, hlm 83). Sebuah penelitian di India menyatakan bahwa kesadaran wanita terhadap *dismenorea* sangat rendah, hanya sekitar 34,34% dari 99 responden mencari tempat pelayanan kesehatan untuk mengatasi ketidaknyamanan *dismenorea*, sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Ruhi, 2014 dalam Santri 2016, hlm 3).

Di provinsi Yogyakarta angka kejadian *dismenorea* yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52% dan mengatasi *dismenorea* dengan cara meminum obat pengurang nyeri dan belum mengetahui teknik pengurang nyeri tanpa menggunakan obat pengurang nyeri. Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 21 responden pada Mahasiswa Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, karakteristik responden berdasarkan usia yang paling banyak mengalami *dismenorea* adalah usia 22 tahun sebanyak (86%), kemudian usia 21 tahun sebanyak (9%), dan usia 20 tahun sebanyak (5%), dan karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi, terdapat (76%) dengan siklus menstruasi teratur dan (24%) dengan siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan karakteristik responden berdasarkan kejadian *dismenorea* yang paling sering terjadi adalah hari pertama menstruasi sebanyak (48%)

yang terdiri dari 1 responden mengalami *dismenorea* tidak tertahan, 7 responden mengalami *dismenorea* berat, 2 responden mengalami *dismenorea* sedang, dan 1 responden mengalami *dismenorea* ringan, sedangkan Pada hari kedua sebanyak (24%), yang terdiri dari 1 responden mengalami *dismenorea* berat dan 4 responden mengalami *dismenorea* sedang (Aryanie, 2014, hlm 11).

Pemerintah dalam hal ini sudah mulai memberikan perhatian khusus pada wanita yang mengalami *dismenorea* dengan menetapkan Undang-undang No.13 pasal 81 ayat (1 dan 2) tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, menyatakan bahwa pekerja perempuan yang dalam masa haid merasakan sakit dan memberitahukan kepada pengusaha, tidak wajib bekerja pada hari pertama dan kedua pada waktu haid (ayat 1). Pelaksanaan ketentuan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dalam perjanjian kerja, peraturan perusahaan, atau perjanjian kerja bersama (ayat 2) (http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_13_03.htm).

Peran bidan salah satunya untuk masalah gangguan reproduksi terutama pada *dismenorea* adalah dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi, sesuai standar kompetensi bidan menurut Permenkes RI No 1464/Permenkes/SK/III/2010 yaitu pada kompetensi standar ke-3 bahwa bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi, komprehensif tentang pelayanan kesehatan reproduksi. (Depkes RI, 2010).

Menurut Lidya, dkk (2016) saat terjadi *dismenorea* sangat mengganggu aktifitas belajar mahasiswa, akibatnya kebanyakan dari mahasiswi tidak berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung dikarenakan rasa nyeri haid yang dialaminya, maka dari itu mereka sering mencari

alternatif untuk pengobatan *dismenorea* dengan cara meminum obat penghilang nyeri, dan itu hampir setiap bulan mereka lakukan, dikarenakan belum mengetahui banyak tentang alternatif non farmakologi yang bisa dilakukan.

Menurut (Anurogo & Wulandari 2011, hlm 110) *dismenorea* dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi antara lain, pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis sedangkan terapi non farmakologi antara lain dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres hangat, olahraga teratur, *biofeedback*, distraksi, masase dan terapi yoga. Terapi yoga dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress, dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri. Mahasiswi juga bisa mengaplikasikan yoga pada diri sendiri dan dapat memberi asuhan kepada masyarakat yang mengalamid*dismenorea*supaya dapat meminimalkan pemberian terapi farmakologi (Siahaan, 2012, hlm 3).

Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat *dismenorea*. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Amalia, 2015, hlm 48-50).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2016 pada mahasiswi bidan pendidik

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta melalui wawancara dengan menggunakan lembar NRS, sebanyak 25 mahasiswi yang dipilih secara acak diperoleh 17 mahasiswi (68%) yang mengalami *dismenorea*, dengan nyeri ringan yaitu berjumlah 12 mahasiswi (48%), nyeri sedang 4 mahasiswi (16%), nyeri berat 1 mahasiswi (4%), sedangkan 8 mahasiswi (32%) tidak mengalami *dismenorea*. Gejala yang dirasakan berbeda-beda yaitu meliputi nyeri perut, nyeri pinggang, mual, badan terasa lemas, mules sehingga mengganggu aktivitas mahasiswi dan mengganggu konsentrasi mahasiswi dalam kegiatan belajar. Penanganan yang dilakukan oleh mahasiswi juga berbeda-beda untuk mengurangi *dismenorea* antara lain dengan mengkonsumsi obat penghilang nyeri, tidur, istirahat, mengoleskan minyak kayu putih, banyak mengkonsumsi air putih, tetapi belum ada yang melakukan penanganan *dismenorea* dengan terapi yoga.

