

**PENGARUH PENAMBAHAN GERAKAN YOGA PADA
RELAXATION EXERCISE TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID PADA MAHASISWA FISIOTERAPI
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

Nama : Fera Harianti Hafidzah
NIM : 201310301071

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENAMBAHAN GERAKAN YOGA PADA
RELAXATION EXERCISE TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID PADA MAHASISWA FISIOTERAPI
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

Nama : Fera Harianti Hafidzah
NIM : 201310301071

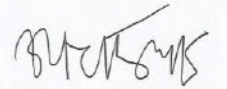
Telah memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : dr. Kuncahyo Kamal Arifin, Sp. OT

Tanggal : 20 Juni 2017

Tanda Tangan :



PENGARUH PENAMBAHAN GERAKAN YOGA PADA *RELAXATION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWA FISIOTERAPI UNIVERSITAS ‘AISYIYAH YOGYAKARTA¹

Fera Harianti Hafidzah², Kunchahyo Kamal Arifin³
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
Jl. Ring Road Barat No.63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta
Feraharianti15@gmail.com

INTISARI

Pendahuluan : Nyeri haid merupakan ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya nyeri haid. Di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif pernah mengalami nyeri haid. Gejala yang dirasakan berupa rasa nyeri di perut bagian bawah, disertai sakit kepala, diare, mual dan muntah sebelum atau selama menstruasi. **Tujuan :** Diketahui pengaruh penambahan gerakan yoga pada *relaxation exercise* pada penurunan nyeri haid pada mahasiswa Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. **Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen*, dengan *two group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel 20 orang yang terdiri dari 10 orang kelompok 1 dan 10 orang kelompok 2. Gerakan yoga dilakukan selama 4 minggu 2 kali dalam seminggu dan *Relaxation Exercise* dilakukan selama 4 minggu 3 kali dalam seminggu. Pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS). Analisa data menggunakan *pairet sampel T-test*. Uji statistik yang dipakai adalah *saphiro wilk test*. **Hasil :** Berdasarkan pengujian statistik didapatkan hasil yang signifikan dengan nilai $P = 0.000$ dimana $p < 0.05$ yang berarti H_0 diterima. Artinya ada Pengaruh Penambahan Gerakan Yoga pada *Relaxation Exercise* terhadap Nyeri Haid pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. **Kesimpulan :** Ada Pengaruh Penambahan Gerakan Yoga pada *Relaxation Exercise* terhadap Nyeri Haid pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. **Saran :** Saran untuk peneliti selanjutnya untuk menambah responden, menambah waktu menelitian dan memberikan latihan sendiri-sendiri agar hasil lebih objektif.

Kata Kunci : Yoga, *Relaxation Exercise*, dan Nyeri Haid

Kepustakaan : 71 referensi (2007-2017)

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

**THE EFFECT OF YOGA MOVEMENT ADDITION TO
RELAXATION EXERCISE
ON MENSTRUAL PAIN DECREASE
IN PHYSICAL THERAPY STUDENTS
OF 'AISYIYAH UNIVERSITY OF YOGYAKARTA'¹**

Fera Harianti Hafidzah², Kuncahyo Kamal Arifin³
The Faculty of Health, 'Aisyiyah University, Yogyakarta
Jl. Ring Road Barat No.63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta
Feraharianti15@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Menstrual pain is an imbalance of the progesterone hormone in the blood resulting in pain. Psychological factor also contributes to the occurrence of menstrual pain in women. While in Indonesia, it is estimated that 55% of women of productive age experience menstrual pain. The symptoms are felt in the form of pain in the lower abdomen, accompanied by headaches, diarrhea, heartburn, and vomiting before or during menstruation. **Objective:** The study aims to investigate the effect of yoga movement addition to relaxation exercise on menstrual pain decrease in Physical therapy students of 'Aisyiyah University of Yogyakarta. **Method:** This study was *Quasy Experiment*, with *two group pretest-posttest design*. The sampling technique was *Purposive Sampling*. The total samples were 20 people consisting of 10 people of group 1 and 10 people of group 2. Yoga movements were done for 4 weeks, 2 times a week. Meanwhile, the *relaxation exercises* were conducted for 4 weeks, 3 times a week. The measurement of pain used *Visual Analogue Scale (VAS)*. The data were analyzed using *paired sample T-test*. The statistical test used *saphiro wilk test*. **Result:** Based on the statistical test, there is a significant result with *p value = 0.000* with *p < 0.05* meaning that *Ha* is accepted. It indicates that there is an effect of yoga movement addition to *relaxation exercise* on menstrual pain decrease in Physical therapy students of 'Aisyiyah University of Yogyakarta. **Conclusion:** there is an effect of yoga movement addition to *relaxation exercise* on menstrual pain decrease in Physical therapy students of 'Aisyiyah University of Yogyakarta. **Suggestion:** It is suggested that further researchers can add the respondents, increase the time of research and provide individual training in order to get more objective results.

