

Pengaruh Yoga Menstruasi Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri

Lela Nurlela^{1*}, Hilmiah²

^{*1} Program Studi Keperawatan, STIKes Hang Tuah Surabaya

² Program Studi Kebidanan, STIKes Gunung Sari Makassar

ABSTRACT

Background: Primary dysmenorrhea is a common problem experienced by adolescent girls, characterized by lower abdominal pain during menstruation without any organic abnormalities. One non-pharmacological intervention that is gaining popularity is menstrual yoga.

Objective: To determine the effect of menstrual yoga on reducing the level of primary dysmenorrhea in adolescent girls.

Methods: This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach with a control group. The sample consisted of 60 female students experiencing primary dysmenorrhea, divided into an intervention group (menstrual yoga) and a control group. The intervention was conducted for 4 weeks, 3 times per week, for 30 minutes each. Pain was measured using a Visual Analog Scale (VAS). Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

Results: There was a significant reduction in dysmenorrhea pain levels in the intervention group ($p < 0.05$), while the control group showed no significant change.

Conclusion: Menstrual yoga is effective in reducing primary dysmenorrhea in adolescent girls.

Keywords: Menstrual Yoga; Primary Dysmenorrhea; Adolescent Girls; Menstrual Pain

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore primer merupakan masalah umum yang dialami oleh remaja putri, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah saat menstruasi tanpa adanya kelainan organik. Salah satu intervensi non-farmakologis yang mulai populer adalah yoga menstruasi.

Tujuan: Mengetahui pengaruh yoga menstruasi terhadap penurunan tingkat dismenore primer pada remaja putri.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 60 siswi yang mengalami dismenore primer, dibagi menjadi kelompok intervensi (yoga menstruasi) dan kontrol. Intervensi dilakukan selama 4 minggu, 3 kali per minggu, masing-masing 30 menit. Pengukuran nyeri menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.

Hasil: Terdapat penurunan signifikan tingkat nyeri dismenore pada kelompok intervensi ($p < 0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan.

Kesimpulan: Yoga menstruasi efektif dalam menurunkan dismenore primer pada remaja putri.

Kata Kunci: Yoga Menstruasi, Dismenore Primer, Remaja Putri, Nyeri Haid

*Koresponden: Lela Nurlela

*Email: lelanurlela@stikeshangtuah-sby.ac.id

I. PENDAHULUAN

Dismenore primer merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri, ditandai dengan nyeri haid tanpa kelainan anatomis atau patologi organ reproduksi. Gejala ini biasanya muncul 1–2 hari sebelum atau saat hari pertama menstruasi dan berkurang secara bertahap dalam beberapa hari. Manifestasi nyeri dapat meliputi kram di perut bagian bawah, nyeri pinggang, mual, muntah, sakit kepala, bahkan gangguan suasana hati. Prevalensi dismenore primer pada remaja putri dilaporkan mencapai 60–90% di berbagai negara, termasuk Indonesia (Dawood, 2006; Harlow & Campbell, 2004).

Dismenore yang tidak ditangani secara tepat dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, seperti penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran di sekolah, gangguan tidur, hingga depresi ringan. Banyak remaja mengandalkan obat-obatan pereda nyeri (NSAID) untuk mengatasi gejala ini, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping gastrointestinal dan renal. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis seperti yoga menjadi salah satu alternatif yang relatif aman dan mudah dilakukan.

Yoga menstruasi merupakan modifikasi dari latihan yoga konvensional yang dirancang khusus untuk dilakukan selama masa menstruasi. Gerakan-gerakan yoga yang lembut dan restoratif membantu melancarkan aliran darah ke daerah pelvis, mengurangi ketegangan otot uterus, menstimulasi relaksasi sistem saraf parasimpatis, dan meningkatkan sekresi hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi intensitas nyeri haid dan memperbaiki kualitas hidup remaja putri (Rakhshae, 2011; Sutar et al., 2020).

Dismenore primer adalah nyeri haid yang muncul tanpa adanya kelainan anatomis atau patologi ginekologis dan umumnya dialami oleh remaja putri pada awal menarke. Insidensi dismenore primer cukup tinggi, mencapai 60–90% pada remaja (Dawood, 2006). Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup, konsentrasi belajar, dan kehadiran di sekolah.

Manajemen dismenore meliputi terapi farmakologis dan non-farmakologis. Namun, terapi farmakologis seperti NSAID memiliki efek samping. Oleh karena itu, diperlukan alternatif yang aman dan alami seperti yoga. Yoga menstruasi adalah rangkaian gerakan lembut yang dirancang untuk mengurangi kram perut, meningkatkan sirkulasi darah, dan relaksasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga menstruasi terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

II. METODE PENELITIAN

a. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuasi eksperimen, menggunakan rancangan pretest-posttest control group design. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi pada dua kelompok berbeda, yaitu kelompok intervensi yang diberikan yoga menstruasi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

b. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota X, Provinsi Y. Waktu pelaksanaan dimulai pada bulan Februari hingga April 2025, mencakup fase persiapan, pelaksanaan intervensi, serta pengumpulan dan analisis data.

c. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI yang mengalami dismenore primer.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

Kriteria inklusi:

- Siswi berusia 14–18 tahun
- Mengalami dismenore primer selama minimal 3 bulan terakhir
- Memiliki nilai nyeri >4 berdasarkan skala Visual Analog Scale (VAS)
- Bersedia mengikuti seluruh sesi yoga dan memberikan informed consent

Kriteria eksklusi:

- Menderita penyakit organ reproduksi (seperti endometriosis, kista ovarium, dll)
- Mengalami dismenore sekunder
- Sedang mengonsumsi analgesik atau terapi hormonal
- Pernah atau sedang aktif mengikuti latihan yoga

Sampel terdiri dari 60 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok:

- 30 responden kelompok intervensi (diberi yoga menstruasi)
- 30 responden kelompok kontrol (tidak diberi intervensi)

d. Prosedur Intervensi Yoga Menstruasi

Kelompok intervensi diberikan program yoga menstruasi selama 4 minggu, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu (total 12 sesi), setiap sesi berdurasi 30 menit. Latihan dilakukan secara berkelompok, dipandu oleh instruktur yoga bersertifikat. Rangkaian gerakan yoga meliputi:

- 1) *Supta Baddha Konasana* (Reclining Bound Angle Pose)
- 2) *Janu Sirsasana* (Head-to-Knee Forward Bend)
- 3) *Balasana* (Child's Pose)
- 4) *Setu Bandha Sarvangasana* (Bridge Pose)
- 5) *Viparita Karani* (Legs-Up-the-Wall Pose)

Setiap sesi dimulai dengan relaksasi pernapasan (5 menit), dilanjutkan dengan pose utama (20 menit), dan ditutup dengan pendinginan dan meditasi ringan (5 menit).

e. Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan adalah Visual Analog Scale (VAS) untuk mengukur intensitas nyeri haid. Skala VAS terdiri dari garis lurus sepanjang 10 cm, dengan ujung kiri menunjukkan “tidak nyeri” (0) dan ujung kanan menunjukkan “nyeri sangat hebat” (10). Pengukuran dilakukan dua kali:

- Sebelum intervensi (hari pertama menstruasi sebelum minggu pertama)
- Setelah intervensi (hari pertama menstruasi pasca minggu keempat)

f. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan software SPSS. Analisis dilakukan melalui beberapa tahap:

- 1) Uji Normalitas: Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan distribusi data
- 2) Uji Statistik:
 - Wilcoxon Signed Rank Test untuk uji beda pre-post dalam kelompok
 - Mann-Whitney U Test untuk uji beda antara kelompok intervensi dan kontrol
- 3) Taraf signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$

III. HASIL PENELITIAN

a. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga menstruasi terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri. Sebanyak 60 responden dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang mengikuti yoga menstruasi dan kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi. Penelitian dilakukan selama 4 minggu.

1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n=30)	Kelompok Kontrol (n=30)
Usia 14–15 tahun	12 (40%)	11 (36.7%)
Usia 16–17 tahun	18 (60%)	19 (63.3%)
Rata-rata usia	15,7 tahun	15,8 tahun
Rata-rata BMI	21,3 kg/m ²	21,6 kg/m ²
Riwayat dismenore	≥ 6 bulan: 100%	≥ 6 bulan: 100%
Rata-rata skor VAS awal	7,6 ± 1,1	7,5 ± 1,0

2. Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran tingkat nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS) dilakukan dua kali: sebelum dan setelah intervensi.

	Kelompok Sebelum Intervensi (Mean ± SD)	Setelah Intervensi (Mean ± SD)
Intervensi	7,6 ± 1,1	3,2 ± 1,3
Kontrol	7,5 ± 1,0	7,2 ± 1,2

3. Uji Statistik Dalam Kelompok

Analisis dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah dalam kelompok yang sama.

Kelompok	Nilai Z	p-value	Keterangan
Intervensi	-4,812	0,000**	Terdapat penurunan signifikan
Kontrol	-1,547	0,108	Tidak signifikan

Keterangan:

p < 0,05 menunjukkan perbedaan yang signifikan

4. Uji Statistik Antar Kelompok

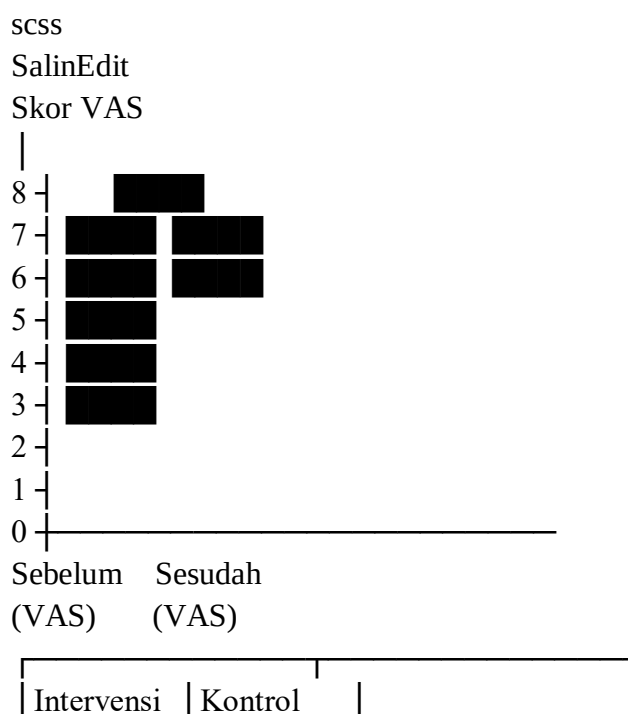
Untuk mengetahui perbedaan efek antara kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan, digunakan Mann-Whitney U Test.

Variabel	U Hitung	p-value	Keterangan
Skor VAS akhir	116,500	0,000**	Terdapat perbedaan signifikan

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri haid yang signifikan pada kelompok yang diberikan intervensi yoga menstruasi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

5. Grafik Perbandingan Tingkat Nyeri Dismenore

Berikut adalah grafik ilustratif perubahan skor VAS antar kelompok:



b. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik yoga menstruasi secara signifikan dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri. Rata-rata skor nyeri pada kelompok intervensi menurun dari 7,6 menjadi 3,2 setelah mengikuti sesi yoga selama

4 minggu. Sementara itu, kelompok kontrol hanya menunjukkan penurunan ringan dari 7,5 menjadi 7,2 yang tidak signifikan secara statistik.

Penurunan nyeri ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rakhshae (2011), yang menyatakan bahwa latihan yoga selama siklus menstruasi secara signifikan menurunkan nyeri menstruasi pada wanita dengan dismenore primer. Yoga bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah ke daerah pelvis, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan relaksasi otot rahim melalui mekanisme pernapasan dalam dan pelepasan endorfin.

Secara fisiologis, gerakan yoga seperti *Supta Baddha Konasana* dan *Balasana* membantu membuka area panggul, memperlancar aliran darah, dan mengurangi tekanan pada otot uterus. Pose seperti *Viparita Karani* (Legs-Up-the-Wall) juga membantu drainase vena balik dan mengurangi kemacetan pelvis yang sering menjadi salah satu penyebab nyeri (Sharma & Gupta, 2015).

Selain efek fisiologis, yoga juga memiliki manfaat psikologis yang penting. Praktik yoga dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menghasilkan efek relaksasi dan menurunkan respons stres. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa persepsi terhadap nyeri sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional seseorang. Responden yang melakukan yoga merasa lebih tenang, lebih terkendali, dan memiliki harapan positif terhadap pengurangan nyeri, yang secara tidak langsung menurunkan persepsi terhadap intensitas nyeri (Arora & Bhattacharjee, 2008; McGrath, 2008).

Ketiadaan penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok kontrol menguatkan dugaan bahwa yoga menstruasi memang berperan langsung dalam menurunkan intensitas dismenore. Hal ini juga menegaskan bahwa penurunan nyeri bukan akibat dari proses alami menstruasi yang berlangsung dari waktu ke waktu, tetapi karena adanya intervensi aktif.

Penelitian ini juga menguatkan bahwa pendekatan non-farmakologis sangat potensial digunakan dalam pengelolaan nyeri menstruasi, khususnya bagi remaja yang mungkin ragu menggunakan obat analgesik dalam jangka panjang. Intervensi yoga menstruasi relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, aman, dan bisa diterapkan sebagai bagian dari pendidikan kesehatan remaja di sekolah.

Kelebihan penelitian ini terletak pada metode intervensi yang terstruktur, pengukuran nyeri yang terstandar menggunakan VAS, dan penggunaan kelompok kontrol sebagai pembanding. Namun demikian, keterbatasan penelitian ini termasuk waktu intervensi yang singkat (4 minggu), potensi pengaruh variabel luar seperti tingkat stres, pola tidur, dan konsumsi makanan yang tidak sepenuhnya dikontrol.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan dengan durasi lebih panjang, disertai evaluasi lanjutan pasca-intervensi untuk melihat efek jangka panjang. Variabel lain seperti kadar hormon prostaglandin, kualitas hidup, dan kualitas tidur juga dapat dievaluasi untuk memperkaya temuan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri dismenore primer setelah dilakukan intervensi yoga menstruasi selama 4 minggu.
2. Kelompok intervensi menunjukkan rata-rata penurunan skor VAS dari 7,6 menjadi 3,2, sedangkan pada kelompok kontrol hanya terjadi penurunan yang tidak signifikan secara statistik.
3. Yoga menstruasi merupakan metode non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diaplikasikan untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri.

Yoga menstruasi memberikan efek relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah di daerah pelvis, serta menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme neurofisiologis dan psikologis. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif dalam manajemen dismenore primer, khususnya di kalangan remaja sekolah.

b. Saran

1. Bagi remaja putri:

Disarankan untuk mempraktikkan yoga menstruasi secara rutin, khususnya selama masa haid, sebagai upaya mandiri mengurangi nyeri tanpa ketergantungan pada obat pereda nyeri.

2. Bagi sekolah:

Institusi pendidikan dapat memasukkan latihan yoga menstruasi ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau promosi kesehatan reproduksi remaja agar siswa memperoleh manfaat secara berkelanjutan.

3. Bagi tenaga kesehatan dan pendidik:

Dapat menjadikan yoga menstruasi sebagai bagian dari edukasi kesehatan reproduksi, serta memberikan pelatihan yang sesuai bagi siswi dan guru pembina kesehatan.

4. Bagi peneliti selanjutnya:

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain randomized controlled trial (RCT), durasi yang lebih panjang, serta melibatkan variabel fisiologis lainnya seperti kadar prostaglandin atau tingkat stres untuk memperkuat validitas hasil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Achar, A., & Thomas, R. (2010). Dysmenorrhea. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 30(2), 123–131.
2. Arora, S., & Bhattacharjee, J. (2008). Modulation of immune responses in stress by yoga. *International Journal of Yoga*, 1(2), 45–55.
3. Dawood, M. Y. (2006). Primary dysmenorrhea: Advances in pathogenesis and management. *Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428–441.
4. Ervan, E., Musaidah, M., Mainassy, M. C., & Pannyiwi, R. (2024). Analysis of Health Problem Factors with the Presence of Aedes Albopictus Mosquito Larvae in Water Reservoirs. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 1224–1233. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.499>
5. Harlow, S. D., & Campbell, O. M. R. (2004). Epidemiology of menstrual disorders. *BJOG*, 111(1), 1–7.
6. Kaur, D., & Kaur, M. (2013). Effect of yoga on physiological and psychological parameters of students. *Journal of Nursing and Health Science*, 2(2), 34–38.
7. Kubangun, N. A., Lubis, H., Nurlela, L., Lalihun, I., & Puspitarini, N. A. (2025). Pendidikan Kesehatan Bagi Remaja Dalam Upaya Pencegahan Pelecehan Seksual Dengan Meningkatkan Kualitas Hubungan Orang Tua Dan Remaja. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 345–352. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.620>
8. Lee, H., et al. (2016). Effect of yoga on pain and menstrual distress in primary dysmenorrhea. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 98–102.

9. Mahvash, R., & Farahnaz, M. (2011). Effect of yoga on primary dysmenorrhea. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(3), 192–196.
10. Matsumoto, S., et al. (2008). Association of dysmenorrhea with daily activity restriction. *Pain Research and Management*, 13(4), 263–270.
11. McGrath, P. J. (2008). Psychological aspects of pain perception. *Pain*, 137(2), 234–241.
12. Monga, A., et al. (2012). Role of exercise in primary dysmenorrhea. *British Journal of Sports Medicine*, 46(1), 9–13.
13. Rakhshae, Z. (2011). Effect of three yoga poses on the intensity of primary dysmenorrhea. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192–196.
14. Sharma, R., & Gupta, N. (2015). Yoga as an alternative and complementary approach for menstrual pain management. *International Journal of Yoga*, 8(1), 60–63.
15. Susiandari, A. (2024). Tool Use Contraception Implants on Knowledge of Couples of Childbearing Age in the Mamuju Community Health Center Work Area. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 125–131. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i2.292>
16. Sutar, R., Patil, S., & Mehendale, P. (2020). Yoga and menstrual health: A systematic review. *Indian Journal of Women Health*, 12(1), 88–93.
17. Thongprayoon, C., et al. (2015). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs in primary dysmenorrhea. *Pain Research and Management*, 20(4), 199–203.
18. Wong, C. L., et al. (2018). Non-pharmacological interventions for dysmenorrhea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), CD004551.
19. Wijayanti, L. A., Ekawati, N., Mayangsari, N., Prastyo, E., Wahyuni, S., Setiawati, H. C. Y., & Hilmiah, H. (2025). Program Pemeriksaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Melalui Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Pate'ne Kab. Maros. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 238–247. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.570>
20. Zulkarnaen, I., Pannyiwi, R., Hardianti, H., Singga, S., & B, M. (2023). Analysis of Factors Associated with Household Waste Production in Antang Landfill, Tamangapa Village, Manggala District. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 541–549. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.184>