Melihat sering timbulnya *dismenorea* pada saat haid yang mengganggu aktifitas para mahasiswi dan berdasarkan data-data yang ditemukan, penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi yoga terhadap tingkat *dismenorea* pada mahasiswi bidan pendidik di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap tingkat *dismenorea* dengan rancangan *one group pretest-posttest* yaitu tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi dilakukan observasi pertama (*pre test*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya *eksperimen*, dalam rancangan ini pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan

perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan untuk pengukuran kembali (*pre test*) (Suryabrata, 2013, hlm 101).

Untuk mengukur tingkat nyeri tersebut digunakan skala nyeri *numerical rating scale* dengan rentang 0-10. Tingkat *dismenorea* diukur dengan memberikan lembaran berisi skala numerik yang dibagikan pada responden saat *dismenorea*. Responden diminta untuk mengisi lembar penilaian tingkat *dismenorea* sebelum dilakukan terapi yoga dan setelah diberikan terapi yoga. Skala data yang digunakan adalah skala data nominal dan ordinal.

Dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan teknik *wilcoxon* didapatkan hasil nilai $Z = -4,920$ Asymp.Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$). dilihat dari hasil penelitian, adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi yoga terhadap tingkat *dismenorea* pada mahasiswi bidan pendidik di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, terletak di jalan Ring Road Barat No.63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada minggu pertama bulan Februari sampai dengan minggu ke-4 bulan Maret 2017. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi bidan pendidik semester VIII kelas C, D, dan E yang mengalami *dismenorea* dan termasuk dalam kriteria inklusi sebanyak 32 responden dan tidak menggunakan kelompok kontrol.

ANALISIS HASIL

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Usia *Menarche*, Siklus Menstruasi, dan Lama *Dismenorea* Pada Mahasiswi Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (5 Februari - 30 Maret 2017).

No	Karakteristik	F	%
1	Umur (Tahun)		
	≤ 22	10	31,2
	23-25	20	62,5
	>25	2	6,2
2	Usia <i>Menarche</i> (Tahun)		
	12	14	43,8
	13	10	31,2
	14	8	25,0
3	Siklus Menstruasi		
	Teratur	18	56,2
	Tidak Teratur	14	43,8
4	Lama <i>Dismenorea</i>		
	1 hari	14	43,8
	2 Hari	16	50,0
	>2 Hari	2	6,2
Jumlah		32	100

(Data Primer, 2017)

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari jumlah 32 responden, sebanyak 20 responden (62,5%) sebagian besar berumur 23-25 tahun, dan 10 responden (31,2%) berumur 22 tahun, sedangkan yang berumur diatas 25 tahun hanya berkisar 2 responden (6,2%). Usia *menarche* sebagian besar berusia 12 tahun yaitu sebanyak 14 responden (43,8%), usia 13 tahun sebanyak 10 responden (31,2%), dan paling sedikit berusia 14 tahun yaitu sebanyak

8 responden (25,0%). Siklus menstruasi sebagian besar teratur yaitu sebanyak 18 responden (56,2%), dan tidak teratur sebanyak 14 responden (43,8%). Kejadian lama *dismenorea* sebagian besar terjadi selama 2 hari yaitu 16 responden (50,0%), terjadi selama 1 hari sebanyak 14 responden (43,8%), dan > 2 hari hanya sebanyak 2 responden (6,2%).

b. Tingkat *Dismenorea* Sebelum Terapi Yoga

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Dismenorea* Sebelum Terapi Yoga (*Pre-test*) Pada Mahasiswi Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (5 Februari - 30 Maret 2017)

No	Tingkat <i>Dismenorea</i>	F	%
1	Ringan	10	31,2
2	Sedang	19	59,4
3	Berat	3	9,4
Jumlah		32	100

(Data Primer, 2017)

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari jumlah 32 responden, saat sebelum diberikan terapi yoga sebagian besar mengalami tingkat *dismenorea* sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%), kemudian sebanyak 10 responden (31,2%) mengalami tingkat *dismenorea* ringan, dan hanya 3 responden (9,4%) yang mengalami tingkat *dismenorea* berat.

c. Tingkat *Dismenorea* Setelah Terapi Yoga

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Dismenorea* Setelah Terapi Yoga (*Pos-test*) Pada Mahasiswi Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (5 Februari - 30 Maret 2017).

No	Tingkat <i>Dismenorea</i>	F	%
1	Ringan	26	81,2
2	Sedang	5	15,6
3	Berat	1	3,1
Jumlah		32	100

(Data Primer, 2017)

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari jumlah 32 responden setelah diberikan terapi yoga sebagian besar mengalami tingkat *dismenorea* ringan yaitu sebanyak 26 responden (81,2%), kemudian sebanyak 5 responden (15,6%) yang mengalami tingkat *dismenorea* sedang, dan hanya 1 responden (3,1%) yang mengalami tingkat *dismenorea* berat. Ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat *dismenorea* setelah diberikan terapi yoga.

Tabel 4.4

Hasil Uji *Wilcoxon*. Penurunan Tingkat *Dismenorea* Sebelum (*Pre-test*) dan Sesudah Terapi Yoga (*Post-test*) Pada Mahasiswi Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017

<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Z	Asymp.Sig. (2-tailed)	α
Mean	Mean			
4,62	2,69	-4,920 a	0,000	0,05

Sumber : Hasil Olah Data SPSS 16.00

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat perbedaan

tingkat *dismenorea* pada responden sebelum dan sesudah terapi yoga. Rata-rata tingkat nyeri sebelum terapi yoga sebesar 4,62 dan rata-rata tingkat nyeri sesudah terapi yoga turun menjadi 2,69 jadi terdapat perbedaan tingkat *dismenorea* sebelum dan sesudah diberikan terapi yoga.

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed)= 0,000. Jika hasil penelitian ini menunjukkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed)<0,05 (0,000 < 0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat diartikan bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap tingkat *dismenorea* pada mahasiswi bidan pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Mahasiswi Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 dari jumlah 32 responden menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami *dismenorea* berumur 23-25 tahun yaitu sebanyak 20 responden (62,5%). Dari hasil penelitian didapatkan *dismenorea* primer paling banyak terjadi pada wanita dengan golongan umur 21-25 tahun, hal ini karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat, yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi yang disebut *dismenorea* primer. Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang berumur 21-25 tahun mempunyai lebih sering terkena *dismenorea* primer

dibandingkan dengan responden yang berumur 26–30 tahun (Novia & Puspitasari, 2008, hlm 6).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa usia *menarche* pada 32 responden (100%) > 11 tahun, mayoritas adalah usia *menarche* 12 tahun yaitu sebanyak 14 responden (43,8%). Usia *menarche* merupakan variabel pengganggu sehingga peneliti mengendalikannya dengan memilih responden yang memiliki usia *menarche* > 11 tahun, karena pada usia < 11 tahun masih terjadi penyempitan pada leher rahim yang belum siap mengalami perubahan untuk menstruasi, dan jumlah folikel-folikel ovarium primer masih dalam jumlah sedikit, sehingga produksi estrogen masih sedikit juga, sehingga akan timbul rasa sakit yang lebih saat menstruasi. (Judha & Fauziah, 2012, hlm 50).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siklus menstruasi dari 32 responden sebagian besar siklus menstruasinya teratur yaitu sebanyak 18 responden (56,2%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami *dismenorea* lebih banyak dengan siklus menstruasi teratur, hal ini sesuai dengan pendapat (Badziad dalam ariyani 2014, hlm 9), nyeri haid sering muncul setelah haid mulai teratur, *dismenorea* primer terjadi segera setelah siklus ovulasi teratur ditentukan. Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah, peningkatan prostaglandin ditemukan pada cairan haid yang

menumpuk pada perempuan *dismenorea*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian lama *dismenorea* dari jumlah 32 responden, sebagian besar terjadi selama 2 hari yaitu sebanyak 16 responden (50%) ini menunjukkan bahwa angka kejadian lama *dismenorea* yang paling sering terjadi selama 2 hari. Nyeri mulai bersamaan dengan *onset* segera setelah haid pertama dan biasanya berlangsung sekitar 48 jam sering mulai beberapa jam sebelum atau sesaat setelah haid. Disisi lain endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin *F2* sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos sehingga *dismenorea* dapat terjadi lebih dari satu hari. (Anurogo & Wulandari 2011, hlm 57).