Keywords : Yoga, *Relaxation Exercise*, and Menstrual Pain
References : 71 references (2007-2017)

¹Thesis Title

²School of Physical Therapy Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

³School of Physical Therapy Lecturer, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Dimana pada masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Namun demikian, menurut beberapa ahli, selain istilah pubertas digunakan juga istilah adolesens (dalam Bahasa Inggris: *adolescence*). Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik secara bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi (Tarwoto *et al.*, 2010).

Pada masa remaja terjadi proses pematangan sistem organ reproduksi, pematangan sistem organ reproduksi laki-laki biasanya ditandai dengan pematangan testis yang akan memproduksi sperma, sedangkan untuk proses pematangan sistem organ reproduksi perempuan ditandai dengan lepasnya lapisan endometrium dari dinding rahim apabila tidak dibuahi oleh sperm. Lapisan endometrium akan keluar melalui vagina berupa gumpalan darah kotor selama 3 – 7 hari yang disebut darah menstruasi atau haid. Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa *menopause* yaitu ketika seorang perempuan berumur sekitar 40-50 tahun (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

Nyeri haid merupakan adalah ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya nyeri haid pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami nyeri haid sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah nyeri haid ini (Annathayakheisha, 2009).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri saat menstruasi. Derajat nyeri menstruasi dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Nyeri haid paling sering terjadi adalah nyeri haid primer. Angka kejadian nyeri haid tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54%-89% dari jumlah wanita yang mengalami nyeri haid, sedangkan sisanya adalah tipe sekunder, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Misaroh, 2009).

Faktor – faktor resiko nyeri haid yaitu faktor *menarche*, faktor kejiwaan, faktor endokrin, faktor aktifitas dan olahraga, faktor status gizi, dan faktor merokok.

Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat *non steroid anti prostaglandin* dan dilatasi *kanalis servikanalis* (Mitayani, 2011). Pengaruh *nonfarmakologis* juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga (Asmadi, 2008).

Yoga adalah tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik relaksasi seperti pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan. (Rohimawati, 2009)

Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme coping yang baik pula. Selain meningkatkan toleransi nyeri, rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan nafas dalam juga dapat meningkatkan ambang

nyeri sehingga dengan meningkatkan ambang nyeri maka nyeri yang terjadi berada pada skala 2 (sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. (Hernawati, Hartiti, T, Hadi, I, 2010).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental*, dan rancangan yang digunakan *pre and post test two group design*. Pada penelitian ini digunakan 2 kelompok perlakuan, yaitu: (1) kelompok perlakuan 1: latihan *relaxation exercise*, (2) kelompok perlakuan 2: gerakan yoga pada *relaxation exercise*. Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok sampel diukur derajat nyeri haid dengan menggunakan alat pengukur nyeri yaitu VAS. Latihan *relaksasi exercise* dilakukan selama 4 minggu 3 kali dalam seminggu dilakukan selama 10 menit. Dilakukan pengukuran nyeri haid dengan menggunakan VAS selama menstruasi pada hari pertama dan kedua. Gerakan Yoga dilakukan selama 4 minggu, 2 kali dalam seminggu, 1 kali dilakukan 30 menit. Kemudian pada saat menstruasi dilakukan pengukuran nyeri haid dengan menggunakan VAS.

Variabel bebas atau independent dalam penelitian ini adalah *relaxation exercise* dan gerakan yoga. Variabel terikat penelitian ini adalah penurunan nyeri haid pada mahasiswa fisioterapi. Etika dalam penelitian memperhatikan persetujuan dari responden, kerahasiaan responden, keamanan responden, dan bertindak adil. Untuk mengetahui signifikan adanya pengaruh penambahan gerakan yoga pada *relaxation exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebelum dan sesudah latihan maka dilakukan uji normalitas data menggunakan shapiro-wilk, maka data berdistribusi normal diuji hipotesis dengan Paired T-test.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Kampus Terpadu Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang beralamat di Jl. Ring Road Barat 63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Program Studi Fisioterapi S1 melaksanakan sistem pendidikan dengan sistem blok (paket) dalam 1 semester. Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta TA 2016-2017 terbagi dalam 3 kelas 2A, 2B, 2C dengan jumlah 180 mahasiswi.

