

Literature Review Yoga untuk Dismenorea

Martinha Pinto¹, Hapsari Windayanti², Hanifah Khoeriah³, Lisa Komalasari⁴, Dania Aprilia⁵, Mila Elvi Ekayanti⁶

¹Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, martinhapinto246@gmail.com

² Universitas Ngudi Waluyo , Program Studi Kebidanan Program Sarjana, hapsari.email@gmail.com

³ Universitas Ngudi Waluyo , Program Studi Kebidanan Program Sarjana, hkhanifah17@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo , Program Studi Kebidanan Program Sarjana, lisakomalasari1432@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo , Program Studi Kebidanan Program Sarjana, daniaaprilia10@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo , Program Studi Kebidanan Program Sarjana, ekayantimilaelvi@gmail.com

Korespondensi Email : hkhanifah17@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Adolescence, Yoga, Dysmenorrhea

Kata Kunci : Yoga, Dismenorea

Abstract

Adolescence is a process of transition from childhood to adulthood, characterized by rapid changes in body development. Puberty is an important part of adolescence that emphasizes the biological processes that lead to reproductive ability. Women will experience ovulation and menstruation which is sometimes also accompanied by menstrual pain (dysmenorrhea). Dysmenorrhea is a state of pain in the abdomen, cramps, and back pain and can interfere with daily activities. Dysmenorrhea can appear because during painful menstruation there is an increase in prostaglandins (substances that cause the uterine muscles to contract). Dysmenorrhea is divided into two, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Treatment of dysmenorrhea can be done in two ways, namely pharmacology and non-pharmacology. Pharmacologically by taking drugs and non-pharmacology can be done warm compresses, massage, adequate sleep, hypnotherapy, acupressure, yoga etc. Yoga therapy is one of the relaxation techniques that can be used to reduce dysmenorrhea. The benefits of practicing yoga include, increasing blood circulation throughout the body, increasing lung capacity when breathing, reducing body tension, mind and mental, and reducing pain. The method of collecting Literature study data used by the compiler is to use the Literature Review method, which is collecting data by searching and researching journal articles related to the formulation of problems that have been made and published in national online journal publications. Keywords used to search for articles are Yoga, and menstrual pain (dysmenorrhea). Journal articles used in this study through the national

database including google scholar, and Pubmed. Based on the results of the literature review that has been analyzed by the authors it can be concluded that dysmenorrhea experienced by women before doing yoga scales mild pain, moderate to severe, after doing yoga berkurng pain from great to moderate and mild, some even sudh not experiencing dysmenorrhea. Yoga is effective for reducing dysmenorrhea in menstruating women.

Abstrak

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja yang lebih menekankan proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi. Perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi yang terkadang juga disertai nyeri haid (dismenore). Dismenore adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram, dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore bisa muncul dikarenakan saat nyeri menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin (zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi). Dismenore dibedakan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat, massage, tidur yang cukup, hipnoterapi, akupresure yoga dll. Terapi yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore. Manfaat berlatih yoga di antaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Metode pengumpulan data Studi Literature yang digunakan penyusun adalah menggunakan metode Literature Review, yaitu pengumpulan data dengan cara mencari dan meneliti dari artikel jurnal yang berkaitan dengan rumusan masalah yang telah dibuat dan dipublikasikan dalam publikasi jurnal online Nasional. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel yaitu Yoga, dan Nyeri Haid (Dismenore). Artikel jurnal yang digunakan dalam penelitian ini melalui data base nasional meliputi google scholar, dan Pubmed. Berdasarkan hasil literature review yang telah dianalisa oleh penulis dapat disimpulkan bahwa dismenore yang dialami oleh wanita sebelum dilakukan yoga skala nyeri ringan, sedang hingga hebat, setelah dilakukan yoga nyeri berkurng dari hebat menjadi sedang dan ringan, bahkan ada yang sudh tidak

mengalami dismenore. Yoga efektif untuk mengurangi dismenore pada wanita yang sedang menstruasi.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja yang lebih menekankan proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi. Perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi yang terkadang juga disertai nyeri haid (dismenore) (Rahayu, 2018).

Saat masa remaja atau pubertas anak gadis akan mengalami banyak perubahan, baik secara biologis, kognitif, maupun psikologis. Salah satu perubahan biologis yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi hal tersebut menandakan bahwa seorang remaja putri telah memasuki masa pubertas berupa haid atau menstruasi yang merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskamsasi) endometrium.

Menstruasi merupakan pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Namun ada beberapa masalah yang dialami saat siklus menstruasi, salah satunya adalah nyeri punggung, dan nyeri kepala. Terjadinya dismenore ditimbulkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah rendahnya Indeks Massa Tubuh (IMT), menarche dini, merokok, lamanya masa aliran menstruasi, infeksi panggul, faktor pengaruh genetik, sterilisasi, dan dismenore (Amru, D. E., & Selvia, 2022).

Dismenore adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram, dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore bisa muncul dikarenakan saat nyeri menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin (zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi). Faktor lain yang dapat menyebabkan dismenore adalah menarche pada usia yang lebih muda, belum pernah hamil dan melahirkan, serta lamanya menstruasi merupakan salah satu faktor penting. Variabel lain yang mungkin menyebabkan dismenore primer termasuk asupan makanan cepat saji. Dismenore dibedakan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi karena produksi prostaglandin yang lebih besar sehingga menyebabkan kontraksi uterus, iskemia uterus, dan nyeri pelvis. Dismenore sekunder terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, dan kelainan duktus (Kusmirah, 2011).

Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari dismenorea ini maka diperlukan suatu penanganan yang tepat (Kemenkes RI, 2017). 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 (Kozier, 2010).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat, massage, tidur yang cukup, hipnoterapi, akupresure, yoga dll.

Penelitian yang dilakukan oleh Diyah ariyani, Dkk (2020) dan Ayu Mustika Dewi, Dkk (2015) diperkuat oleh hasil penelitian dari Rati Yuliana, Dkk (2020) bahwa hasil analisis data yang menggunakan uji wilcoxon menunjukkan ($p < 0,05$) dimana ada pengaruh pemberian yoga terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja. Yoga diberikan dengan beberapa Gerakan sederhana yang tidak menghentak atau kuat, tetapi dengan pernafasan yang santai dan bisa ditambah dengan music yang harmonis yang membuat kita tenang saat mendengarnya. Yoga ini dapat berefek positif bagi peredaran darah, dan merubah diri

menjadi lebih baik dalam penguasaan pikiran, emosi dan masalah. Menurut Penelitian yang dilakukan Rati Yuliana, Dkk (2020) bahwa yoga dapat dilakukan dalam 3 kali seminggu pada waktu sore hari, senam desminore lebih dianjurkan pada sore hari karena kadar konsentrasi hormone endorfine paling tinggi pada sore hari.

Yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang di anjurkan untuk mengurangi tingkat dismenore. Latihan- latihan olahraga yang ringan pada terapi yoga sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Pelatihan yang terarah yang berkesinambungan di percaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan posisi yoga yang dilakukan Ketika sedang mentruasi haruslah merilekskan tubuh ,tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar,tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone (Rovendra, 2022).

Yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore. Manfaat berlatih yoga di antaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga di percaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Djafar, I., & Zurimi, 2022). Salah satu peran bidan untuk masalah dismenorea adalah sebagai fasilitator yoga sosialisasi atau promosi kesehatan mengenai yoga untuk dismenore primer.

Dari latar belakang penulis melakukan studi literatur tentang yoga untuk dismenore primer karena belum banyak remaja yang mengetahui penanganan *dismenorea* secara non farmakologi contohnya dengan yoga. Seiring perkembangan zaman sudah banyak orang yang meneliti tentang yoga sehingga penulis tertarik untuk mereview hal tersebut.

Metode

Metode pengumpulan data Studi Literature yang digunakan penyusun adalah menggunakan metode Literature Review, yaitu pengumpulan data dengan cara mencari dan meneliti dari artikel jurnal yang berkaitan dengan rumusan masalah yang telah dibuat dan dipublikasikan dalam publikasi jurnal online Nasional. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel yaitu Yoga, dan Nyeri Haid (Dismenore Primer).

Pencarian penelitian ini menggunakan google scholar yang diperoleh dengan jumlah 176 buah artikel. Jenis artikel kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu menggunakan artikel *full text* dengan tahun terbit 2018-2023 dengan menggunakan Bahasa Indonesia, artikel yang dikaji mempunyai variabel terikat yaitu dismenore primer, variabel bebasnya yaitu yoga. Kriteria eksklusinya adalah artikel yang tidak bisa diakses secara bebas. Dari 176 buah artikel yang didapat kelompok hanya mengambil 7 buah artikel dikarenakan 169 artikel tidak memenuhi kriteria yaitu tahun terbit kurang dari tahun 2018 dan artikel tidak bisa diakses secara bebas. Artikel yang diperoleh, di rivew, disusun secara sistematis, dibandingkan dengan satu sama lain, dibahas dengan literature yang lain dan dikaitkan sehingga menyimpulkan hasil yang sesuai.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil dan Pembahasan

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1.	“Efektifitas Senam Haid dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan STIKES Kusuma Husada Surakarta”	Penelitian ini menggunakan eksperimental analitik dengan Acak Terkendali Trial(RCT) desain. Sampel penelitian ini dalah 30 orang, diuji dengan uji Wilcoxon.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektifitas latihan menstruasi untuk mengurangi nyeri hid. Ini menunjukkan efektivitas yang signifkn statistic untuk mengurangi

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
	Tahun 2018 Wahyu Dwi Agussafutri dan Ika Budi Wijayanti		intensitas nyeri haid.
2.	"Efektifitas Terapi Yoga Terhadap Dismenorea pada Siswi Kelas X Sma Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat Tahun 2018" Andi Julia Rifiana, Nita Istiana Sugiarno. Tahun 2018	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimen</i> , yaitu dengan adanya perlakuan (treatment). Dengan metode pretest – posttest <i>control group design</i> . Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh siswi kelas X di SMA Negeri 1 Klari yaitu 178 Siswi, sedangkan sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 44 responden siswi remaja yang berusia 15-17 tahun yang mengalami dismenorea, tidak menggunakan penanganan atau obat apapun dan mengikuti terapi yoga selama 4 kali pertemuan tidak mengalami haid. Penelitian yang digunakan analisis univariat dan bivariat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebelum melakukan yoga untuk dismenore penurunan rasa sakit sekitar 6,00 dan setelah melakukan yoga untuk dismenore menurun sekitar 1,27 sedangkan responden yang tidak diberikan penanganan penurunan rasa sakit sekitar 6,14 dan setelahnya sekitar 5,45 . Maka terdapat pengaruh terapi yoga pada penurunan intensitas nyeri dismenorea. Responden yang diberikan terapi yoga sebagian besar tidak mengalami nyeri haid rata-rata 1,27 dan responden yang tidak diberikan terapi yoga sebagian besar tidak ada penurunan nyeri dismenorea rata 5,05 dengan p-value 0,000
3.	Analisis Efektifitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16 – 20 Tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda" Suci Fajria, Iskandar, Maimun Tharida. Tahun 2022	Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan eksperimental desain one group pretest – posttest design. Populasi penelitian ini adalah seluruh perempuan Usia 16 – 20 Tahun Di komplek Lanud SIM Bandara Sultan Iskandar Muda sejumlah 30 orang. Sampel penelitian ini sejumlah 30 remaja dengan teknik total Sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu standar operasional prosedur (SOP) senam yoga dan menggunakan pengukuran skala nyeri Numeric Ranting Scale (NRS). Pengolahan data menggunakan editing,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden yang terbanyak dalam kategori dewasa awal sebanyak 16 responden (53,3%), dengan usia menarche sebagian besar berada pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 14 responden (46,7%) dan dengan lama menstruasi 7 hari yaitu sebanyak 25 responden (83,4%). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebagian besar data menunjukkan nilai p value $\leq 0,05$ dapat di simpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga uji yang akan dilakukan

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
		coding, scoring, tabulating dengan analisa data t-test. Pengambilan data yoga dilakukan sebanyak 3x selama seminggu.	dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxsone. Hasil Analisis descriptive statistic diatas menunjukkan rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 5,8 dan rata-rata nyeri sesudah pemberian intervensi senam yoga adalah 3,4. Ini menunjukkan ada selisih atau perubahan, begitu pula dengan standart deviasinya yang menunjukkan nilai yang lebih besar yaitu sebelum 0,406 dan sesudah diberikan intervensi adalah sebesar 1,008. Hasil skor nyeri kelompok pretest didapatkan hasil nilai mean adalah 5,8 pada hari pertama dengan standar deviation 0,406 serta nilai rentang 5-6. Sedangkan skor nyeri kelompok post test didapatkan hasil nilai mean adalah 3,40 dengan standar deviation 1,008 serta nilai rentang 2-5. Hasil analisa statistik diperoleh nilai p value = 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya perubahan nyeri sebelum dan sesudah pemberian senam yoga.
4	“Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri” Julaecha. Tahun 2019	Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang terapi non farmakologi atasi nyeri saat mensruasi dengan menjelaskan tentang disminore dengan salah satu gerakan yoga yaitu posisi balasana ini dilakukan di MTS Darussalam Al-Hafiz Kota Jambi, pada tanggal 13-15 April 2019. Adapun metode dan bahan yang digunakan	Dari 63 remaja putri di MTS Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi 54 orang telah mendapatkan menstruasi dan 9 orang belum mendapatkan menstruasi. Dan mayoritas remaja putri mendapatkan menstruasi pertama kali pada umur 12 tahun sebanyak 25 orang. Mayoritas remaja putri

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
		dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah leaflet, infokus, leptom, kuesioner dan alat tulis.	mendapatkan menstruasi selama 4-7 hari sebanyak 41 orang. Disminore dapat emnagngu aktivitas perempuan , bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan perkuliahan. darahan dan nyeri. (Wiknjosastro 2008) Nyeri saat menstruasi atau disminore jika tidak segera diatasi maka akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu, oleh karena itu perlu penanganan untuk mengatasi nyeri baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi adalah yoga. Gerakan yoga dapat menjadi salah satu alternatif tindakan manajemen nyeri secara non farmakologi yang dapat dijadikan sebagai metode untuk menurunkan intensitas nyeri saat menstruasi, mudah dilakukan dan dapat dilakukan kapan saja, menstruasi dan cara penanganan nyeri saat menstruasi secara non farmakologi salah satunya gerakan yoga dapat diintegrasikan kedalam mata pelajaran kesehatan reproduksi (Fajria et al., 2019).
4.	“Senam Menurunkan Dismenore pada Remaja” Dian Nur Hadianti, Ferina. Tahun 2021	Yoga Desain penelitian ini bersifat analitik, menggunakan desain <i>quasy experiment pretest-posttest control group design</i> . Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan <i>Purposive sampling</i> sebanyak 30 responden kelompok kontrol dan 30 responden kelompok intervensi. Kriteria inklusi dari sample yaitu remaja putri yang mengalami dismenore skor WaLIDD > 5, mengalami dismenore	Hasil uji statistik menggunakan uji independent samples t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat dismenore pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan latihan yoga selama 8 kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap pertemuan, artinya ada pengaruh pada senam yoga dalam

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
		dirasakan tiap siklus setidaknya dalam 6 bulan terakhir, siklus haid 21-35 hari, usia remaja 12-16 tahun, mengalami dismenore primer, Indeks Masa Tubuh 18-25 kg/m ² dan bersedia menjadi responden. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data dan analisis data. Analisis data menggunakan analisis data univariat dan analisis bivariat. Hasil uji statistik menggunakan uji independent samples t-test dengan pengambilan keputusan uji statistik dengan menggunakan α sebesar 0,05.	menurunkan dismenore pada remaja dengan p-value (Hadianti & Ferina, 2021).
5.	Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid Remaja Putri Chori Elsera dan Afifah Cindy Rahmawati. Tahun 2022	Desain Pre-eksperimen dengan rancangan One Group Pre test-Post test Design	Hasil penelitian adalah rerata usia responden 16,83±0,781, rerata usia menarche 12,58±1,152, rerata siklus haid 30,03±3,000, rerata lama haid 6,20±1,091, tingkat nyeri sebelum senam yoga paling banyak adalah nyeri sedang (75%) dan tingkat nyeri paling banyak setelah diberikan senam yoga adalah nyeri ringan (77,5%). Hasil analisa data dengan uji Wilcoxon didapatkan $p= 0,000 \leq 0,05$
6.	“Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore pada Santriwati Aliyahkelas X Di Pondok Pesantren” Irhas Syah, Rika Zuliani Putri. Tahun 2020	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian one group pre test–post test. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Simple Random Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa skala ukur nyeri menggunakan lembar numeric rating scale untuk mengukur intensitas nyeri dengan menggambarkan subjektifitas nyeri dari 0- 10. Analisa data dengan menggunakan Univariat dan Bivariat.	Uji Univariat : Rata–rata nyeri dismenore sebelum pelaksanaan yoga adalah 5,13 dengan standar deviasi 0,834. Nilai minimum yang diperoleh yaitu 3 dan nilai maksimum adalah 6. Selanjutnya didapatkan Rata–rata nyeri dismenore setelah pelaksanaan yoga adalah 3,33 dengan standar deviasi 1,047. Nilai minimum yang diperoleh yaitu 1 dan nilai maksimum adalah 5. Uji Bivariat : rata – rata nyeri sebelum pelaksanaan yoga yaitu 5,13 dengan standar deviasi 0,834. Rata – rata nyeri setelah

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
			pelaksanaan yoga yaitu 3,33 dengan standar deviasi 1,047. Perbedaan kedua variabel sebesar 1,8. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p-value = $0,0005 < 0,05$ (α) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi Ada Pengaruh sebelum dan setelah pelaksanaan yoga terhadap nyeri dismenore pada santriwati Aliyah Kelas X di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2019 dengan nilai p-value = 0,0005. (Kock et al., 2020)

Berdasarkan hasil dari enam artikel yang didapatkan hasil bahwa pemberian yoga menunjukkan keberhasilan untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore primer.

Yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk penyalarsan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Yoga jika dilakukan dengan teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun sehat. Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pranayamas) dan meditasi. (Triyanto, 2014)

Dari penelitian Kuswardani, Fitratun Najizah, dan Boki Jaleha (2021) menyatakan bahwa hasil beda rerata nyeri haid (Dysmenorrhea) yang dianalisis dengan Paired-Samples t Test pada Kelompok Pre Test $5,51 \pm 1,22$ dan rerata Post Test yaitu $3,07 \pm 1,17$ dimana terjadi penurunan nyeri haid (Dysmenorrhea primer) sebesar 2,44. Berdasarkan perhitungan statistik didapatkan hasil yaitu $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa Senam Yoga dapat menurunkan nyeri haid (Dysmenorrhea primer) pada mahasiswa. Dari data tersebut yoga yang diberikan kepada kelompok eksperimen dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid.

Menurut Penelitian yang dilakukan Rati Yuliana, Dkk (2020) bahwa yoga dapat dapat dilakukan dalam 3 kali seminggu pada waktu sore hari, senam dismenore lebih dianjurkan pada sore hari karena kadar konsentrasi hormone endorphine paling tinggi pada sore hari. Menurut jurnal penelitian internasional yang dilakukan ponplat. Y, Dkk (2017) dan penelitian yang dilakukan I Gusti A.N.W, putu E (2020) dan penelitian yang dilakukan Widayati, Dkk (2020) mengatakan bahwa yoga dapat dilakukan selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali dalam seminggu. Penelitian –penelitian tersebut mengatakan bahwa gerakan yang paling efektif dilakukan adalah teknik pernafasan sitkari, cobra pose, cat pose, fish pose, savasana dan paschimottanasana karena akan menimbulkan efek rasa nyaman terhadap tubuh yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seorang terhadap nyeri. Cobra Pose adalah posisi tubuh seperti gerakan push up. Cat Pose adalah

gerakan awal *cat pose* hampir sama dengan *cow pose*. Hanya saja, saat menarik napas, tarik punggung ke atas dan turunkan kepala hingga berada di antara kedua tangan. Keluarkan napas secara perlahan dan lakukan gerakan ini sebanyak 2–3 kali. *Fish Pose* adalah meletakkan bantal di lantai, kemudian berbaring diatas bantal dari bagian kepala hingga bagian pinggang. Letakkan kedua tangan di lantai dengan bagian dalam tangan mengarah ke atas. Bernapaslah secara perlahan hingga merasa lebih nyaman.

Simpulan dan Saran

Dismenore primer sering terjadi pada wanita yang sedang menstruasi. Berdasarkan hasil literature review yang telah dianalisa oleh penulis dapat disimpulkan bahwa dismenore primer yang dialami oleh wanita sebelum dilakukan yoga skala nyeri ringan, sedang hingga hebat, setelah dilakukan yoga nyeri berkurang dari hebat menjadi sedang dan ringan, bahkan ada yang sudah tidak mengalami dismenore. Gerakan yoga untuk dismenore antara lain teknik pernafasan sitkari, cobra pose, cat pose, fish pose, savasana dan paschimottanasana. Yoga efektif untuk mengurangi dismenore pada wanita yang sedang menstruasi.

Ucapan Terimakasih

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dosen Pembimbing kami Ibu Hapsari Windayanti, S.Si.T.,M.Keb. yang sudah membimbing, mendukung kami dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel literature review ini.
2. Teman-teman yang bersedia bekerja sama dalam berlangsungnya kegiatan ini.
3. Dan orang-orang yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu

Daftar Pustaka

- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta : Panda Media.
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 1(3), 22–29.
- Djafar, I., & Zurimi, S. (2022). Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(13), 41–46.
- Fajria, S., Tharida, M., Studi Ilmu Keperawatan Fakultas, P., Yaremchuk, Y. E., Katayev, V. S., Sinyugin, V. V., Julaecha, J., Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom, N. M. A. D., Kuswardani, Fitratun, N., Boki, J., Rifiana, A. J., & Sugiarno, N. I. (2019). Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 17(3), 43–50. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.59>
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>
- Kemenkes RI. (2017). *Profil kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.
- Kock, F. De, Syah, I., Zuliani, R., Pengaruh, P., Terhadap, Y., Dismenore, N., & Santriwati, P. (2020). Latihan Yogal Menurunkan Nyeri Dismenore Padal Santriwati Alliyah Kelas X Di Pondok Pesantren Email : irhalssyalh86@gmail.com Pendahuluan

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Malsal remaja diwarnai oleh pertumbuhan, perubahannya, munculnya berbagai kesempatan dalam seringkali. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2), 32–38.

Kozier, et al. (2010). *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses & Praktik*. EGC.

Kusmirah. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.

Rahayu. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9(53), 1689–1699.

Rovendra, E. (2022). Edukasi Kesehatan Senam Yoga Dengan Aroma Terapi Lavender Pada Remaja Putri Jorong Bateh Gadang Nagari Pagaduh Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. *Empowering Society Journal*. *Empowering Society Journal*, 3(2).