

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang MA di Sabak Permai, Kecamatan Sabak Auh, Kabupaten Siak, Riau. kegiatan yang dilakukan di Madrasah Aliyah Mantab berada di bawah naungan Kementrian Agama. Madrasah Aliyah Mantab beralamt di Jl. Raya Mukti, Kampung Sabak Permai. Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh adalah sekolah dengan status akreditasi “A”. terdapat 4 program yang diselenggarakan yaitu agama, bahasa, IPA, dan IPS. Jumlah keseluruhan kelas di Madrasah Aliyah Mantab adalah 24 kelas dengan jumlah siswa sebanyak 504 siswa dan didampingi oleh 60 staf pengajar. Madrasah Aliyah Mantab mempunyai sebuah UKS berukuran 5 x 6 dan terdapat guru yang memberikan arahan mengenai kespo disetiap mata pelajaran IPA kepada siswi.

2. Analisis *Univariat*

a. Karakteristik responden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Variabel	N (33)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	3	9,1
16 tahun	23	69,7
17 tahun	7	21,2
Total	33	100,0
Usia <i>Menarche</i>		
11 – 12 tahun	10	30,3
13 tahun	14	42,4
14 – 15 tahun	9	27,3
Total	33	100,0
Lama Haid		
<4 Hari	0	0,0
4 – 7 Hari	20	60,6
>7 Hari	13	39,4
Total	33	100,0
Hari Haid		
Hari ke 1	14	42,4
Hari ke 2	15	45,5
Hari ke 3	4	12,1

Total	33	100,0
-------	----	-------

Sumber : Data Primer Desember 2023

Berdasarkan tabel 4. 1 menunjukkan data frekuensi karakteristik berdasarkan usia responden diketahui bahwa hampir seluruhnya dari responden berusia 16 tahun yaitu 23 responden (69,7%), yang mengalami usia *menarche* sebagian besar di usia 13 tahun yaitu 14 responden (42,4%), 4 – 7 responden memiliki lama haid yaitu 4 – 7 hari sebanyak 20 responden (60,6%), dan sebagian besar responden mengalami *disminorrhea* pada hari ke 2 sebanyak 15 responden (45,5%).

- b. Nyeri *disminorrhea* sebelum dilakukan yoga pada remaja putri kelas XI di MA Mantab Kecamatan Sabak Auh

Tabel 4.2 Skala *Disminorrhea* Sebelum Dilakukan Yoga

Skala nyeri	N	Persentase (%)
1 – 3 nyeri ringan	8	24,2
4-6 nyeri sedang	25	75,8
Total	33	100,0

Sumber : Data Primer Desember 2023

Pada tabel 4. 2 menunjukkan skala *disminorrhea* pada remaja putri sebelum dilakukan yoga. Hasil penelitian pada 33 siswi kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Kecamatan Sabak Auh yang mengalami *disminorrhea* pada tabel dijelaskan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (4-6) 25 responden (75,8%) dan nyeri ringan (1-3) 8 responden (24,2%).

- c. Nyeri *disminorrhea* sesudah dilakukan yoga pada remaja putri kelas XI di MA Mantab Kecamatan Sabak Auh

Tabel 4.3 Skala *Disminorrhea* Sesudah Dilakukan Yoga

Skala nyeri	N	Persentase (%)
0 tidak ada nyeri	2	6,1
1 – 3 nyeri ringan	27	81,8

4-6 nyeri sedang	4	12,1
Total	33	100,0

Sumber : Data Primer Desember 2023

Berdasarkan tabel 4.7 dijelaskan bahwa sesudah dilakukan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 27 responden (81,8%), nyeri sedang (4-6) 4 responden (12,1%) dan tidak mengalami nyeri sebanyak 2 responden dengan persentase 6,1%.

3. Analisis *Bivariat*

a. Uji Normalitas

Tabel 4.4 Uji Normalitas

	Skala <i>disminorrhea</i> sebelum dilakukan yoga	Skala <i>disminorrhea</i> sesudah dilakukan yoga
<i>Shapiro-Wilk</i>	0,011	0,016

Sumber : Data Primer Desember 2023

Sebelum menggunakan uji *Paired T Test* untuk menilai data, peneliti terlebih dahulu menggunakan uji *Shapiro Wilk* untuk melihat apakah datanya berdistribusi normal. Hasil normalitas data yang ditunjukkan pada tabel 4. 4 diperoleh hasil untuk output SPSS nilai signifikansi skala *disminorrhea* sebelum melakukan yoga sebesar 0,011 dan skala *disminorrhea* setelah melakukan yoga sebesar 0,016. Karena penentuan dapat dilakukan dengan menggunakan nilai skala *disminorrhea* sebelum dan sesudah dilakukan yoga (masing-masing $0,011 > 0,05$ dan $0,016 > 0,05$), maka dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji *Paired T Test*

Tabel 4.5 Uji *Paired T Test*

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah		
	<i>Frekuensi (F)</i>	<i>Persentase (%)</i>	<i>Frekuensi (F)</i>	<i>Persentase (%)</i>	<i>P-Value</i>
0 tidak nyeri	0	0	2	6,1	
1-3 nyeri ringan	8	24,2	27	81,8	

4-6 nyeri sedang	25	75,8	4	12,1	0,000
Total	33	100,0	33	100,0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan *disminorhea* sebelum dilakukan yoga pada remaja putri yaitu nyeri sedang (4-6) sebanyak 25 responden (75,8%) setelah dilakukan yoga mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (1-3) sebanyak 27 responden (81,8%). Hasil *uji paired t test* didapatkan $p = 0,000 < 0,05$ berarti H_0 di tolak dan H_a diterima maka terdapat perbedaan antar dua variabel. Hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yoga terhadap *disminorrhea* pada siswi kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh Tahun 2023.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini sebagian besar remaja putri berusia 16 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri tahun 2018 yang melakukan penelitian pada remaja putri rentang usia 15-16 tahun dengan prevalensi *disminorrhea* sebesar 95,7%. Biasanya *disminorrhea* timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah *menarche* (haid pertama) dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun (Yati, 2019). Peneliti menyakini bahwa remaja putri yang mengalami *disminorrhea* sebaiknya paling lambat pada usia 16 tahun. Hal ini karena nyeri *disminorrhea* dapat dimulai 2 – 3 tahun setelah remaja tersebut mengalami *menarche* (haid pertama) pada usia 13 tahun. Pada penelitian ini kareakteristik *menarche* sebagian besar pada usia 13 tahun. *Menarche* (haid pertama) sering terjadi antara usia 10 – 16 tahun pada tahap awal pubertas di awal masa remaja, tepat sebelum dimulainya masa reproduksi. Remaja harus menghadapi berbagai permasalahan dan perubahan yang menyertai *menarche*, baik yang bersifat fisik, biologis, dan sosial. *Menarche* juga merupakan tanda bahwa remaja tersebut telah mengalami perubahan dalam dirinya. Hal ini sangat penting karena pada masa inilah masa kanak-kanak berakhir dan kedewasaan dimulai (Ana Lestari et al, 2022).

Berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar remaja putri lama haidnya yaitu 4 – 7 hari dengan persentase 60,6%, kemudian sebagian besar nyeri haid pada hari ke 2 dengan persentase 45,5%. Menurut Bobak (2004) dalam (Wulanda, 2020) 3 sampai 6 hari adalah rata-rata rentang haid. Data menunjukkan bahwa jumlah darah yang hilang meningkat drastis hingga dua hari dan kemudian berkurang secara bertahap hingga haid terakhir. Hal ini menyebabkan wanita mengalami kram perut pada hari ke dua, dikarenakan pada siklus haid dihari pertama aktifitas luruhnya endometrium belum maksimal sehingga menghasilkan cairan haid yang sedikit. Jumlah darah yang keluar pada saat menstruasi rata-rata 50 ml dalam rentang 20 sampai 80 ml.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurul Mouliza pada tahun 2019 bahwa lama haid biasanya antara 4 – 7 hari, ada yang 1 sampai 2 hari dan diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan ada yang sampai 7 sampai 8 hari. Lama menstruasi normal adalah 4 – 7 hari (Mouliza, 2020). Penelitian Sherly Tudoho bahwa sebagian besar remaja putri mengalami ketidaknyamanan menstruasi pada hari kedua yakni dengan persentase 52,5% sebanyak 12 orang (Tudoho et al., 2014).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berpendapat bahwa intensitas latihan yoga mempengaruhi bagaimana setiap individu mengalami rasa sakit. Tingkat penderitaan yang dirasakan seseorang hanya dapat diungkapkan oleh mereka. Seorang wanita yang mengalami dismenorrhea akibat tubuh memproduksi lebih banyak prostaglandin selama menstruasi. Zat ini berfungsi dengan cara mempersempit pembuluh darah di endometrium sehingga menghambat aliran bebas oksigen di dalam pembuluh darah sehingga menyebabkan *iskemia* atau rendahnya kadar oksigen di pembuluh darah dan dapat menimbulkan rasa sakit.

2. Nyeri *disminorrhea* sebelum dilakukan yoga pada remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 33 remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Kecamatan Sabak Auh yang mengalami *disminorrhea* pada tabel dijelaskan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri berat (5-6) sebanyak 19 responden (57,6%), nyeri sedang (3-4) 13 responden (39,4%) dan nyeri ringan (1-2) 1 responden (3,0%).

Menurut teori Aziz Alimul (2006) nyeri merupakan emosi tidak menyenangkan yang bersifat sangat subjektif karena setiap orang mengalami nyeri dalam skala atau tingkatan yang berbeda-beda, dan hanya individu yang mengalami nyeri tersebut yang dapat menentukan atau mengevaluasi tingkat penderitannya sendiri (Dewi & Iriani, 2022). Perut bagian bawah dan paha sangat nyeri saat menstruasi. Penyebabnya adalah ketidakseimbangan kadar progesteron dalam darah (Adzkie et al., 2020).

Disminorrhea suatu kondisi yang ditandai dengan nyeri haid dan kontraksi rahim yang lebih sering, disebabkan oleh sekresi prostaglandin yang berlebihan. Ketika rahim berkontraksi lebih sering dari biasanya sepanjang siklus menstruasi karena kelebihan hormon *adrenalin*, maka terjadilah kondisi yang disebut *disminorrhea*. Kontraksi rahim meningkat ketika kadar estrogen terlalu tinggi. Sementara itu, peningkatan hormon prostaglandin akan mengencangkan otot-otot rahim dan memicu *vasospasme arteri uterina* yang dapat mengakibatkan iskemia dan nyeri kram pada perut bagian bawah (Salsabila et al., 2023).

Nyeri *disminorrhea* yang dirasakan responden bervariasi, bahkan ada remaja putri yang tidak merasakan nyeri haid. Hal ini bisa terjadi karena nyeri *disminorrhea* disebabkan oleh beberapa faktor dan ambang nyeri yang berbeda-beda. Faktor tersebut adalah faktor makanan, budaya, *coping*, umur dan lain-lain. Bertahannya atau meningkatnya derajat *disminorrhea* pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang ada dalam diri remaja tersebut dan tanggapannya, baik secara fisik maupun sosial mengenai makna nyeri yang dirasakan (Rumanti et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kartika Sari, Isri Nasifah dan Anggun Trisna pada tahun 2018 mengenai dampak senam yoga terhadap nyeri haid remaja putri. Secara spesifik sebelum menerima terapi latihan yoga, 10 responden (36%) mengalami nyeri ringan, 10 responden mengalami nyeri sedang (36%), dan 8 responden mengalami nyeri berat (28%) (Kartika Sari et al., 2018).

3. Nyeri *disminorrhea* sesudah dilakukan yoga pada remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh Tahun 2023

Hasil penelitian terhadap 33 remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh dijelaskan bahwa sesudah dilakukan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (1-2) sebanyak 15 responden (45,5%), nyeri sedang (3-4) 12 responden (36,4%), nyeri berat (5-6) sebanyak 5 responden (15,2%) dan tidak mengalami nyeri sebanyak 1 responden dengan persentase 3,0%.

Pengobatan *disminorrhea* dengan cara non farmakologi bisa dengan cara hipnoterapi, akupuntur dan relaksasi dan melakukan yoga (Yulina et al., 2020). Yoga adalah salah satu bentuk relaksasi yang meredakan kram perut dan berfungsi sebagai pengalih perhatian (Sari et al., 2018).

Saat melakukan pose yoga, persendian digerakkan secara optimal sesuai dengan rentang geraknya (*range of motion*) yang menstimulasi aliran darah dan oksigen di area tersebut serta mengaktifkan kembali tulang rawan yang tidak aktif. Hal ini dapat mencegah penyakit seperti nyeri (Zuraida & Keta, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian eprilia sebelum intervensi yoga 13 dengan persentase 43,3% responden melaporkan ketidaknyamanan menstruasi ringan, sementara 17 dengan persentase 56,7% melaporkan nyeri menstruasi sedang. Mayoritas responden (63,3%) melaporkan tidak nyeri setelah melakukan yoga, setelah melakukan yoga 63,3% responden menyatakan tidak nyeri setelah melakukan yoga, diikuti oleh 8 responden yang mengalami nyeri ringan (26,7%) dan 3 responden yang melaporkan nyeri sedang (10,0%), dan 19 responden tidak merasakan nyeri.

Penelitian ini didukung dengan penelitian Desi sebelum dilakukan tindakan yoga pada remaja putri dengan jumlah 75 responden, dari 46 responden (61,3), sebagian besar melaporkan mengalami ketidaknyamanan menstruasi dengan skala 3 (lebih nyeri), pada skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 30 responden (40%).

Berdasarkan definisi yang diberikan di atas, yoga dianggap oleh para peneliti sebagai metode yang dapat membantu mengurangi *disminorrhea*. Setelah melakukan latihan yoga, mayoritas responden pada penelitian ini, melaporkan adanya perubahan skala *disminorrhea* yaitu adanya penurunan skala *disminorrhea*. Hal ini terjadi karena kemampuan yoga untuk meningkatkan sirkulasi darah, sehingga menurunkan rasa nyeri.

4. Analisis pengaruh yoga terhadap nyeri *disminorrhea* pada remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh Tahun 2023

Dismenorrhea dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menjadi penyebab perempuan kehilangan pekerjaan dan pendidikan, mereka bahkan tidak bisa pergi ke sekolah, aktivitas pembelajaran yang terganggu, dan menurunnya serta kehilangan konsentrasi. Oleh karena itu, remaja penderita *disminorrhea* kurang mampu memahami informasi yang disampaikan selama pelajaran berlangsung (Hadianti & Ferina, 2021).

Disminorrhea terjadi ketika tubuh wanita memproduksi lebih banyak prostaglandin selama siklus menstruasinya. Otot-otot endometrium berkontraksi akibat peningkatan prostaglandin, semakin kuat kontraksinya, semakin tinggi kandungan prostaglandinnya. Kontraksi yang hebat menyebabkan endometrium menyempitkan pembuluh darah, suatu proses yang dikenal sebagai *vasokontraksi*. Hal ini mengurangi jumlah oksigen dalam pembuluh darah, sehingga menyebabkan *disminorrhea*.

Karena tingkat penurunan nyeri *disminorrhea* yang bervariasi dari para responden, seorang wanita melaporkan tidak mengalami nyeri *disminorrhea*. Hal ini terjadi karena adanya banyak nyeri *disminorrhea* dan ambang nyeri yang berbeda. Hal ini antara lain mencakup karakteristik budaya, pola makan, usia, dan cara mengatasinya. Reaksi tubuh dan sosial remaja terhadap makna nyeri yang dialami merupakan salah satu faktor yang menentukan apakah *disminorrhea* yang dialami remaja putri akan menetap atau memburuk (Rumanti et al., 2022).

Penurunan ini sesuai dengan teori *gate control*, yang menyatakan bahwa implus nyeri diberikan ketika pertahanan terbuka dan implus resistensi ditransmisikan ketika pertahanan ditutup. Tujuan dari menutup pertahanan adalah landasan terapi manajemen nyeri. Dengan menenangkan diri atau berkonsentrasi pada hal lain, seseorang dapat mencoba blokir atau menutupnya. Potter dan Perry mengklaim bahwa yoga adalah salah satu teknik menenangkan untuk mengurangi rasa sakit (Rumanti et al., 2022).

Berdasarkan hasil dari penelitian terlihat bahwa mayoritas skala nyeri *disminorrhea* yang dirasakan responden berkurang setelah dilakukan yoga. Hal ini menunjukkan bahwa yoga mempunyai pengaruh dalam

menurunkan nyeri *disminorrhea* pada remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak tahun 2023. Penelitian ini sesuai dengan penelitian c bahwa yoga mempunyai pengaruh yang kuat terhadap nyeri haid yang dirasakan responden setelah melakukan yoga karena yoga adalah latihan lembut yang meningkatkan kelenturan secara bertahap dan membantu tubuh menghindari tekanan, kekakuan, ketidaknyamanan, dan kelelahan.

Yoga merupakan terapi non farmakologis yang dapat meredakan nyeri akibat menstruasi karena aliran darah ke seluruh bagian tubuh, termasuk organ reproduksi meningkat secara signifikan. Hal ini membantu pembuluh darah membaw oksigen dan meningkatkan vasokonstriksi otak dan sistem tulang belakang. Bertindak sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang dapat meningkatkan kadar β endorphin dalam tubuh untuk menghilangkan rasa sakit dan menimbulkan perasaan nyaman (Yulina et al., 2020). Penelitian telah menunjukkan korelasi yang kuat antara peningkatan β endorphin dan penurunan rasa sakit, peningkatan memori, peningkatan rasa lapar, tekanan darah, pernapasan, dan fungsi seksual. Selain melancarkan sirkulasi darah, pose yoga yang teratur juga dapat meredakan rasa tidak nyaman. Selain itu yoga dapat mengubah pola toleransi rasa sakit tubuh ke keadaan yang lebih tenang, yang akan membantu tubuh pulih dari penyakit yang mendasarinya secara lebih maksimal (Retno Gumelar et al., 2022).

Hal ini terbukti berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa didapatkan penurunan nyeri *disminorrhea* setelah dilakukan yoga. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Julianti et al., 2023) hasil penelitian menunjukkan nilai p value = 0,000 (p value < 0,05). Sehingga dapat diartikan bahwa yoga memberikan dampak yang signifikan dalam hal penurunan nyeri *disminorrhea* yang dialami siswi.

Pose yoga tertentu saat menstruasi dapat membantu meringankan nyeri *disminorrhea* karena menguatkan tubuh, dada, menstimulasi otak, hati, dan paru-paru serta membantu hormon tubuh tetap seimbang. Untuk

meningkatkan kelenturan otot, yoga menarik seluruh otot dengan lembut, mulai dari ligamen, tendon, dan lain-lain yang mengelilingi otot (Amru et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas skala nyeri yang dirasakan responden sebelum melakukan yoga yaitu pada skala 4-6 (nyeri sedang) dengan persentase 75,8% sebanyak 25 responden, setelah melakukan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (1-3) dengan persentase 81,8 sebanyak 27 responden dengan p -value 0,000. Hal ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara dilakukan yoga terhadap perubahan skala *disminorrhea*.

Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya mengenai dampak latihan yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan menstruasi pada remaja putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda yang dilakukan oleh Desi Ernita Amru & Anisya Selvia. Penelitian tersebut dilakukan pada 75 responden. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan *disminorrhea* dengan $p=0,001$ sehingga $p<0,05$. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Kartika Sari, Iisri Nasifah dan Anggun Trisna tentang pengaruh senam yoga terhadap *disminorrhea* pada remaja putri. Penelitian ini diikuti oleh dua kelompok, kelompok kasus yang berjumlah 28 responden dan kelompok kontrol yang juga berjumlah 28 responden. Dengan p -value 0,001 pada kelompok kasus, hasilnya menunjukkan bahwa yoga berpengaruh terhadap penurunan *disminorrhea*. Namun pada kelompok perlakuan tidak terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi (p -value= 0,492>0,05). Hal ini berarti yoga efektif dalam menurunkan *disminorrhea* (Amru et al., 2022).

Hasil penelitian sebelumnya, serta penelitian yang dilakukan oleh para peneliti yang menggunakan kerangka teoritis membuktikan bahwa berlatih yoga secara signifikan mempengaruhi perubahan skala *disminorrhea*. Oleh karena itu, yoga merupakan pengganti yang baik untuk mengobati *disminorrhea*.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti mengakui bahwa penelitian ini mengandung kelemahan dan kekurangan yang mungkin berkontribusi pada hasil yang kurang ideal atau bahkan tidak sempurna. Kekurangan dan kelemahan tersebut antara lain:

1. Kesulitan

- a. Peneliti harus berulang kali melakukan skrining ke tempat penelitian untuk menemukan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian.
- b. Tidak dapat melaksanakan demonstrasi yoga secara bersamaan kepada seluruh responden karena peneliti menyesuaikan hari haid dan *disminorrhea* yang dialami responden.
- c. Demonstrasi yoga yang hanya dilaksanakan oleh peneliti, sehingga peneliti tidak hanya fokus pada gerakan yoga yang benar yang dilakukan oleh responden, namun juga membenahi posisi yoga yang benar.

2. Kelemahan

Penelitian ini hanya melakukan intervensi satu kali dalam pelaksanaan yoga, dimungkinkan hal tersebut belum memberikan dampak yang maksimal kepada responden yang mengalami *disminorrhea*. Sehingga perlu beberapa kali intervensi pelaksanaan yoga agar benar-benar memberikan dampak yang maksimal dalam mengurangi *disminorrhea* pada remaja putri.