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden
Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
April 2017

Rentang	Rerata \pm SB		
Responden		Kel I (n=10)	Kel II (n=10)
Umur (th)	17-19	2,40 \pm 0,516	2,10 \pm 0,699
Masa Haid (hari)	5-10	1,70 \pm 1,059	2,20 \pm 1,398
KO	-	1,70 \pm 0,483	1,60 \pm 0,516
FO	1-2	2,60 \pm 0,699	2,50 \pm 0,707

Keterangan :

Kel I : Kelompok Latihan *Relaxation exercise*

Kel II : Kelompok *Relaxation exercise* dan Gerakan Yoga

- n : Jumlah Sampel
- SB : Simpang Baku
- KO : Kebiasaan Olahraga dalam Seminggu
- FO : Frekuensi Olahraga dalam Seminggu

Tabel 4.1 memperlihatkan karakteristik responden dalam penelitian ini berupa umur, masa haid, kebiasaan olahraga dan frekuensi olahraga dalam seminggu.

a. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia
Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
April 2017

Usia	Kelompok I		Kelompok II	
	Jumlah Responden	Persen (%)	Jumlah Responden	Persen (%)
17	0	0	1	10
18	6	60	7	70
19	4	40	2	20
Total	10	100	10	100

Keterangan :

Kel I : Kelompok Latihan *Relaxation Exercise*

Kel II : Kelompok Latihan *Relaxation exercise* dan Gerakan Yoga

Berdasarkan tabel 4.2 pada kelompok *relaxation exercise* responden usia terendah 17 tahun (0%), usia pertengahan 18 tahun (60%) dan usia tertinggi 19 tahun (40%). Pada kelompok penambahan gerakan yoga pada *relaxation exercise* pada usia terendah 17 tahun (10%), usia pertengahan 18 tahun (70%) dan usia tertinggi 19 tahun (20%). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa usia dominan responden adalah 18 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirana dan Kartini (2013) dengan hasil bahwa dismenorea pada umumnya terjadi pada umur >17 tahun.

b. Distribusi Responden Berdasarkan Masa Haid

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Haid
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
April 2017

Masa Haid (Hari)	Kelompok I		Kelompok II	
	Jumlah Responden	Persen (%)	Jumlah Responden	Persen (%)
5 – 6	3	30	1	10
7 – 8	7	70	6	60
9 - 10	0	0	3	30
Total	10	100	10	100

Keterangan:

Kel I : Kelompok Latihan *Relaxation Exercise*

Kel II : Kelompok Latihan *Relaxation exercise* dan Gerakan Yoga

Berdasarkan tabel 4.3 pada kelompok *relaxation exercise* terdapat 3 responden (30%) yang mengalami haid selama 5-6 hari, 7 responden (70%) mengalami haid 7-8 hari. Pada kelompok gerakan yoga dan *relaxation exercise* 1 responden (10%) mengalami nyeri haid 5-6 hari, 6 reponden (60%) mengalami haid selama 7-8 hari, 3 responden (30%) mengalami nyeri haid 9-

10 hari. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa masa haid responden dominan 7-8 hari.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustian dan Djannah (2015) dengan judul “Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual *Hygiene* Pada Remaja Putri” menyatakan bahwa dari 58,2 % remaja putri mengalami menstruasi 3-7 hari.

c. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga

Tabel 4.4 Distriusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta April 2017

KO	Jumlah Responden Kel I		Jumlah Responden Kel II	
		Persen (%)		Persen (%)
TO	7	70	6	60
Olahraga	3	30	4	40
Total	10	100	10	100

Keterangan :

Kel I : Kelompok Latihan *Relaxation Exercise*

Kel II : Kelompok Latihan *Relaxation exercise* dan Gerakan Yoga

Berdasarkan tabel 4.4 pada kelompok *relaxation exercise* terdapat 7 responden (70%) yang tidak pernah melakukan olahraga dalam seminggu dan 3 responden (30%) melakukan kebiasaan olahraga dalam seminggu. Pada kelompok gerakan yoga dan *relaxation exercise* terdapat 6 responden (60%) tidak melakukan olahraga dan 4 responden (40%) melakukan olahraga. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa responden dominan tidak pernah melakukan olahraga dalam seminggu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Novia dan Puspitasari (2008), dengan judul “ Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian *Dismenorea Primer*” menyebutkan bahwa kurang atau tidak pernah olahraga akan meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri haid primer. Kurang atau tidak pernah berolah raga menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, akibatnya aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi tidak lancar dan menyebabkan sakit dan produksi *endorphin* otak akan menurun yang mana dapat meningkatkan stres sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan nyeri haid primer.

d. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Olahraga di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta April 2017

FO	Jumlah Responden Kel I		Jumlah Responden Kel II	
		Persen (%)		Persen (%)
0	7	70	6	60
1	2	20	3	30
2	1	10	1	10
Total	10	100	10	100

Keterangan :

Kel I : Kelompok Latihan *Relaxation Exercise*

Kel II : Kelompok Latihan *Relaxation exercise* dan Gerakan Yoga

Berdasarkan tabel 4.5 pada kelompok *relaxation exercise* terdapat 7 responden (70%) tidak melakukan olahraga, 2 responden (20%) melakukan olahraga satu kali dalam seminggu dan 1 responden (10%) melakukan olahraga dalam seminggu. Pada kelompok gerakan yoga dan *relaxation exercise* 6 responden (60%) tidak pernah melakukan olahraga, 3 responden (30%) melakukan olahraga satu kali dalam seminggu dan 1 responden (10%) melakukan olahraga dalam seminggu. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar reponden tidak pernah melakukan olahraga dalam seminggu.

Hal ini sesuai dengan penelitian Kundari *et al* (2012) dengan judul “Perbedaan Tingkat Dismenorhea Primer Pada siswi Yang Rutin Berolahraga Di SMA Negeri 8 Kota Kediri” yang menyebutkan bahwa aktivitas olahraga yang secara rutin dilakukan berdampak baik untuk kesehatan.

e. Distribusi Responden Berdasarkan Penurunan Nyeri Haid

Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Penurunan Nyeri Haid di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta April 2017

Kel I	Pre Test	DP	Post Test	DP	Kel II	Pre Test	DP	Post Test	DP
A	47	NS	30	NR	A	68	NS	20	NR
B	50	NS	50	NS	B	70	NS	50	NS
C	62	NS	30	NR	C	45	NS	20	NR
D	63	NS	40	NR	D	60	NS	0	TN
E	48	NS	30	NR	E	65	NS	20	NR
F	74	NS	43	NR	F	74	NS	40	NR
G	78	NS	40	NR	G	45	NS	0	TN
H	47	NS	40	NR	H	65	NS	4	TN
I	69	NS	44	NR	I	50	NS	0	TN
J	50	NS	50	NS	J	67	NS	30	NR
Total	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Keterangan :

Kel I : Kelompok Latihan *Relaxation Exercise*

Kel II : Kelompok Latihan *Relaxation exercise* dan Gerakan Yoga

*Pre Test : Pengukuran nyeri haid sebelum perlakuan

Post Test : Pengukuran nyeri haid setelah perlakuan

DP : Deskriptif rasa nyeri

TN : Tidak Nyeri

NR : Nyeri Ringan

NS : Nyeri Sedang

Berdasarkan tabel 4.6 pengukuran nyeri haid pada kelompok *relaxation exercise* terdapat 10 responden yang mengalami nyeri haid sedang sebelum dilakukan perlakuan. Pada kelompok gerakan yoga dan *relaxation exercise* terdapat 10 responden yang mengalami nyeri haid sedang sebelum dilakukan perlakuan. Pengukuran nyeri haid pada kelompok *relaxation exercise* terdapat 8 responden yang mengalami nyeri sedang ke nyeri ringan, dan 2 responden yang masih mengalami nyeri sedang setelah dilakukan perlakuan. Pengukuran pada kelompok gerakan yoga dan *relaxation exercise* terdapat 4 responden yang mengalami nyeri haid sedang ke tidak nyeri, 5

responden yang mengalami nyeri haid sedang ke nyeri haid ringan, dan 1 responden masih mengalami nyeri haid sedang setelah dilakukan perlakuan. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid.

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 (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Relaxation exercise yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme koping yang baik pula (Hernawati, et al, 2010).

2. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *saphiro wilk test* dengan hasil seperti pada tabel 4.9

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Data Nilai VAS Kelompok 1 dan 2

Variabel	Nilai <i>p</i>	
	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
Nilai VAS Kelompok 1	0,082	0,116
Nilai VAS Kelompok 2	0,112	0,177

Hasil uji normalitas terhadap kelompok 1 sebelum perlakuan diperoleh nilai $p = 0,082$ dan setelah perlakuan nilai $p = 0,116$. Sedangkan pada kelompok 2 sebelum perlakuan nilai $p = 0,112$ dan sesudah perlakuan memiliki nilai $p = 0,177$. Oleh karena itu nilai p sebelum dan sesudah pada kedua kelompok tersebut lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data tersebut berdistribusi normal sehingga termasuk dalam statistik parametrik dan uji statistik yang akan digunakan untuk hipotesa I dan II adalah *paired samples t-test*.

b. Uji Hipotesis I

Uji Hipotesis I adalah untuk mengetahui pengaruh *relaxation exercise* terhadap nyeri haid pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Pengujian hipotesis H_0 diterima apabila nilai $p > 0,05$, sedangkan H_0 ditolak apabila $p < 0,05$ dan untuk menguji hipotesis I digunakan *paired samples t-test*.

Tabel 4.10 Hasil *Paired Samples T-test* untuk Uji Hipotesis I

Sampel	N	Mean ± SD	P
Kelompok 1	10	19.100±13.320	0,001

Rerata nilai VAS sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok A adalah 19.100 dengan simpangan baku 13.320. Hasil perhitungan *paired samples t-test* adalah $p = 0,005$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak, sehingga hipotesis I yang menyatakan bahwa ada pengaruh *relaxation exercise* terhadap nyeri haid pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta diterima.

c. Uji Hipotesis II

Uji Hipotesis II adalah untuk mengetahui pengaruh penambahan gerakan yoga pada *relaxation exercise* terhadap nyeri haid pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Pengujian hipotesis H_0 diterima apabila nilai $p > 0,05$ sedangkan H_0 ditolak apabila $p < 0,05$ dan untuk menguji hipotesis II digunakan *paired samples t-test*.

Tabel 4.11 Hasil *Paired Samples T-test* untuk Uji Hipotesis II

Sampel	N	Mean \pm SD	P
Kelompok 2	10	42.500 \pm 13.591	0,000

Selisih rerata nilai VAS sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok 2 adalah 42.500 dengan simpangan baku 13.591. Hasil perhitungan *paired samples t-test* adalah $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak, sehingga hipotesis II yang menyatakan bahwa ada pengaruh penambahan gerakan yoga pada *relaxation exercise* terhadap nyeri haid pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Simkin, Whalley, & Keppler, 2008) menyatakan efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, emosi serta menstimulus pelepasan endorfin. Hal ini didukung oleh pernyataan Haruyama (2013) yang menyatakan bahwa *relaxation exercise* mampu memberikan efek yang besar di seluruh tubuh dengan keluarnya Endorphin pada keadaan dimana seseorang dalam keadaan benar-benar nyaman dan relax. Oleh karena pencapaian keadaan relax itu lebih susah, bisa menjadi pemicu kurangnya jumlah *endorphin* yang dikeluarkan oleh tubuh. Pada kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Karena hormon seks esterogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Jadi, perlunya *relaxation* untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri. (Potter dan Perry, 2010)

Hal ini juga sejalan dengan teori Kauts dan Sharma, (2009) Yoga memiliki banyak fungsi terhadap kesehatan fisik maupun mental. Latihan yoga dapat membantu meregulasi kerja sistem otot, visera, kelenjar, vaskuler, persarafan serta limfe .

Hasil penelitian Nag (2013) rasa nyeri yang dirasakan setelah intervensi yoga di kelompok studi. 83,33% dari kelompok studi melaporkan nyeri lengkap dan 11,66% melaporkan nyeri ringan. Tidak ada pengurangan nyeri ditemukan pada kelompok kontrol. Setelah intervensi yoga, absensi turun menjadi 10,3% dan peningkatan aktivitas sehari-hari diamati pada kelompok studi.

Sesuai juga dengan teori Nag (2013) Yoga juga dikenal sebagai alternatif pereda nyeri, termasuk dismenore. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa yoga bermanfaat dalam mengurangi derajat keparahan dan durasi nyeri haid primer .

Pujiastuti (2014), yoga hanya melibatkan sistem otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau

sewaktu-waktu. Sehingga, latihan seperti dengan menggerakkan panggul, dengan posisi lutut, dada dan latihan pemanasan dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenore.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada skripsi yang berjudul pengaruh penambahan gerakan yoga pada *relaxation exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh *relaxation exercise* terhadap penurunan nyeri haid
2. Ada pengaruh penambahan gerakan yoga pada *relaxation exercise* terhadap penurunan nyeri haid

B. Saran

Berdasarkan hasil simpulan dari penelitian pengaruh penambahan gerakan yoga pada *relaxation exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ada beberapa saran yang disampaikan oleh peneliti sebagai berikut :

Saran pada fisioterapis bahwa ada sebuah teknik *relaxation exercise* dan penambahan gerakan yoga yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri haid. Saran pada mahasiswi untuk meningkatkan kebiasaan olahraga dalam seminggu dan mengontrol diri dalam hal emosi dan stres, supaya faktor – faktor tersebut tidak membuat rasa nyeri saat menstruasi semakin parah Saran kepada peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah responden dan memperluas lingkup pemberian *relaxation exercise* dan gerakan yoga agar dapat mewakili jumlah populasi yang besar. Peneliti selanjutnya juga dalam memberikan latihan *relaxation exercise* dan gerakan yoga tidak bersamaan atau sendiri – sendiri agar hasil lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

Annathayakeishka. Nyeri haid. 2009. Available at <http://forum.dudung.net/index.php?action=printpage;topic=14042.0>.
Diposkan tanggal 10 Januari 2009. Diakses 18 oktober 2016

Anugroho D & Wulandari A, 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: penerbit ANDI

Asmadi. (2008), Konsep Dasar Keperawatan, Jakarta : EGC

Gustian. E dan Djannah. N. S. 2015. Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual *Hygiene* Pada Remaja Putri. www.researchgate.net. Diakses tanggal 10 Juni 2017

Haruyama, Shigeo. 2013. *The Miracle Of Endorphin (Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan)*. Bandung : PT Mizan Pustaka

Hernawati, Hartiti. T, Hadi. I, 2010 *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*, skripsi, Universitas Muhammadiyah, Semarang

- Kauts, A. dan Sharma, N. 2009. Effect OF Yoga On Academic Performance In Relation To Stress. Diperoleh pada tanggal 2 Juni 2017 di <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21234215>
- Kirana, D. P., & Kartini, A. (2013). Hubungan asupan gizi dan polamenstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Semarang. Diperoleh pada tanggal 1 Juni 2017 di <http://eprints.undip.ac.id>
- Kumalasari, I. dan Andhyantoro, I., 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Kundari. I. F., Wijayanti. A.L., dan Astuti.W.W. 2012. Perbedaan Tingkat Disminorehea Primer Pada Siswi Yang Rutin Berolahraga Di SMA Negeri 8 Kota Kediri. Volume III Nomor 4, Oktober 2012
- Misaroh, Y. (2009). *Menstruasi Tanpa Rasa Sakit*. Cetakan 2. Jakarta : Pustaka Al-Kautsar.
- Nag, U., Kodali, M. (2013).Effect of Yoga on Primary Dysmenorrhea and Stress in Medical Students.IOSR Journal of Dental an Medical Sciences (IOSR-JDMS), e-ISSN: 2279-0853, p-ISSN: 2279-0861. Volume 4, Issue 1, PP 69-7.
- Nag, Usha (2013). Meditation and yoga as alternative therapy for primary dysmenorhea. International Journal of Medical and Pharmaceutical Sciences. Periodical of Radiance Reseach Academy, Nagpur. India
- Novia, I dan Puspitasari, N. 2009. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer dalam <http://www.journal.unair.ac.id>, diakses tanggal 1 November 2016.
- Potter, A.P dan Perry, G.A. 2010. *Fundamental Keperawatan, Edisi 7 Buku 3*, Salemba Medika, Jakarta.
- Rohimawati. 2009. *Sehat dan bahagia dengan yoga*. Jakarta: Kawan Pustaka
- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2008). Panduan lengkap kehamilan, melahirkan, dan bayi. Jakarta: ARCAN
- Tarwoto, Aryani R, Nuraeni A, Miradwiyana B, Tauchid NS, Aminah S, Sumiati, Dinarti, Nuraeni H, Saprudin EA, Chairani R. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika