

Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Mahasiswa Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA

by Azipat Nurlina 212207012

Submission date: 21-Aug-2025 03:50PM (UTC+0700)

Submission ID: 2732793413

File name: wi_Kebidanan_Semester_IV_Prodi_Kebidanan_S-1_UNJAYA_-_Salin.docx (1.39M)

Word count: 5826

Character count: 37082

**PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI *DISMENORE*
PRIMER PADA MAHASISWI KEBIDANAN SEMESTER IV
PRODI KEBIDANAN (S-1) UNJAYA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh :

AZIPAT NURLINA

NPM 212207012

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri mengalami berbagai perubahan pada sistem tubuhnya seiring dengan bertambahnya usia. salah satunya adalah menstruasi pada remaja putri. Namun selama menstruasi remaja putri sering menghadapi beberapa masalah, salah satunya adalah *dismenore*. *Dismenore* yang juga dikenal sebagai rasa nyeri saat menstruasi, adalah keluhan yang umum yang umum terjadi pada remaja, khususnya di area bawah perut. ³⁰ *Dismenore* diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* biasanya ditandai dengan nyeri di bagian bawah perut yang disebabkan oleh ⁹⁰ peningkatan kadar *prostaglandin* secara berlebihan, yang memicu kontraksi berlebihan (*hipertonus*) dan penyempitan pembuluh darah (*vasokonstriksi*) pada otot rahim (*myometrium*), sehingga dapat menyebabkan *iskemia*. Sementara itu, *dismenore sekunder* adalah nyeri haid yang muncul akibat adanya kondisi medis atau gangguan tertentu yang mendasarinya (Mulyani, 2021).

Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi keparahan dari gejala *dismenore* ini meliputi usia yang terlalu dini saat mengalami *menarche*, lamanya durasi saat haid, volume darah saat menstruasi, kebiasaan merokok, memiliki riwayat keluarga yang *dismenore*, serta kondisi mental seperti depresi dan kecemasan (*Salamah, 2019*).

¹⁰ Prevalensi *dismenore* di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat sekitar 85%, di Italia 84,1% dan di Australia 80%. Rata-rata prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga bervariasi (Aprillia et al., 2023). Di Yogyakarta, data resmi mengenai angka kejadian *dismenore* tidak tersedia di profil dinas kesehatan Yogyakarta. Namun, sebuah penelitian yang dilaksanakan di SMK Negeri 2 Godean Sleman

Yogyakarta mengatakan bahwa di provinsi Yogyakarta angka kejadian *dismenore* pada remaja usia reproduktif sebanyak 52% (Sugiyanto & Luli, 2020).

Sebagian dari wanita mendapatkan menstruasi tanpa adanya keluhan, namun banyak pula wanita yang mendapatkan menstruasi dibarengi dengan keluhan nyeri kram pada bagian bawah perut. Meskipun tidak berbahaya secara medis, namun ketidaknyamanan tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bagi yang mengalaminya (Rumanti et al., 2022). Dampak dari *dismenore* yang kerap dikeluhkan oleh remaja putri ialah menjadi terbatasnya aktifitas fisik, buruknya konsentrasi dalam belajar serta absensi pada kegiatan belajar-mengajar. Selain itu, *dismenore* juga dapat menimbulkan konflik emosional, ketegangan, dan kecemasan. *Dismenore* yang tidak terkelola dengan baik berisiko menyebabkan masalah kesehatan lebih serius, termasuk infertilitas dan bahkan kematian (Lokananta, 2024). Menurut Klein dan Litt, 59,7% dari 2699 remaja mengeluh mengalami *dismenore* dan karena ketidaknyamanan tersebut 14% diantaranya menyatakan bahwa kondisi tersebut cukup mengganggu sehingga menyebabkan absensi dari aktifitas seperti sekolah (Susanti, 2021). Oleh karena itu, penanganan segera sangat diperlukan, baik melalui pendekatan *farmakologis* maupun *non-farmakologis*. Penanganan secara *farmakologis* meliputi penggunaan *analgesik*, terapi hormonal, dan pemberian obat-obatan tertentu. Sementara itu, metode *non-farmakologis* dapat dilakukan melalui kompres hangat, pijat, olahraga ringan, istirahat yang cukup, serta salah satu metode relaksasi seperti yoga (Wardani Tanjung et al., 2022).

