

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh yoga terhadap pengurangan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis dengan menggunakan 32 responden. Hasil penelitian dipaparkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Remaja Putri

Tabel 4.1. Karakteristik Remaja Putri di SMPN 2 Jetis (N=30)

Karakteristik	Kategori	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		F	%	f	%
Usia	12 Tahun	0	0.0	1	6.3
	13 Tahun	8	57.1	8	50.0
	14 Tahun	6	42.9	7	43.8
	Total	14	100.0	16	100.0
Usia Awal Haid (Menarche)	11 tahun	9	64.3	14	87.5
	12 tahun	5	35.7	2	12.5
	Total	14	100.0	16	100.0
Lama Haid	4 hari	4	28.6	3	18.8
	5 hari	4	28.6	4	25.0
	6 hari	2	14.3	5	31.3
	7 hari	4	28.6	4	25.0
	Total	14	100.0	16	100.0
Waktu Timbulnya Nyeri Haid	Hari pertama	14	100.0	13	81.3
	Hari kedua	0	0.0	3	18.8
	Total	14	100.0	16	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar remaja putri pada kelompok intervensi berusia 13 tahun (57.1%) sama halnya dengan kelompok kontrol (50.0%), usia awal haid 11 tahun yaitu (64.3%) pada kelompok intervensi dan (87.5%) pada kelompok kontrol, lama haid kelompok intervensi sebagian besar 7 hari (28.6%) sedangkan kelompok kontrol 6 hari (31.3%), merasakan timbulnya nyeri haid pada hari pertama yaitu (100.0%) pada kelompok intervensi dan (81.3%) pada kelompok kontrol.

2. Pengurangan Dismenorea Remaja Putri Pada Kelompok Intervensi

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Pengurangan Dismenorea Remaja Putri Pada Kelompok Intervensi di SMP Negeri 2 Jetis (N=14)

Kategori	Kelompok Intervensi			
	Pre		Post	
	f	%	f	%
0 : tidak nyeri	0	0.0	0	0.0
1 : sedikit nyeri	0	0.0	0	0.0
2 : sedikit lebih nyeri	0	0.0	1	7.1
3 : lebih nyeri	1	7.1	11	78.6
4 : Sangat nyeri	10	71.4	2	14.3
5 :Nyeri sangat hebat	3	21.4	0	0.0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan yoga kelompok intervensi sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dismenorea kategori sangat nyeri yaitu 10 remaja putri (71.4%). Setelah dilakukan yoga kelompok intervensi mengalami penurunan skala nyeri dismenorea yang signifikan dimana sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dismenorea kategori lebih nyeri yaitu 11 remaja putri (78.6%).

Untuk lebih memperjelas nyeri dismenorea pada remaja putri kelompok intervensi di SMP Negeri 2 Jetis serta sejauh mana penurunan nyeri pada kedua kelompok maka disajikan dalam tabel 4.4.

Tabel 4.3. Pengurangan Dismenorea Remaja Putri Pada Kelompok Intervensi di SMP Negeri 2 Jetis (N=14)

Observasi	Mean	Beda Mean	P
Pre	4.14	1.071	0.000
Post	3.07		

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil uji statistik *Paired T-Test* *p-value* pada kelompok intervensi terjadi penurunan signifikan skala nyeri ($p < 0.05$) sebelum dan setelah yoga dimana terpaut 1.071.

3. Pengurangan Dismenorea Remaja Putri Pada Kelompok Kontrol

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Pengurangan Dismenorea Remaja Putri Pada Kelompok Kontrol di SMP Negeri 2 Jetis (N=16)

Kategori	Kelompok Kontrol			
	Pre		Post	
	f	%	F	%
0 : tidak nyeri	0	0.0	0	0.0
1 : sedikit nyeri	0	0.0	0	0.0
2 : sedikit lebih nyeri	0	0.0	0	0.0
3 : lebih nyeri	2	12.5	3	18.8
4 : Sangat nyeri	10	62.5	9	56.3
5 :Nyeri sangat hebat	4	25.0	4	25.0

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan yoga baik kelompok kontrol sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dismenorea kategori sangat nyeri yaitu 10 remaja putri (62.5%). Setelah dilakukan yoga kelompok kontrol sebagian besar remaja putri masih dalam kategori sangat nyeri yaitu 9 remaja putri (56.3%).

Untuk lebih memperjelas nyeri dismenorea pada remaja putri kelompok kontrol di SMP Negeri 2 Jetis serta sejauh mana penurunan nyeri pada kedua kelompok maka disajikan dalam tabel 4.6.