2. **Tingkat *Dismenorea* Mahasiswa Bidan Pendidik di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Sebelum Terapi Yoga**

Berdasarkan tabel 4.2 dari jumlah 32 responden, menunjukkan tingkat *dismenorea* sebelum diberikan terapi yoga (*pre-test*), sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%), sesuai dengan skala penilaian numerik (*Numeric Rating Scale*) yang dapat digunakan untuk menilai tingkat *dismenorea* dengan menggunakan skala 0-10. Skala numerik ini merupakan skala yang paling efektif untuk mengkaji tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil rata-rata tingkat *dismenorea pre-test* terapi yoga sebesar 4,62 yang angkanya mendekati 5, hal ini menunjukkan tingkat *dismenorea* yang dirasakan oleh responden adalah

katagori nyeri sedang. (Hapsari dalam Aryanie, 2014, hlm 10).

Menurut (Anurogo & Wulandari, 2011, hlm 50), secara umum *dismenorea* muncul akibat kontraksi distrimik miometrium yang menampilkan satu gejala atau lebih mulai dari nyeri ringan, nyeri sedang, sampai nyeri berat diperut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik disisi medial paha. *Dismenorea* primer (essensial, intrinsik, idiopatik) tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologi, ini merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat genital yang nyata. *Dismenorea* terjadi beberapa waktu setelah *menarche* biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus haid pada bulan pertama setelah *menarche* umumnya berjenis anovulotoar yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Sifat rasa nyeri adalah kejang berjangkit-jangkit biasanya terbatas pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar kedaerah pinggang dan paha, bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas, *malaise* (rasa tidak enak badan), *fatigue* (lelah), nyeri punggung bawah, kadang dapat disertai vertigo atau sensasi jatuh, perasaan cemas, gelisah, hingga jatuh pingsan. (Purwaningsih & Fatmawati, 2010, hlm 10).

Hal ini sesuai dengan tingkat *dismenorea* sedang yang dirasakan oleh mahasiswi bidan pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, seseorang yang mengalami *dismenorea* akan berdampak pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari, khususnya pada mahasiswi bidan pendidik yang mengalami *dismenorea*,

secara tidak langsung hal tersebut akan mengganggu aktifitas pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti perkuliahan dikampus, belajar, bahkan dalam menyelesaikan skripsi. (Santri, 2016, hlm 3).

Apabila *dismenorea* tidak segera diatasi maka dapat berakibat syok, penurunan kesadaran, dan dapat menjadi isolasi sosial karena nyeri yang tak tertahankan. Faktor resiko yang mempengaruhi *dismenorea* yaitu haid pertama pada usia yang amat sangat dini < 11 tahun, belum pernah hamil atau melahirkan, riwayat keluarga yang positif, merokok, dan mengkonsumsi alkohol. (Judha & Fauziah, 2012, hlm 50).

3. Tingkat *Dismenorea* Mahasiswi Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Setelah Terapi Yoga

Berdasarkan tabel 4.3 dari jumlah 32 responden menunjukkan tingkat *dismenorea* setelah diberikan terapi yoga (*post-test*) sebagian besar mengalami nyeri ringan, yaitu sebanyak 26 responden (81,2%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang bermakna terhadap penurunan tingkat *dismenorea*. Sesuai dengan skala penilaian numerik (*Numeric Rating Scale*) yang dapat digunakan untuk menilai tingkat *dismenorea* dengan menggunakan skala 0-10. Skala numerik ini merupakan skala yang paling efektif untuk mengkaji tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil rata-rata tingkat *dismenorea post-test* terapi yoga sebesar 1,22. Hal ini menunjukkan tingkat *dismenorea* yang dirasakan oleh responden

adalah kategori nyeri ringan. (Hapsari dalam Aryanie, 2014, hlm 10).

Berdasarkan tabel 4.3, hasil nilai rata-rata tingkat *dismenorea* sesudah diberikan terapi yoga lebih baik dibandingkan dengan rata-rata sebelum diberikan terapi yoga, yang sebelumnya sebagian besar mengalami *dismenorea* sedang menjadi *dismenorea* ringan. Hal ini membuktikan bahwa terapi yoga mempunyai manfaat untuk mengurangi tingkat *dismenorea* yang dialami.

Terapi yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat *dismenorea*. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid. (Anurogo & Wulandari, 2011, hlm 110).

4. Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat *Dismenorea* Pada Mahasiswi Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Dari hasil penelitian ini, terdapat perbedaan tingkat *dismenoreasebelum* dan sesudah diberikan terapi yoga dengan perbedaan bermakna nilai Asymp.Sig. (2-tailed)=0,000. Sebelum diberikan perlakuan nilai

rata-rata adalah 4,62 sedangkan setelah diberikan perlakuan nilai rata-rata 2,69. Hasil yang didapatkan nilai $Z = -4,920$ Asymp.Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$). dilihat dari hasil penelitian, adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi yoga terhadap tingkat *dismenoreapada* mahasiswi bidan pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Dalam kondisi rileks, tubuh juga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat nyeri. Oleh karena hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok bangunan kimiawi yang sama, ketika mengurangi stres, berarti telah mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Dari sini, dapat melihat pentingnya relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat (Anurogo & Wulandari, 2011, hlm 110), yaitu yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Menurut (Sindhu, 2008, hlm 7) postur-postur yang menekuk ke arah depan bermanfaat untuk memberikan rasa tenang, serta membawa tubuh dan fikiran untuk melebur dan kembali bersatu dengan bumi. Selain itu, agar tulang tidak membungkuk dan

selalu bergerak dari arah depan ke arah pinggul, bukan dari pinggang. Postur melenturkan sendi pinggul sangat baik untuk melepaskan ketegangan pada persendian pinggul, melenturkan otot hamstring dan persendian lutut, melancarkan sirkulasi darah kearah panggul dan menjaganya agar tetap sehat.

Hasil penelitian ini didukung sebuah hadist yang dikeluarkan oleh Abu Daud dalam sunannya, Rasulullah saw bersabda yang artinya : “Sesungguhnya Allah telah menurunkan penyakit dan juga obatnya. Dan dia telah mengadakan obat bagi tiap-tiap penyakit. Maka berobatlah, dan jangan berobat dengan (barang) yang haram”. (HSR Abu Dawud).

Dari kandungan hadist di atas dijelaskan bahwa setiap penyakit yang didatangkan Allah itu ada obatnya, dan diperintahkan kepada yang menderita penyakit harus berobat. Tetapi berobat yang halal atau diperbolehkan oleh agama, tidak dianjurkan berobat menggunakan benda yang haram. Hal ini sesuai dengan mahasiswi yang mengalami *dismenorea* atau sakit yang dirasakan pada saat menstruasi dianjurkan untuk mencari pengobatan, pengobatan yang dilakukan menggunakan terapi non farmakologis yaitu terapi yoga. Terapi yoga diperbolehkan oleh agama dengan tujuan menjadikan suatu obat dan tidak bertujuan untuk menyekutukan Allah.

Dari hasil analisis data dan teori yang telah dibahas di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi yoga dapat menurunkan tingkat *dismenorea* karena relaksasi dengan yoga dapat

menghentikan produksi hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin yang dapat menimbulkan nyeri.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswi bidan pendidik di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta (5 Februari–30 Maret 2017) n=32, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden mayoritas berumur 23-25 tahun, Usia *Menarche* mayoritas berusia 12 tahun, Siklus Menstruasi sebagian besar teratur, dan Lama *Dismenorea* mayoritas terjadi selama 2 hari.
2. Tingkat *dismenorea* responden sebelum diberikan terapi yoga didapatkan hasil pada skala 5 (Nyeri Sedang).
3. Tingkat *dismenorea* responden setelah diberikan terapi yoga didapatkan hasil pada skala 3 (Nyeri Ringan).
4. Terapi yoga memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat *dismenorea* yang dibuktikan dengan hasil uji statistik non parametrik dengan teknik *Wilcoxon* didapatkan hasil *Asymp.Sig. (2 Tailed)* 0,000. Dapat disimpulkan bahwa nilai *Asymp.Sig. (2 Tailed)* <0,05 yang berarti ada pengaruh terapi yoga terhadap tingkat *dismenorea* pada mahasiswi bidan pendidik di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017.

SARAN

Berdasarkan hasil simpulan yang diperoleh dari penelitian pengaruh terapi yoga terhadap tingkat *dismenorea* pada mahasiswi bidan pendidik di Universitas ‘Aisyiyah

Yogyakarta tahun 2017 maka ada beberapa saran yang dapat teliti sampaikan yaitu :

1. Bagi Mahasiswi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan implementasi dalam upaya menurunkan tingkat *dismenorea* melalui terapi yoga.
2. Bagi Institusi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam memperkaya daftar pustaka, berguna bagi pembaca secara keseluruhan khususnya pada mahasiswi bidang pendidik dalam upaya menurunkan tingkat *dismenorea* melalui terapi yoga.
3. Bagi peneliti selanjutnya Dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan terapi lain dan memberikan perlakuan secara berkala dengan menggunakan *quasi eksperimen/true eksperimen* sehingga ada kelompok kontrol untuk pembandingan kelompok yang diberi perlakuan dan kelompok yang tidak diberi perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Panda Media, Jakarta.
- Aryanie, V. (2014). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat *Dismenorea* Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta, *PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Anurogo, D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri*

Haid.Penerbit ANDI,
Yogyakarta.

- BKKBN. (2008). *Kurikulum dan Modul Pelatihan Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR)*, Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi, Jakarta.
- B. Pribakti. (2012). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. CV Sagung Seto, Jakarta.
- Chien, Li.& Chang. H. (2013). Effect of Yoga on Serum Homocysteine and Nitric Oxide Levels in Adolescent Women With and Without Dysmenorrhea. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine* Vol 19, Number 1, 2013.
- Dahlan, M.S. (2013). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Deskriptif, Bivariat dan multivariat, dilengkapi aplikasi Dengan Menggunakan SPSS, edisi 5, cetakan 3*. Salemba Medika, Jakarta.
- Departemen Agama RI. (2012). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama RI.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2010*, Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Elizabeth, J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Hapsari, V.D. (2011). Pengaruh Senam *Dismenorea* terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri kelas XI usia 16-

- 18 tahun di SMAN 1 Barat Magetan Jawa Timur. Tidak dipublikasikan. *PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Hendrik. (2008). *Problem Haid (Tinjauan Syariat Islam dan Medis)*. PT Tiga Serangkai, Solo.
- Hussain, N. (2009). Primary Dysmenorrhea Among Medical and Dental University students in Kelantan: Prevalence and Associated Factors. *International Medical Journal*, Vol. 16, No. 2, Pp. 93-99, June 2009.
- Indrawijaya, R (2012). Pengaruh Gerakan Yoga Janusirsasana Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Al Musdaryah, *Jurnal Bhakti Kencana Medika*, Volume 2, No. 4, September 2012.
- Judha, M., Sudarti dan Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Kusmiran, Eny. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika, Jakarta.
- Mitayani. (2009). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Salemba Medika, Jakarta.
- Nag, Usha., & Kodali, M. (2013). Effect of Yoga on Primary Dysmenorrhea and Stress in Medical Students. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences (IOSR-JDMS)*, Vol 4, Issue 1, Jan.- Feb. 2013
- Nam, Ko., & Sun, Le. (2016). Effects of Yoga on Dysmenorrhea: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Altern Integr Med, an open access journal*, Vol. 5, No. 4, ISSN:2327-5162, 2016.
- Novia Ika & Puspitasari. (2008). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. C:\Users\user\Downloads\Documents\download-fullpapers-Naskah 4 (h96-103).pdf, diakses tanggal 1 April 2017.
- Novita Sari, K. (2015). Pola Prilaku Remaja Untuk Menangani Keluhan Dysmenorrhoeadi Smk Muhammadiyah 2 Moyudan Sleman Yogyakarta, *Media Ilmu Kesehatan*, Vol. 4, No. 1, April 2015.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Prasetyo, S.N. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Prasetya, D.S. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik (*Beethoven*) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Kelas II Di MTS Ngemplak Sleman Yogyakarta, *PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Puji, I.A. (2009). Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMU N 5 Semarang. *Thesis (Undergraduate)*, Program studi ilmu keperawatan, Universitas Diponegoro.

- Ruhi, D. (2014). Prevalence of Dysmenorrhea Among Girl Students in a Medical College, *PJMS-Vol 4 No. 1: Jan-June 2014*.
- Santri, N. (2016). Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Bidan Pendidik Aanvullen Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *PSIK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Saryono, A.S. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, SI, dan S2*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Siahaan, K. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga*<http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/viewFile/709/755>. Diakses pada tanggal 20 Desember 2016.
- Suryabrata, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan kombinasi*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2015). *Statistik Nonparametris Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Swarjana, I.K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV. Andi Offset, Yogyakarta.
- Ying Tsai, Su. (2016). Effect of Yoga Exercise on Premenstrual Symptoms among Female Employees in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol 13, 721, 2016.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan dalamhttp://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_13_03.htm, diakses tanggal 26 November 2016.