



PENGARUH TEKNIK RELAKSASI YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN STIKES TRI MANDIRI SAKTI BENGKULU

THE EFFECT OF YOGA RELAXATION TECHNIQUE ON TOWARDS MENSTRUAL PAIN INTENSITY ON NURSING STUDENT IN UNDERGRADUATE SCHOOL OF NURSING TRI MANDIRI SAKTI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE

Rafidaini Sazarni Ratiyun^{1*}, Dian Dwiana Maydinar², Vellyza Collin³,
Dwindia Kamala Agusta⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu
(rafidainisazarni@gmail.com)

ABSTRAK

Nyeri haid (*dismenorea*) merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi, yang membuat ketidakseimbangan *hormone* progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri disekitar perut bagian bawah, hal ini mengganggu aktifitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari Pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa semester akhir program studi ilmu keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu. Penelitian ini menggunakan *Pra-eksperimen* dengan desain *One-Group Pre-PostTest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir jurusan keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu yang mengalami Nyeri Haid sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik *Accidental sampling*. Intensitas nyeri haid sebelum diberikan teknik relaksasi yoga rata-rata nyeri sedang menuju nyeri berat yaitu 6,6 dengan standar deviasi 1,545. Hasil uji Normalitas data dengan menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* Sebelum diberikan teknik relaksasi yoga di dapatkan nilai $P\text{-value} = 0,027 < 0,05$ signifikan untuk data Intensitas nyeri haid sebelum relaksasi Yoga, berarti data tidak berdistribusi normal. Intensitas nyeri haid sesudah diberikan rata-rata nyeri ringan menuju nyeri sedang yaitu 3,33 dengan standar deviasi 0,844. Hasil uji Normalitas data dengan menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* Sesudah diberikan teknik relaksasi yoga di dapatkan nilai $P\text{-value} = 0,001 < 0,05$ signifikan untuk data Intensitas nyeri haid sesudah relaksasi Yoga, berarti data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian ini didapatkan: Sebelum diberikan Teknik reaksi yoga didapatkan Intensitas nyeri haid sedang berjumlah 16 orang (53,3%), dan nyeri berat berjumlah 14 orang (46,7%). Sesudah diberikan Teknik reaksi yoga didapatkan Intensitas haid nyeri ringan berjumlah 19 orang (63,3%), dan nyeri sedang berjumlah 11 orang (36,7%). rata-rata skala nyeri haid saat menstruasi sebelum dilakukan yoga adalah $0,027 < 0,05$ skala *nyeri haid* sesudah dilakukan yoga adalah sebesar $0,001 < 0,05$. Hasil uji *Wilcoxon signrank test* didapatkan nilai $Z = -4,863$ dengan nilai $P\text{-value}$ yang diperoleh adalah $0,000 < 0,05$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Karena nilai (p) lebih kecil dari nilai (α), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat pengaruh teknik relaksasi yoga.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Yoga Intensitas Nyeri

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) is pain that occurs during menstruation, which makes an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain around the lower abdomen, this interferes with daily activities. This study aims to study the effect of yoga relaxation techniques on the intensity of menstrual pain in final semester students of the Tri Mandiri Sakti Nursing Study Program, STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu. This research uses Pre-experiment with One-Group Pre-Post Test Design. The population in this study was the final semester of nursing students majoring in STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu who experienced menstrual pain as many as 30 people. The sampling technique in this study used the accidental sampling technique. The intensity of menstrual pain before the yoga relaxation technique was given, the average pain was moderate to severe pain, namely 6.6 with a standard deviation of 1.545. The results of the normality test of data using the Shapiro-Wilk test before being given yoga relaxation techniques, the P-value = 0.027 < 0.05 was significant for data on the intensity of menstrual pain before yoga relaxation, meaning the data was not normally distributed. The intensity of menstrual pain after being given an average of mild pain to moderate pain is 3.33 with a standard deviation of 0.844. The result of the normality test of data using the Shapiro-Wilk test after being given yoga relaxation techniques, the P-value = 0.001 < 0.05 was significant for data on the intensity of menstrual pain after yoga relaxation, meaning the data was not normally distributed. The results of this study were obtained: Before being given the yoga relaxation technique, the intensity of moderate menstrual pain was 16 people (53.3%), and severe pain was 14 people (46.7%). After being given the yoga relaxation technique, it was found that the intensity of mild menstrual pain was 19 people (63.3%), and moderate pain was 11 people (36.7%). The average scale of menstrual pain during menstruation before doing yoga was 0.027 < 0.05. The scale of menstrual pain after doing yoga was 0.001 < 0.05. The results of the Wilcoxon sign rank test obtained a value of Z = -4.863 with the P-value obtained was 0.000 < 0.05 with a significance level of = 0.05. Because the value (p) is smaller than the value (α), then H_0 is rejected and H_a is accepted. There is the effect of yoga relaxation techniques.