Tabel 4.5. Pengurangan Dismenorea Remaja Putri Pada Kelompok Kontrol di SMP Negeri 2 Jetis (N=16)

Observasi	Mean	Beda Mean	p
Pre	4.13	0.063	0.333
Post	4.06		

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan hasil uji statistik *Paired T-Test* *p-value* pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan signifikan skala nyeri ($p > 0.05$) sebelum dan setelah intervensi dimana hanya terpaut 0.063.

4. Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri

Tabel 4.6. Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Jetis (N=32)

Observasi	Nyeri Dismenorea	Mean	Beda Mean	P
Pre	Intervensi	4.14	0.018	0.934
	Kontrol	4.13		
Post	Intervensi	3.07	0.991	0.000
	Kontrol	4.06		

Dari tabel 4.6. menunjukkan hasil uji statistik *Independent T-Test*, sebelum penerapan yoga, nyeri dismenorea pada kedua kelompok hampir mirip pada skala 4 ($p > 0.05$), namun setelah penerapan yoga, ada perbedaan yang signifikan ($p < 0.05$) dimana kelompok intervensi mengalami nyeri yang lebih rendah dibanding kelompok kontrol dengan perbedaan skala 0.991.

B. Pembahasan

1. Nyeri Dismenorea

Hasil penelitian baik kelompok kontrol maupun intervensi memiliki skor rata-rata 4 (sangat menyakitkan) sebelum intervensi. Beberapa wanita, terutama yang subur, sering mengalami nyeri haid atau dismenore, dan prevalensinya sangat tinggi di seluruh dunia. Dysmenorrhea atau yang sering dikenal dengan nyeri haid adalah nyeri pada daerah panggul yang diakibatkan oleh haid dan pelepasan prostaglandin, menurut Proverawati, dkk. (2018). Di setiap negara, rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore. Beberapa wanita mengalami nyeri yang luar biasa selama menstruasi, yang dapat mengganggu 50% aktivitas sehari-hari wanita usia subur dan 85% aktivitas remaja putri.

Ditinjau dari karakteristik usia remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar remaja putri pada kelompok intervensi

berusia 13 tahun (57.1%) sama halnya dengan kelompok kontrol (50.0%). Menurut Potter dan Perry (2015), remaja yang berusia antara 13 dan 15 tahun dianggap sebagai remaja menengah. Masa remaja tengah adalah saat pertumbuhan mengalami percepatan hingga maksimal, yang disebut juga pubertas (Irianto, 2015). Menarche atau sering dikenal dengan datangnya haid merupakan penanda kematangan pada remaja putri dan menandakan perkembangan sistem reproduksi (Aryani, 2017). Dismenore dapat muncul 6 bulan atau hingga satu tahun setelah menarche, dan saat ini anak cenderung mulai menstruasi pada usia yang lebih muda, biasanya antara usia 8 hingga 12 tahun (Sukarni & Wahyu, 2013). Hal ini sesuai dengan temuan penelitian, yang menunjukkan bahwa remaja mulai menstruasi pada usia 11 tahun, dengan kelompok intervensi mengalami siklus menstruasi sebesar 64,3% dan kelompok kontrol sebesar 87,5%.

Terdapat banyak upaya untuk menentukan faktor risiko yang berkontribusi terhadap perkembangan dismenore primer. Hal ini termasuk rutinitas olahraga, riwayat keluarga, stress, status gizi, siklus menstruasi lebih lama dari biasanya, dan menarche pada usia lebih awal (Hanum & Nuriyanah, 2016). Misalnya penelitian Elvira Aditiara, B., & Wahyuni, S. (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi sedang antara tingkat stres dengan derajat dismenorea primer. Hal ini berbeda dengan penelitian Sari et al. (2015) yang menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan korelasi yang erat antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer.

Dismenorea yang dialami remaja berdasarkan hasil penelitian menunjukkan remaja merasakan timbulnya nyeri haid pada hari pertama yaitu (100.0%) pada kelompok intervensi dan (81.3%) pada kelompok kontrol. Kadar prostaglandin biasanya sangat tinggi pada hari pertama haid. Lapisan rahim akan mulai luruh pada hari kedua, dan seterusnya, sedangkan kadar prostaglandin akan turun. Saat kadar prostaglandin turun, rasa sakit dan ketidaknyamanan menstruasi juga akan turun (Sinaga, 2017). Lamanya menstruasi juga mempengaruhi seberapa besar nyeri yang

dialami remaja. Siklus menstruasi rata-rata untuk kelompok intervensi adalah 7 hari (28,6%), dibandingkan dengan 6 hari (31,3%) untuk kelompok kontrol.

siklus menstruasi yang lebih panjang mengakibatkan kontraksi rahim yang lebih lama, yang meningkatkan produksi prostaglandin yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Kontraksi rahim yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan aliran darah rahim berhenti atau berkurang, yang dapat mengakibatkan dismenore (Soetjningsih, 2012). Selanjutnya, (Vilsinskaite. 2019) menegaskan bahwa dismenore primer dapat menjadi lebih sering terjadi pada wanita dengan siklus menstruasi yang lebih lama. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa wanita yang mengalami perdarahan hebat, periode yang berkepanjangan, atau siklus menstruasi yang tidak teratur mungkin lebih rentan terhadap dismenore.

Secara umum, farmakologi dan non farmakologi digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan menstruasi. Yoga adalah salah satu perawatan non-obat. Yoga adalah salah satu bentuk relaksasi, dan praktik relaksasi memiliki kemampuan untuk mengurangi nyeri kram menstruasi atau kram perut terkait dismenore (Sindhu, 2020).

Pada kelompok intervensi angka rata-rata skala nyeri sebelum yoga yaitu 4 sedangkan setelah yoga yaitu 3 sehingga terjadi penurunan skala nyeri 1. Sedangkan angka rata-rata skala nyeri kelompok kontrol sebelum intervensi yaitu 4 sedangkan setelah intervensi yaitu 4 sehingga terjadi penurunan skala nyeri 0. Terdapat perbedaan skala nyeri pada kelompok intervensi. Efek relaksasi juga memberikan individu control diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik, emosi serta menstimulasi pelepasan endorphen (Simkin, P., Walley, J., & Keppler, 2018). Pelepasan endhorphin dapat meningkatkan responsaraf parasimpatif yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta mengalirkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenorea (Ernawati, Hartini.,& Idris, 2015).

2. Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yoga terhadap pengurangan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis. Remaja yang jarang berolahraga mempunyai risiko 1,2 kali lebih tinggi terkena dismenore dibandingkan remaja yang rutin berolahraga. Karena tubuh menghasilkan endorfin saat berolahraga. Neuropeptida yang disebut endorfin dibuat oleh tubuh saat tenang atau rileks. Otak dan sumsum tulang belakang merupakan tempat pembuatan endorfin. Selain menghasilkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa tidak nyaman saat kontraksi, hormon ini dapat bekerja sebagai obat penenang alami (Wati, 2018).

Hormon endorfin adalah obat penenang alami yang dibuat oleh otak yang memberikan rasa nyaman ke permukaan dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa tidak nyaman saat kontraksi. Tingkat endorfin meningkat dengan aktivitas. Prevalensi dismenore dipengaruhi oleh kebiasaan olahraga seseorang karena olahraga secara alami melepaskan hormon endorfin yang dapat mengurangi nyeri (Ristica dan Andriyani, 2015).

Berdasarkan hipotesis ambang nyeri, yang menentukan lokasi pusat nyeri di tulang belakang yang dapat menurunkan nyeri dan melepaskan pereda nyeri alami dalam tubuh, intervensi yoga bermanfaat dalam mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi. Hasil penelitian Prabhu (2019) dan Yang (2016) juga menunjukkan bahwa teknik pernapasan yoga dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan tingkat stres, pernapasan yang lambat dan tepat dapat meningkatkan manajemen nyeri dan relaksasi. Pada wanita non-atletik dengan dismenore primer, penelitian Yonglitthipagon (2017) menunjukkan manfaat positif dari latihan yoga teratur selama 12 d dalam mengurangi tingkat nyeri haid, meningkatkan kebugaran fisik, dan meningkatkan QOL (domain kapasitas fungsional, vitalitas, kesehatan

mental) dalam aspek sosial, nyeri tubuh, dan kesehatan umum. Ada perbedaan yang signifikan dalam intensitas nyeri dan durasi nyeri pada kelompok eksperimen, dan yoga menurunkan keparahan dan durasi nyeri primer. Menurut penelitian Tsai (2016), 90,6% dari 64 partisipan melaporkan mengalami nyeri haid saat sedang menstruasi. Setelah intervensi yoga, peserta melaporkan penggunaan analgesik lebih jarang dan melaporkan bahwa nyeri haid sedang hingga berat mempunyai dampak yang lebih kecil pada kemampuan mereka untuk berfungsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2019) didapatkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga dalam menurunkan nyeri disminore. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Astri Wahyuningsih dan Sri Wahyuni (2018) ialah terdapat pengaruh senam dismenorea terhadap menurunnya tingkat nyeri menstruasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti belum dapat mengendalikan variabel-variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi efektifitas dari yoga seperti responden meminum obat anti nyeri atau terapi lainnya yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi