

***Literature Review* Tentang Yoga Pada Remaja Yang Mengalami Nyeri Menstruasi**

Nur Azizah^{1*}, Isyti'aroh², Windha Widyastuti³

^{1,2,3} Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: fikes.umpp@gmail.com

Abstract

Experiencing menstrual pain is common for some young women. Yoga is a way to reduce this kind of pain. This scientific paper aimed to show the decrease of menstrual pain intensity in young women after doing Yoga Exercise, based on a literature review. The review was done to three articles taken from Google Scholar with "yoga" and "menstrual pain" as the keywords, in the form of fulltext articles, and published during 2015-2019. The number of samples from the three articles was 132 respondents. The result of the analysis of the three articles showed that menstrual pain intensity before and after doing yoga were 4,79 and 3,14 (in 1-10 scale). Therefore, it can be concluded that yoga exercise could reduce menstrual pain in young women. Thus, health care providers are expected to teach yoga as an alternative method to reduce menstrual pain.

Keywords: menstrual pain, yoga, young women

Abstrak

Nyeri saat menstruasi dialami oleh sebagian besar remaja. Yoga merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah nyeri saat menstruasi. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi berdasarkan *literature review*. Desain karya ilmiah berupa *literature review* dengan jumlah artikel tiga yang diambil dari google scholar dengan kata kunci "yoga" dan "nyeri menstruasi", berupa artikel *fulltext*, terbit tahun 2015-2019. Jumlah sampel dari ketiga artikel 132 responden. Hasil analisa ketiga artikel menunjukkan bahwa penurunan nyeri sebelum melakukan yoga yaitu 4,79 dan sesudah dilakukan yoga yaitu 3,14 (dari rentang skala 1-10). Simpulannya adalah senam yoga dapat menurunkan nyeri menstruasi pada remaja yang mengalami dismenore. Saran bagi tenaga kesehatan agar mengajarkan senam yoga sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami dismenore.

Kata kunci: nyeri menstruasi; yoga; remaja

1. Pendahuluan

Kata yoga berasal dari bahasa sansekerta "yuj" artinya menghubungkan atau menyatukan (*to join*). Penyatuan ini mempunyai makna bersatunya manusia dengan sang maha pencipta atau bermakna keutuhan/ keharmonisan diri secara fisik, mental, dan spiritual. Manusia pada hakikatnya mempunyai keinginan untuk memahami dirinya dan mengenal sang pencipta. Kebutuhan dasar manusia untuk merasakan keutuhan serta kesatuan tubuh dan pikiran adalah latar belakang munculnya gerakan yoga [6]. Berlatih yoga secara teratur akan memberikan manfaat besar, yang melebihi aktivitas fisik lainnya. Yoga adalah sebuah aktivitas fisik yang meditatif dan intuitif dilakukan

dengan penuh kesadaran yang tidak hanya akan membina tubuh secara fisik, tetapi juga akan memperhalus rasa dan memperluas kesadaran [9].

Gerakan yang dilakukan saat melakukan senam yoga pada waktu menstruasi merupakan posisi yang dapat merilekskan organ bagian reproduksi sehingga nyeri menstruasiberkurang. Senam yoga juga berfungsi meningkatkan efisiensi kerja paru sehingga ketika terjadi dismenore, oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga timbulnya rasa nyeri karena oksigen yang tidak tersampaikan sampai pembuluh darah paling ujung. Senam yoga juga dapat membantu dalam mengurangi nyeri menstruasise sendiri karena kejang pada otot uterus dan terjadi pada sekitar ulu hati. Dari hasil data yang diperoleh dalam penelitian dapat dilihat bahwa adanya pengaruh *core stability* terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada mahasiswa. Namun pada saat melakukan *core stability* dilakukan sambil mengatur pola nafas agar tetap stabil saat melakukan *stap by stap* setiap [11].

Angka kejadian nyeri menstruasididunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri haid. Menurut data dari *World Health Organization (WHO)* tahun 2013 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,52%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer (nyeri menstruasiyang dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat-alat genitalia, sering terjadi pada wanita yang belum pernah hamil) dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore skunder (nyeri menstruasiyang disertai kelainan anatomis genitalis) [8].

Dismenore terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi, akibat pengaruh progesteron selama fase luteal pada siklus menstruasi, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri [8]. Nyeri menstruasi atau dismenore terjadi karena kejang otot rahim. Rasa nyeri ini bervariasi antara satu wanita dengan wanita lainnya. Nyeri ini tidak membahayakan, tetapi dapat mengganggu dan mengurangi produktivitas wanita dalam bekerja, sekolah atau olahraga. Nyeri haid disebabkan adanya gangguan pada organ reproduksi atau faktor hormonal dan bukan semata-mata karena faktor psikologis [10].

Dismenore dibagi menjadi dua, dismenore primer jika terjadi pada wanita tanpa kelainan organ reproduksinya, dismenore sekunder terjadi akibat adanya kelainan lain, seperti endometriosis, adenomiosis, tumor jinak, maupun tumor ganas seperti mioma, infeksi dan adanya benda asing seperti alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) [2].

Cara mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal dan obat, Sedangkan non farmakologik dapat dilakukan kompres hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti senam, yoga dan nafas dalam [8].

Hasil penelitian Sari, Nafisah dan Trisna (2018) tentang pengaruh senam yoga terhadap nyeri menstruasiremaja putri menunjukkan ada penurunan skala nyeri

menstruasi pada remaja dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$. Hasil penelitian lain menurut Arini, Saputri, Supriyanti, dan Ernawati (2020) tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya menunjukkan nilai $p = 0,002$ yang artinya terdapat perbedaan hasil setelah pemberian terapi yoga.

Permasalahan diatas membuat penulis mengangkat judul "*Literature Review* Tentang Senam Yoga Pada Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi" sebagai topik dalam karya tulis ilmiah ini berdasarkan *literature review*. Penulis berharap agar pembaca mengetahui apakah senam yoga dapat menurunkan nyeri menstruasi. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan *literature review*. Literature review adalah menganalisis, mengevaluasi kritis dan sintesis pengetahuan yang sangat relevan dengan masalah penelitian dengan topik tertentu [3].

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian artikel ini adalah *literature review*. pengumpulan data dilakukan dengan mencari artikel jurnal sejumlah tiga dengan topik yang sama, diambil dari laman pencarian google scholar menggunakan kata kunci "yoga" dan "nyeri menstruasi", jurnal dilaman terbit yang resmi dan terdapat ISSN. Instrumen yang digunakan sama pada ketiga artikel yaitu menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) 1-10. Jenis penelitian sama-sama menggunakan desain quasi eksperimen dan pre eksperimen, terbit dalam 10 tahun terakhir, fullteks, dan memaparkan struktur penulisan publikasi penelitian serta melakukan analisa data.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil dari analisa data demografi yang terdapat karakteristik umur hanya pada artikel yang ke-3.

Tabel 3.1 Distribusi rata-rata umur berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (n=40)	Presentase (%)
13	4	10,0
14	19	47,5
15	14	35,5
16	3	7,5

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas diperoleh data usia responden lebih banyak 14 tahun yaitu 19 responden (47,5%). Usia responden tertinggi yaitu 16 tahun (7,5%).

Tabel 3.2 Distribusi rata-rata skala nyeri responden sebelum dan sesudah intervensi

Variabel	Nilai Rata-rata	
	Sebelum	Sesudah
Nyeri	4,79	3,14

Hasil rata-rata dari ketiga artikel menunjukkan penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam yoga. Data pada tabel diatas menunjukkan bahwa hasil rata-rata senam yoga untuk menurunkan nyeri, sebelum melakukan senam yoga yaitu 4,79 dan sesudah dilakukan senam yoga yaitu 3,14 pada remaja putri yang mengalami nyeri. Terjadi penurunan skala nyeri sebesar 1,65 setelah melakukan senam yoga (dari rentang skala 1-10).

Pembahasan

Yoga merupakan salah satu relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorphine. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali lipat dalam darah. Semakin banyak melakukan senam atau olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar β -endorphine [7]. Tujuan berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga dipercaya dapat mengurangi cairan menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. Posisi yoga yang dilakukan saat menstruasi dengan metode pernafasan dapat merelaksasikan tubuh melalui kekuatan dan stimulus otak, dada, paru, dan hati, serta memperahankan keseimbangan hormon dalam tubuh [8].

Persamaan dari ketiga artikel yang direview yaitu senam yoga sama-sama dapat menurunkan nyeri menstruasi. Dengan melakukan gerakan yoga ini skala nyeri menstruasi dapat diturunkan dan dikontrol [4]. Persamaan lain yaitu yoga sama-sama diberikan pada remaja putri. Remaja adalah masa perubahan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja perubahan fisik dan biologis. Perubahan fisik seperti payudara membesar [5]. Hasil dari ketiga artikel yang direview sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Nafisah dan Trisna (2018) dengan judul "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Remaja Putri", menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pada hasil penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Persamaan lain dari ketiga artikel yaitu pengukuran tingkat nyeri sama-sama menggunakan *NRS (numeric rating scale)*. Terdapat perbedaan dari artikel yang direview yaitu pada artikel satu sebagian besar berumur 14-15 tahun. Pada rentan usia tersebut remaja sudah mengalami perubahan fisik maupun psikis, terutama pada sistem reproduksi. Masa remaja di kisaran usia tersebut adalah usia yang paling rentan mengalami dismenore karena dismenore ini muncul 6 bulan sampai 2 tahun setelah menarche, sedangkan rata-rata usia menarche berada pada usia 12 tahun, ditambah pengetahuan dan pengalaman nyeri pada usia remaja masih sangat sedikit maka dari itu remaja lebih rentan timbul nyeri saat menstruasi. Sedangkan pada artikel kedua yaitu penelitian dilakukan dengan cara memberikan pre test (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan yoga, setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan kembali post test (pengamatan akhir), hal ini dilakukan untuk perbedaan yang dihasilkan antara pre test dan post test. Pada artikel ketiga yaitu remaja putri yang mengalami dismenore menyetakan mereka minum obat atau jamu untuk mengatasi nyeri saat menstruasi. Untuk itu perlu adanya alternatif lain yang

bersifat preventif untuk mengatasi nyeri menstruasi. Yoga dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami nyeri menstruasi. latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri menstruasi dan menyehatkan badan secara keseluruhan [10].

Hasil dari ketiga artikel yang direview sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arini, Saputri, Supriyanti dan Ernawati (2020) dengan judul "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya" didapatkan hasil bahwa yoga dapat menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Yuliana, Indrawati dan Ningsih (2020) dengan judul "Efektifitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020" yaitu terdapat penurunan skala nyeri menstruasi pada mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan p value 0,000.

4. Kesimpulan

Berdasarkan *literature review* dari ketiga artikel disimpulkan bahwa senam yoga dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Perbedaan yang terjadi pada rata-rata penurunan skala nyeri dari ketiga artikel yang direview. Rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 1,65 setelah melakukan senam yoga (dari rentang skala 1-10). Simpulan dari artikel yang direview adalah senam yoga dapat mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. Saran bagi tenaga kesehatan agar mengajarkan senam yoga sebagai alternative untuk menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami dismenore. Dan diharapkan untuk penulis selanjutnya agar dapat mengembangkan tema yang baru dan memperbanyak dalam pencarian referensi, informasi, dan wawasan dalam menggunakan *literature review* sebagai acuan untuk menyusun tugas akhir.

Referensi

- [1] D. Arini, D. Saputri, D. Supriyanti, & D. Ernawati. "Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang tuah Surabaya," *Borneo nursing journal (BNJ)*, 2 (1), 46-54. Diambil dari <https://akperyarsismd.ejournal.id/BNJ/article/view/16>. 2020.
- [2] M.I.A. Akbar, B.A. Tjokroprawito, & H. Hendarto. *Ginekologi Praktis Komprehensif*. Diambil dari <https://books.google.co.id>. 2020.
- [3] H. Chris. *Doing a Literature Review*. California: Sage. 2018.
- [4] A.M. Dewi, Wagiyo, & R. Astuti. "Pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMP Al-Fattah Semarang", *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan*. 4(1), 1-7. Diambi dari <http://ejournaltelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/issue/view/42>. 2015.
- [5] E. Kusmiran. "*Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*", Jakarta: Salemba Medika. 2011.

- [6] T. Pratignyo. "*Yoga ibu hamil*", Diambil dari: <https://books.google.co.id> Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosa keperawatan indonesia: definisi dan indikator diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan indonesia: definisi dan tindakan keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI. 2017.
- [7] K. Sari, I. Nafisah, & A. Trisna. "Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid remaja putri", *Jurnal kebidanan*, 10 (02), 103-114. DOI: <http://dx.doi.org/10.35872/Jurkeb.V10102.283>. 2018.
- [8] Sutrisni., & Arfiani. "Pengaruh efektifitas yoga dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas kadiri tahun 2019", *Jurnal nusantara medika*, 4 (2). DOI: <https://doi.org/10.22229407/judika.v412.14864>. 2019.
- [9] P. Shindu. "*Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia, dan penuh makna*", Diambil dari <https://books.google.co.id>. 2011.
- [10] W. Sari, L. Indrawati, & B.D. Harjanto. "*Panduan lengkap kesehatan wanita*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup", Diambil dari <https://books.google.co.id>. (2012).
- [11] R. Yuliana, Indrawati, & T.F. Ningsih. "Efektifitas senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020", *Jurnal Keperawatan*, 4 (1), 75-80. Diambil dari <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>. 2020.