Keywords: Pain, Intensity Yoga Relaxation Technique

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, pada remaja wanita kematangan seksual ditandai dengan terjadinya menstruasi sebagai tanda bahwa remaja memasuki masa pubertas. Beberapa remaja mengalami keluhan nyeri saat menstruasi dari data WHO, rata-rata insidensi terjadinya dismenorea pada wanita muda antara 16,8-81%. Inggris melaporkan 45-97% wanita disana mengeluh dismenorea, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi di negara Finlandia (94%). Rifiana, AJ, & Suagiatno, NI, (2020).

Menurut French (2014), di Amerika prevalensi dismenorea tertinggi terjadi pada remaja yaitu antara 20-90% dan sekitar 15% remaja putri dilaporkan mengalami dismenorea berat yang menyebabkan tidak hadir di

sekolahnya. Sebuah studi longitudinal secara kohort pada wanita Swedia ditemukan prevalensi dismenorea pada wanita usia 19 tahun adalah 90% dan 67% pada wanita usia 24 tahun, 10% dari wanita usia 24 tahun dilaporkan adanya nyeri yang mengganggu kegiatan sehari-hari. di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Proverawati, 2012).

Dampak dismenorea pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas, mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari dismenorea ini maka diperlukan suatu penanganan yang tepat. Jawa Barat tidak ada angka pasti mengenai

jumlah dismenorea. Namun diperkirakan 30%–70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut dan sekitar 10%–15% di antaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga, (Kemenkes RI, 2017).

Menstruasi kadang kala dapat menimbulkan risiko patologis apabila dihubungkan dengan terganggunya aktivitas sehari-hari. Saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri yang sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi. Kondisi tersebut dinamakan dismenore. Keadaan nyeri yang hebat, kadang-kadang dapat meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh wanita (Purwaningsih, 2013). Kejadian dismenore merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada wanita, walaupun pada umumnya tidak berbahaya namun dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, (Meliana, 2016).

Mengingat banyaknya dampak yang ditimbulkan akibat nyeri haid maka diberikan penanganan yang tepat dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure (Judha, S 2012).

Yoga merupakan salah satu cara untuk mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami nyeri haid. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Anugroho, 2011). yoga merupakan suatu teknik relaksasi yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh (Solehati dan Kosasih, 2015).

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami *spasmedan iskemia* karena peningkatan *prostagladin* sehingga terjadi *vasodilatasi* pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun. Teknik relaksasi dalam yoga juga dapat

merangsang tubuh untuk melepaskan *endorphin* dan *enkefalin* yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri (Siahaan, 2012). Selain itu, gerakan yang rutin dalam yoga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat menghilang (Wirawanda 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rifiana, AJ, & Sugiatno, NI, (2020). Dismenoria Terhadap Efektifitas Terapi Yoga Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. Yang mengalami dismenorea adalah siswi kelas X di SMA Negeri 1 Klari rata-rata nyeri dismenorea 6,06. Responden yang diberikan terapi yoga mengalami penurunan nyeri dismenorea 1,27 dan yang tidak diberikan terapi yoga tidak ada penurunan yang signifikan rata-rata 5,45. Terdapat pengaruh antara terapi yoga dengan penurunan nyeri *dismenorea* dengan nilai *pvalue* (0,000) lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan *penelitian* tentang “pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu ”

Dari hasil studi pendahuluan dengan jumlah 35 mahasiswi keperawatan semester akhir. yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara awal dan pemberian kuesioner, mahasiswi yang mengalami nyeri haid mengatakan bahwa penanganan yang biasa dilakukan dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara Kompres air hangat, mengkonsumsi obat-obatan seperti asam mefenamat, serta mengkonsumsi jamu, dan istirahat yang cukup. dari hasil wawancara didapatkan bahwa 30 mahasiswi yang mengalami nyeri haid, dan mahasiswi tersebut belum pernah melakukan teknik relaksasi yoga.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu. Tujuan dari penelitian ini Mengetahui pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu Waktu penelitian pada juni 2021. Rancangan penelitian ini adalah *Pra-Eksperiment* dengan desain *One-Group Pre-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswi keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu yang sudah mengalami menstruasi, Dengan jumlah keseluruhan 35 orang

mahasiswi keperawatan semester akhir. sampel yang diambil menggunakan *Accidental sampling* 30 orang mahasiswi keperawatan semester akhir. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner. Teknik analisis data dengan uni variat, uji normalitas data dengan uji *Shapiro-wilk* dan analisis bivariat uji *Statistik dan uji Wilcoxon Signed Ranks Test*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang masing-masing variable yang diteliti, baik variable indeviden maupun variable dependen.

Tabel 1
Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
21 tahun	8	26.7
22 tahun	22	73.3
Total	30	100.0
Siklus menstruasi		
Teratur	24	80.0
Tidak teratur	6	20.0
Total	30	100.0
Dst		

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan bahwa dari 30 orang mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu didapatkan Umur 21 tahun berjumlah 8 orang (26,7%), dan umur 22 tahun berjumlah 22 orang (73,3%). Sedangkan Siklus menstruasi teratur berjumlah 24 orang (80%), dan siklus menstruasi tidak teratur berjumlah 6 orang (20%).

Tabel 2
Lama siklus menstruasi

Lama siklus menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
< 28 hari	1	3.3
28 hari	24	80.0
> 28 hari	5	16.7
Total	30	100.0
Lama menstruasi		
5-7 Hari	30	100.0
Total		
Dst		

Berdasarkan Tabel 2 diatas tampak bahwa dari 30 orang mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu didapatkan Lama siklus menstruasi < 28 hari berjumlah 1 orang (3,3%), 28 hari berjumlah 24 orang (80%), dan > 28 hari berjumlah 5 orang (16,7%). Sedangkan untuk lama menstruasi didapatkan Semua responden la qdsama menstruasi 6-7 hari.

Tabel 3
Hari datang nyeri haid

Hari datang nyeri haid	Frekuensi	Persentasi (%)
Hari ke-1	17	56.7
Hari ke-2	13	43.3
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 3 diatas tampak bahwa dari 30 orang mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu didapatkan datang nyeri haid hari ke-1 berjumlah 17 orang (56,7%), dan datang haid hari ke-2 berjumlah 13 orang (43,3%)

Tabel 4
Intensitas nyeri haid sebelum relaksasi yoga

Intensitas nyeri haid sebelum relaksasi yoga	Frekuensi	Persentasi (%)
Nyeri sedang	16	53.3
Nyeri berat	14	46.7
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 4 diatas tampak bahwa dari 30 orang mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu didapatkan Intensitas nyeri haid sebelum yaitu nyeri sedang berjumlah 16 orang (53,3%), dan nyeri berat berjumlah 14 orang (46,7%).

Tabel 5
Intensitas nyeri haid sesudah relaksasi yoga

Intensitas nyeri haid sesudah relaksasi yoga	Frekuensi	Persentasi (%)
Nyeri ringan	17	56.7
Nyeri sedang	13	43.3
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 5 diatas tampak bahwa dari 30 orang mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu didapatkan Intensitas nyeri haid sesudah yaitu nyeri ringan berjumlah 19 orang (63,3%), dan nyeri sedang berjumlah 11 orang (36,7%).

2. Analisis Deskriptif

Tabel 6
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Nyeri Haid Sebelum Relaksasi Yoga	30	4	9	6.60	1.545
Intensitas Nyeri Haid Sesudah Relaksasi Yoga	30	2	5	3.33	.844
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan tabel deskriptif diatas tampak bahwa dari 30 orang mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu didapatkan :

- Intensitas nyeri haid sebelum relaksasi Yoga:

Rata-rata = 6,6 (Nyeri sedang menuju berat), Sdt. Deviasi = 1,545

b. Intensitas nyeri haid sesudah relaksasi Yoga:

Rata-rata = 3,33 (Nyeri ringan menuju sedang), Sdt. Deviasi = 0,844

3. Uji Normalitas

Uji kenormalan data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Shapiro-wilk* (karena sampel kurang dari 50) Responden. Uji Normalitas data nyeri haid responden sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksai yoga pada mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu.

Tabel 7

Uji normalitas data sebelum dan sesudah teknik relaksasi yoga pada mahasiswi keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Kota Bengkulu

Variabel	P	Keterangan
Intensitas Nyeri Haid Sebelum Relaksasi Yoga	0,027	Data tidak berdistribusi normal
Intensitas Nyeri Haid Sesudah Relaksasi Yoga	0,001	Data tidak berdistribusi normal

Hasil uji Normalitas data dengan menggunakan *Uji Shapiro-Wilk* Sebelum diberikan teknik relaksasi yoga di dapatkan nilai P-value = $0,027 < 0,05$ signifikan untuk data Intensitas nyeri haid sebelum relaksasi Yoga, berarti data tidak berdistribusi normal.

Sesudah diberikan teknik relaksasi yoga didapatkan nilai P-value = $0,001 < 0,05$ signifikan untuk data Intensitas nyeri haid sesudah relaksasi Yoga, berarti data tidak berdistribusi normal. Sehingga tidak memenuhi syarat untuk uji statistik Karena kedua kelompok data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji Wilcoxon Sign Ranktest.

4. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu dengan melakukan uji *Wilcoxon sign ranktest* karena data tidak berdistribusi normal dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 8

**Pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu
Wilcoxon Signed Ranks Test**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Intensitas Nyeri Haid Ssdh NegativeRanks	30 ^a	15.50	465.00
Relaksasi Yoga - Intensitas PositiveRanks	0 ^b	.00	.00
Nyeri Haid Sblm Relaksasi Ties	0 ^c		
Yoga	Total	30	

- Intensitas Nyeri Haid Sesudah Relaksasi Yoga < Intensitas Nyeri Haid Sebelum Relaksasi Yoga
 - Intensitas Nyeri Haid Sesudah Relaksasi Yoga > Intensitas Nyeri Haid Sebelum Relaksasi Yoga
 - Intensitas Nyeri Haid Sesudah Relaksasi Yoga = Intensitas Nyeri Haid Sebelum Relaksasi Yoga
- Dari tabel Ranks di atas dapat diketahui: semua intensitas nyeri haid responden menurun sesudah relaksasi Yoga

Tabel 9
TestStatistics^b

Intensitas Nyeri Haid Ssdh Relaksasi Yoga - Intensitas Nyeri Haid Sblm Relaksasi Yoga
-4.863 ^a
.000

a. Basedonpositiveranks.

b. WilcoxonSignedRanksTest

Berdasarkan Tabel diatas terlihat bahwa 30 orang responden yang mengalami nyeri haid berkurang setelah teknik relaksasi yoga, walaupun setelah diberikan teknik relaksasi yoga . Hasil Uji Wilcoxon SignRank didapat nilai $Z = -4,863$ dengan $p\text{-value}=0,000 < 0,05$ signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKS Tri Mandiri Sakti Bengkulu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tampak bahwa dari 30 orang mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu yang mengalami nyeri haid Sebelum diberikan teknik relaksasi yoga didapatkan 16 orang (53,3%) mengalami nyeri sedang , 14 orang (46,7%) mengalami nyeri berat . karena peneliti menganjurkan responden untuk tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri atau jamu-jamuan sebelum perlakuan Teknik Relaksasi yoga bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif terapi yoga dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Hal ini menunjukkan bahwa Nyeri bersifat subjektif karena Respon setiap orang terhadap nyeri dapat berbeda tergantung orang tersebut mempersepsikan walaupun dengan keadaan yang relatif sama.

Berdasarkan karakteristik hari haid atau saat mengalami Nyeri Haid dapat diketahui bahwa sebagian besar Hari haid responden hari ke-1 dengan jumlah 17 orang (56,7%). Sedangkan Hari haid responden hari ke-2 sebanyak 13 orang (42,3%). Hal ini sesuai dengan pendapat Anurogo dan Wulandari (2011) yang menjelaskan selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Zat ini merangsang otot uterus

(rahim) untuk berkontraksi dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan *iskemia* dan *vasoconstriction* (penyempitan pembuluh darah) sehingga terjadi nyeri. Peningkatan kadar prostaglandin meningkat terutama selama dua hari pertama haid. Prostaglandin yang meningkat di temukan di cairan endometrium perempuan dengan *dismenorea* dan berhubungan baik dengan derajat nyeri. umunya ketidaknyamanan akibat *dismenorea* dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi namun nyeri paling berat dialami selama 24 jam pertama saat menstruasi dan mulai berkurang pada hari kedua.

Dari uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa dalam skala atau tingkatannya, perasaan nyeri yang dirasakan oleh setiap orang berbeda-beda. Hanya orang tersebutlah yang dapat menunjukkan skala atau tingkat nyeri yang dialaminya. Nyeri saat menstruasi (*dismenorea*) dapat terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin pada tubuh perempuan saat menstruasi. Zat tersebut berfungsi menyebabkan otot endometrium berkontraksi sehingga semakin tinggi zat prostaglandin maka semakin kuat pula kontraksi pada *endometrium*. Kontraksi yang kuat menyebabkan *endometrium* mengalami vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah sehingga suplai oksigen menuju pembuluh darah mengalami *iskemia* atau kekurangan oksigen sehingga terjadi nyeri.

Nyeri haid Sebelum diberikan teknik relaksasi yoga didapatkan 16 orang (53,3%) yang mengalami nyeri sedang, 14 orang (46,7%) yang mengalami nyeri berat. Intensitas nyeri haid sebelum diberikan teknik relaksasi yoga didapatkan rata-rata nyeri sedang menuju nyeri berat yaitu 6,6 dengan standar deviasi 1,545.

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 orang mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu yang mengalami Nyeri Haid sesudah dilakukan teknik

relaksasi yoga didapatkan 19 orang (63,3%) mengalami nyeri ringan dan 11 orang (36,7%) mengalami nyeri sedang. Kondisi diatas menunjukkan telah terjadi penurunan skala nyeri haid pada mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu. Intensitas nyeri haid sesudah diberikan teknik relaksasi yoga didapatkan rata-rata nyeri ringan menuju nyeri sedang yaitu 3,33 dengan standar deviasi 0,844.

Menurut Anurogo dan Wulandari (2011) 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 yoga merupakan suatu teknik relaksasi yang memberikan efek distraksi serta dapat mengurangi nyeri haid. Latihan yang dilakukan dalam yoga seperti menggerakkan panggul, memposisikan lutut, menegakkan dada dan latihan pernafasan dapat bermanfaat untuk mengurangi Nyeri haid .

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah yang mengalami spasme dan iskemia sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Siahaan, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beramsumsi bahwa yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Pada penelitian ini sebagian besar skala nyeri haid responden sesudah dilakukan yoga mengalami perubahan yaitu berupa penurunan intensitas nyeri. Hal ini dapat terjadi karena melalui teknik relaksasi yang diajarkan dalam yoga berupa latihan pernafasan membuat responden menjadi lebih rileks sehingga persepsi terhadap nyeri yang dirasakan pun berkurang. Selain itu, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam yoga dapat memperlancar peredaran darah sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan skala Nyeri Haid,peneliti menggunakan uji Wilcoxon sign ranktest karena data tidak berdistribusi normal Setelah menganalisa, berdasarkan hasil penelitian terlihat

bahwa rata-rata skala nyeri haid saat menstruasi sebelum dilakukan yoga adalah $0,027 < 0,05$ skala nyeri haid sesudah dilakukan yoga adalah sebesar $0,001 < 0,05$. Hasil uji Wilcoxon sign ranktest didapatkan nilai $Z = -4,863$ dengan nilai P-value yang diperoleh adalah $0,000 < 0,05$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Karena nilai (p) lebih kecil dari nilai (α), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal ini menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara dilakukan yoga terhadap perubahan skala nyeri haid . Adapun berdasarkan kategorinya didapatkan skala nyeri haid sebelum dilakukan yoga sebanyak 16 responden mengalami nyeri sedang dan 14 responden mengalami nyeri berat . Kemudian setelah dilakukan yoga terjadi perubahan yang bermakna. Jumlah responden yang mengalami nyeri, 19 responden mengalami nyeri ringan dan 11 responden mengalami nyerisedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yanna (2021) tentang pengaruh rutinitas yoga (cobraposes) terhadap penurunan disminorea menyatakan bahwa upaya mengatasi masalah disminorea dapat dilakukan dengan yoga secara rutin sebelum mengalami menstruasi atau saat fase luteal memberikan pengaruh pada tingkat disminorea. Sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada masing-masing responden Selain itu yoga dapat mengubah pola penerimaan sakit ke fase yang lebih menenangkan sehingga tubuh dapat berangsur-angsur pulih dari gangguan utamanya nyeri (Siahaan, 2012).

Nyeri dapat terjadi karena adanya stimulus nyeri yang meliputi fisik (termal, mekanik, elektrik) dan kimia. Apabila ada kerusakan pada jaringan akibat adanya kontinuitas jaringan yang terputus maka histamin, bradikinin, serotonin dan prostaglandin akan di produksi oleh tubuh. Zat-zat kimia ini akan menimbulkan rasa nyeri. Solehati dan Kosasih (2015)

Anurogo dan Wulandari (2011) menyatakan selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Prostaglandin ini menyebabkan otot-otot endometrium berkontraksi dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (vasoconstriction) di sekitarnya. Penyempitan ini menghalangi penyerahan oksigen ke jaringan endometrium,

sehingga jaringan mengalami kekurangan oksigen (iskemia) dan menimbulkan nyeri.

Hal ini menunjukkan bahwa terapi yoga mempunyai pengaruh yang efektif dalam menurunkan *Nyeri Haid*, karena pada saat melakukan terapi yoga responden mengikuti terapi yoga dengan serius dan melakukan gerakan yoga sesuai apa yang dinstruksikan.

Berdasarkan fakta dan teori diatas maka terlihat bahwa sebelum diberikan terapi yoga sebagian besar mahasiswi mengeluhkan nyeri haid dan setelah diberikan terapi yoga, nyeri yang dirasakan berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa terapi yoga berdampak positif dalam menurunkan nyeri haid.

Terapi yoga dapat dilakukan di rumah dengan menciptakan suasana yang tenang, rileks, aman sehingga membuat suasana menjadi nyaman dan dapat maksimal dalam menurunkan skala nyeri haid.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan konsep teoritis dan hasil

penelitian didefinisikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dilakukan yoga terhadap perubahan skala *dismenorea*. Sehingga yoga dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif dalam menangani *dismenorea*.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Dari 30 orang mahasiswi yang mengalami Nyeri Haid sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Yoga didapatkan 16 orang (53,3%) mengalami nyeri sedang 14 orang (46,7%) mengalami nyeri berat.
2. Dari 30 orang mahasiswi yang mengalami Nyeri Haid sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Yoga didapatkan 19 orang (63,3%) mengalami nyeri ringan 11 orang (36,7%) mengalami nyeri sedang.
3. Terdapat pengaruh Teknik Relaksasi Yoga terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo D. & Wulandari A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta :penerbit ANDI
- French, L. (2014). Dysmenorrhea. American Family Physician
- Meliana Fatmawati, Emmy R, Bagoes W. (2016), Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenore Studi Kasus pada siswi SMK Negeri 11 Semarang, Jurnal Kesehatan Masyarakat e- Journal volume, Nomor 3, Juli 2016
- Proverawati & Misaroh. (2014). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rifiana, AJ, & Sugiatno, NI. (2020). Dismenorea Terhadap Efektifitas Terapi Yoga Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang
- Judha & Sudari (2012). *Teori Pengukuran Nyeri*. Yogyakarta: Nuha Medica
- Kemendes Republik Indonesia, (2017), Profil kesehatan Indonesia, Jakarta, Kemendes RI.
- Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. Ilmu dan Budaya, 41 (64).
- Siahaan, K. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung. Jawa Barat
- Solehati. T. dan Kosasih, C.E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedasyatan Terapi Yoga*. Jakarta : Padi