Yoga merupakan suatu metode relaksasi yang menggunakan teknik pernapasan, meditasi, serta pose tubuh, yang juga dapat merangsang pelepasan hormon *endorfin* dan *enkefalin* (Shovina et al., 2023). Yoga mampu meredakan nyeri melalui mekanisme merelaksasi pada otot *endometrium* yang mengalami kejang atau *spasme* dan kekurangan aliran darah atau *iskemia* dikarenakan kenaikan kadar *prostaglandin*, yang

memicu pelebaran ²⁵ pembuluh darah (*vasodilatasi*). Hal ini membantu memperlancar aliran darah ke area yang mengalami *spasme* dan *iskemia*, sehingga rasa nyeri yang timbul bisa mereda. Selain itu, metode relaksasi yang diterapkan dalam praktik yoga mampu merangsang tubuh dalam memproduksi *endorfin* dan *enkefalin*, yaitu senyawa alami yang berperan dalam menurunkan intensitas rasa nyeri (Rumanti et al., 2022).

Menurut Khoerunisya, 2015 dalam (Lokananta, 2024) menyebutkan bahwa secara umum rasa sakit yang dirasakan dibagian bawah perut yang sering muncul dihari pertama hingga kedua masa haid. Lalu Fazdria, 2018 mengatakan senam untuk *dismenore* dianjurkan dilakukan pada sore hari karena hormon *endorfin* paling tinggi konsentrasinya ditemukan pada sore hari. Dan dari hasil penelitiannya Richa Lokananta pada tahun 2024 menyebutkan bahwa yoga memiliki efek terhadap nyeri haid dengan menunjukkan tingkat ⁴³ signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis dalam ⁶⁴ penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa senam yoga efektif dalam mengurangi nyeri *dismenore* pada siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota dengan p value 0,000. Penelitian (Rachmawati et al., 2020) memberikan intervensi selama 3 hari pertama menstruasi kemudian diberikan *post-test* dan hasil analisis data dari penelitian ini memiliki ⁵⁷ nilai signifikansi (p) sebesar 0,000, yang berarti $p < \alpha$ dengan nilai $< 0,05$ ⁶⁷ yang mengindikasikan terdapatnya pengaruh yang cukup signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikannya intervensi yoga. Yoga merupakan kombinasi dari latihan fisik, teknik pernapasan, meditasi, dan aspek mental yang bertujuan untuk memperkuat otot sekaligus meredakan stress. Praktik ini juga membantu menenangkan pikiran serta membuat tubuh menjadi lebih rileks, sehingga efektif dalam mengelola stress, kecemasan maupun depresi. Oleh karena itu, yoga bisa dijadikan sebagai salah satu pendekatan untuk menangani *dismenore*.

Menurut data dari studi pendahuluan yang telah dilaksanakan terhadap seluruh mahasiswa Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA ditemukan data mahasiswa yang mengalami *dismenore* sekitar 73,53%

yaitu 50 dari 68 mahasiswi. Lalu ditanyakan bagaimana upaya apa yang mahasiswi lakukan dalam mengatasi nyeri yang dialami saat menstruasi. Berdasarkan hasil dari kuesioner yang diberikan, nyeri menstruasi biasanya berlangsung pada hari ke-1 hingga ke-3 menstruasi. Untuk penanganannya 8,8% dilakukan penanganan secara *farmakologis* seperti penggunaan obat dari golongan NSAID (*Non Steroid Antiinflammatory Drugs*) sementara 49,1% penanganan menggunakan metode *non-farmakologis* yaitu kompres hangat, pijat punggung, memberi ganjalan pada perut bagian bawah menggunakan bantal, dan minum jamu tradisional, serta 33,3% penanganannya dengan mengkombinasikan *farmakologis* dengan *non-farmakologis*. Dari 50 orang mahasiswa tersebut dalam upaya yang dilakukan untuk menangani *dismenore* baik secara *farmakologis* dan terutama secara *non-farmakologis*, tidak terdapat satupun yang menggunakan metode yoga sebagai penanganan *dismenore*.

Berdasarkan penjelasan di atas dan mengingat seringnya masalah *dismenore* ini terjadi pada remaja putri dan dapat mengganggu aktifitas belajar-mengajar, penting untuk melakukan penelitian untuk menemukan cara yang mudah dan murah untuk mencegah dan menangani keluhan *dismenore* dan alternatif yang dapat dilakukan adalah yoga. Oleh karena itu, penelitian berjudul “ Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri *Dismenore Primer* Pada Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA “ menarik minat peneliti.

29

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: “ Apakah terdapat pengaruh yoga terhadap nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA? “.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melihat pengaruh yoga terhadap nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA sebelum diberikan yoga.
- b. Mengetahui nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA sesudah diberikan yoga.
- c. Menganalisa adanya pengaruh dari yoga terhadap pengurangan nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan temuan ini mampu meningkatkan pengetahuan serta memperluas pemahaman mengenai pengaruh yoga dalam penurunan nyeri *dismenore primer* yang dialami oleh remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswi Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA
Temuan ini diharapkan mampu memperluas pemahaman mahasiswi mengenai pengaruh yoga dalam pengurangan nyeri *dismenore primer* dan mahasiswa bisa menerapkan metode yoga untuk mengatasi nyeri *dismenore primer* serta menghindari penanganan *dismenore primer* secara farmakologis.
- b. Bagi peneliti berikutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* misalnya dengan membandingkan pengaruh terapi yoga dengan metode pengobatan lainnya yang bersifat non-obat serta mengontrol faktor risiko yang mempengaruhi tingkat nyeri *dismenore* sehingga hasil penelitian akan lebih akurat dan

mampu menggambarkan pengaruh intervensi secara lebih objektif.

c. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan temuan ini mampu berkontribusi dalam pengembangan literatur ilmiah, serta berfungsi sebagai referensi atau acuan bagi peneliti selanjutnya yang membahas penggunaan yoga sebagai metode untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

1. Keaslian Penelitian
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Richa Lokamanta (2024) Pengaruh Yoga terhadap Penurunan <i>Dismenore</i> Siswi di SMAN 2 Bangkinang.	Jenis dari penelitian ini adalah <i>pre-wilcoxon</i> dengan <i>one group pretest posttest</i> desain. Sampel didalam penelitian ini adalah siswi SMAN 2 Bangkinang Kota yang mengalami <i>dismenore</i> berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> . Dan alat pengumpulan data yang digunakan berupa lembar <i>checklist</i> .	Data uji statistik <i>wilcoxon</i> memperlihatkan adanya pengaruh dari senam yoga terhadap nyeri menstruasi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dari data analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa Senam yoga efektif dalam penurunan intensitas nyeri <i>dismenore</i> terhadap siswi di SMAN 2 Kota dengan p value 0,000	Jumlah sampel, desain teknik pengambilan sampel, waktu dan tempat penelitian	Melakukan penelitian pengaruh yoga terhadap nyeri <i>dismenore</i> .

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

2. Ilya Wanawati, Nimik Christiami (2023)
- Pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri SMP Negeri 6 Semarang, Ungaran Kabupaten Semarang.
- Jenis penelitian ini adalah *quasi-experiment* (eksperimen semu) dengan *Non-equivalent control group design*. Populasinya yaitu keseluruhan jumlah remaja putri dikelas VII A, B dan C yang mengalami keluhan menstruasi dengan jumlah sampel 32 remaja putri yang menggunakan teknik *purposive sampling*.
- Data analisa statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon* dan memperhatikan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kelompok yang diberikan intervensi sebelum dan setelah dilakukannya yoga dengan nilai *p-value* $< 0,001$ dan $< 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh yang cukup signifikan dengan nilai *p-value* $0,317 > 0,05$, maka kesimpulannya ialah terdapat pengaruh dari intervensi yoga terhadap pengurangan intensitas nyeri haid (*dismenore*).
- Desain penelitian, jumlah sampel, Teknik Pengambilan sampel tempat dan waktu penelitian.
- Menggunakan kuisioner *rating scale*, jenis penelitian *quasi experiment*, melakukan pencititan yoga terhadap nyeri pada *dismenore*.
3. Desi Ernita Amru, Amisy Selvia (2022)
- Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda.
- Jenis penelitian adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah
- Dari data uji statistik *Spearman-Rank* dalam program SPSS dengan taraf kesalahan 5% dilakukan sebuah perhitungan untuk mengetahui apakah
- Jumlah sampel, Teknik Pengambilan sampel, tempat dan waktu penelitian serta alat ukur instrument.
- Desain Penelitian *one group posttest design*, melakukan yoga terhadap nyeri pada *dismenore*.

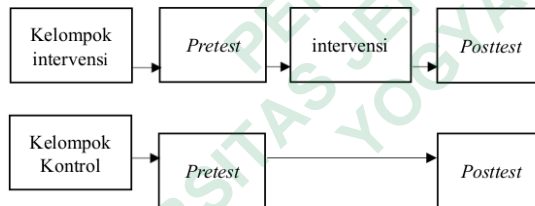
keseluruhan dari terdapat pengaruh mahasiswa Prodi antara 2 variabel Kebidanan disebuah yaitu variabel bebas Institut Kesehatan dan variabel terikat. Mitra Bunda Hasil dari berjumlah 75 analisisnya adalah mahasiswa. Teknik $0,000 < \alpha (0,05)$. pengambilan sampel Dari penelitian ini penelitian ini kemudian dapat menggunakan teknik disimpulkan bahwa *total Sampling*. Senam Yoga terbukti efektif menurunkan intensitas yeri haid pada remaja putri.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan utamanya, menurut Creswell, 2009 dalam (Kusumastuti et al., 2020) penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan meneliti hubungan antar variabel. Variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen penelitian sehingga menghasilkan data berupa angka yang dapat di analisis secara statistik. Penelitiannya dirancang menggunakan pendekatan *Quasy Experiment Design* (eksperimen semu) yang merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat tanpa randomisasi, tetapi menggunakan kelompok kontrol dengan menggunakan metode *pretest* dan *posttest control grup* desain yaitu rancangan peneliti yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2015). Pertama-tama kedua kelompok diberikan *pretest* yang bertujuan untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi yoga kemudian melihat apakah ada perbedaan diantara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikannya eksperimen.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian berlangsung didalam lingkungan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan berlangsung dari Mei hingga Juni tahun 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Keseluruhan dari mahasiswi Semester IV Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan UNJAYA yang berjumlah 68 orang menjadi populasi dalam penelitian ini.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan kelompok responden yang akan diteliti dan dianggap sebagai perwakilan dari karakteristik seluruh populasi. Sampel penelitian ini adalah separuh dari mahasiswa Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA yang mengalami *dismenore primer*.

3. Besar Sampel

Penelitian menggunakan perhitungan besar sampel dengan rumus

Slovin, yaitu :

$$\bar{n} = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

n : Ukuran sampel

N : Ukuran populasi : 68

e : Persen toleransi ketidaktepatan akibat kekeliruan dalam pengambilan sampel (10%) = (0,1).

$$n = \frac{68}{1+68(0,1)^2}$$

$$n = \frac{68}{1+68(0,01)}$$

$$n = \frac{68}{1 + 0,68}$$

$$n = \frac{68}{1,68}$$

$$n = 40,4$$

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 responden sebagai kelompok intervensi dan 20 responden sebagai kelompok kontrol.

4. Teknik Sampling

Sampel dalam penelitian ini diperoleh menggunakan metode non-probability sampling yaitu pendekatan Convenience/Accidental sampling. Menurut Rahi, 2017 dalam (Golzar & Tajik, 2022) Convenience/Accidental sampling merupakan sebuah teknik pemilihan sampel yang diambil dari individu atau unit yang paling gampang ditemui atau dijangkau. Sementara itu (Sugiyono, 2019) menyatakan Convenience/Accidental sampling adalah cara pemilihan sampel yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti yang kemudian dapat dijadikan sampel jika sesuai dengan sumber data dengan kriteria utamanya yaitu :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa yang bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian.
- 2) Responden yang mengalami *dismenore primer*.
- 3) Responden dengan usia 18-22 tahun.
- 4) Responden merupakan mahasiswi Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA.
- 5) Responden tidak sedang mengonsumsi obat-obatan untuk dismenore.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Responden yang tidak memberikan data secara lengkap.
- 2) Responden yang tidak melaksanakan yoga dengan benar.

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu ciri, sifat, karakteristik atau keadaan yang melekat pada subjek, orang, atau barang yang memiliki intensitas berbeda-beda, banyaknya atau kategorinya. Dalam penelitian, variabel adalah karakteristik, sifat, atau nilai dari individu, objek, atau kegiatan yang menunjukkan variasi tertentu (Sugiyono, 2019) Beberapa jenis variabel diantaranya adalah :

1. Variabel Independen (bebas)

variabel independen atau bebas adalah variabel yang mampu mempengaruhi variabel lain atau menjadi penyebab terjadinya perubahan suatu variabel. Variabel ini bisa diukur, dimodifikasi, atau dipilih oleh peneliti untuk melihat kaitannya dengan gejala tertentu yang akan diamati. Didalam penelitian ini, variabel independennya adalah Yoga.

2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel dependen atau terikat adalah variabel yang terpengaruh atau menjadi hasil dari adanya variabel bebas. Variabel ini diamati dan diukur untuk mengetahui dampak dari variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel dependennya adalah nyeri *dismenore*.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Yoga	Teknik relaksasi yoga dapat membantu meredakan nyeri dismenore. beberapa gerakan yoga yaitu, <i>Sukhasana, Baddha Konasana, Balasana, Bhujangasana, Pavanamuktasana</i> , dan <i>Savasana</i> . Dilakukan 1 x sehari pada hari 1-3 selama 45 menit setiap sesi.	SOP Yoga	Sebelum dan sesudah pelaksanaan Yoga	Nominal

Nyeri Dismenore	Dismenore adalah nyeri/sakit pada bagian perut yang kerap muncul bersamaan dengan datangnya menstruasi yang terjadi pada hari 1-3 haid.	Skala pengukuran nyeri NRS (Numeric Rating Scale)	Skala Nyeri 0 = Tidak Nyeri 1-3 = Nyeri Ringan 4-6 = Nyeri Sedang 7-10 = Nyeri Berat (Oka Adnyana & Raka Sudewi, 2024).	Ordinal
	Cara mengukur nyeri tersebut yaitu dengan diberikannya lembar observasi berupa skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale).			

F. Alat dan Bahan Pengambilan Data

1. Alat

Peralatan yang dipakai dipenelitian ini meliputi matras dan bantal (apabila diperlukan).

2. Instrument penelitian

⁴⁰ Numeric Rating Scale (NRS) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat nyeri yang dirasakan responden berdasarkan persepsi dari masing-masing individu. Penilaian dilakukan sesuai dengan level intensitas nyeri dalam bentuk skala numerik dari 0 sampai 10 atau 0 sampai 100. Angka 0 menunjukkan tidak nyeri (*no pain*) dan 10 atau 100 menunjukkan rasa nyeri yang berat (*severe pain*), skala nyeri dikategorikan sebagai berikut :

Tidak Nyeri (No Pain)	: 0
Nyeri Ringan (<i>Mild</i>)	: 1-3
Nyeri Sedang (<i>Moderate</i>)	: 4-6
Nyeri Berat (<i>Severe</i>)	: 7-10

Setelah mendapatkan data dasar kemudian digunakan skala tersebut untuk mengukur dan memonitor apakah terjadi kemajuan atau perubahan setelah diberikan intervensi.

G. Pelaksanaan Penelitian

Beberapa tahapan pada penelitian ini dilakukan dengan prosedur penelitian sebagai berikut :

1. Persiapan

Merumuskan sebuah rumusan masalah penelitian yang akan dilakukan lalu mengajukan persetujuan judul yang di ACC oleh dosen pembimbing, koordinator dan kepala prodi. Kemudian mengurus pengajuan surat izin studi pendahuluan kepada Dekan Prodi Kebidanan (S-1) lalu di tandatangani oleh Ketua Prodi Kebidanan (S-1) agar mendapatkan persetujuan untuk melaksanakan sebuah studi pendahuluan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada calon responden yaitu mahasiswi Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan UNJAYA.

2. Pelaksanaan Penelitian

- a. Melakukan kerjasama bersama ketua kelas dari mahasiswi Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA guna mendapatkan sampel data yang akan digunakan dalam penelitian ini.
- b. Sesudah jumlah sampel diperoleh lalu dikumpulkan menjadi satu grup, peneliti memberi penjelasan mengenai prosedur dan tujuan dari penelitian ini.
- c. Lalu memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) dan lembar observasi skala pengukuran nyeri pertama kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dihari pertama menstruasi.
- d. Kemudian memberikan yoga sebanyak 1x pemberian selama 45 menit tiap sesinya dihari 1-3 menstruasi pada kelompok intervensi yang bertujuan untuk mengurangi nyeri dismenore.
- e. Setelah itu, responden diberikan lembar observasi skala nyeri kedua atau *posttest* kepada kelompok intervensi serta kelompok kontrol di hari ketiga menstruasi setelah yoga untuk melihat apakah ada perbedaan setelah diberikannya intervensi.

3. Penyusunan Laporan

- a. Peneliti melakukan analisis serta menguji data menggunakan metode analisis yang sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan.

- b. Setelah itu dari hasil yang telah didapatkan peneliti membuat sebuah kesimpulan dengan hipotesis yang sudah diajukan.
- c. Lalu peneliti menyusun laporan penelitian.
- d. Dan kemudian melakukan beberapa kali konsultasi bersama dosen pembimbing sampai akhirnya mendapatkan persetujuan ujian.

H. Metode ³⁸ Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

Editing dilakukan untuk mengantisipasi adanya kesalahan data dan memastikan tidak ada data yang dilewatkan. Dalam penelitian ini peneliti akan memeriksa kembali kelengkapan data yang diperoleh dan memperbaiki isian data menggunakan program window spss 27.

b. Coding

Coding merupakan proses mengubah data atau mengkonversi data dengan memberikan kode berupa angka pada data yang memiliki beberapa kategori yang bertujuan untuk mempermudah dalam perhitungan data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan program window spss 27 dan memberikan kode dengan cara memberi angka numerik pada data umum, umur, usia *menarche*, dan data khusus sebagai berikut ini :

5 1) Data Umum

a) Responden

Responden 1 : 1

Responden 2 : 2

Responden n : n

b) Menarche

< 12 Tahun : 1

12-15 Tahun : 2

> 15 Tahun : 3

c) Lama Haid

< 3 Hari	:	1
3-7 Hari	:	2
> 7 Hari	:	3

2) Data Khusus

a) Skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan yoga

Tidak Nyeri/ <i>no pain</i> (0)	:	1
Nyeri ringan/ <i>mild</i> (1-3)	:	2
Nyeri sedang/ <i>moderate</i> (4-6)	:	3
Nyeri Berat/ <i>severe</i> (7-10)	:	4

c. *Processing/Entry Data*

Setelah data sudah diberi koding selanjutnya adalah *entry data* atau memasukkan data kedalam program komputer yaitu peneliti akan meng-input data kedalam salah satu program window spss 27.

d. *Tabulating*

Tabulasi merupakan proses mengkonversi data kedalam format tabel yang bertujuan mempermudah proses analisis, pengolahan data dan pengambilan kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan program window spss 27 dan akan membuat tabulasi dengan menggunakan distribusi frekuensi (Riyanto, 2020).

2. Analisa data

a) Analisa Univariat

Analisa univariat merupakan jenis analisis yang mengevaluasi setiap variabel secara satu per satu. Data disajikan dalam bentuk tabulasi, nilai minimum-maksimum, mean, dan standar deviasi. Semua data akan dimasukkan dan diolah secara *statistic naratif* untuk dilaporkan dalam bentuk distribusi dan berdasarkan dari masing-masing variabel (Hartini et al., 2019).

Data dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden, *menarache*, dan lama *haid* serta pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan yoga dan hasil analisis pengaruh dari yoga terhadap tingkat nyeri *dismenore*. Interpretasi data dari hasil analisa tersebut akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

5 b) Analisa Bivariat

Analisa bivariate digunakan untuk menilai hubungan atau korelasi diantara dua variabel (Riyanto, 2020). Dipenelitian ini, analisis bivariat dilakukan guna melihat pengaruh intervensi yoga terhadap pengurangan intensitas nyeri *dismenore*. Jenis data yang dipakai berupa data numerik, yang diperoleh melalui *pretest-posttest*, lalu dianalisa melalui uji statistik *non-parametrik* yaitu uji *Mann Whitney U-Test* menggunakan program SPSS 27 dengan nilai (α) adalah 5% yaitu $\alpha=0.05$ maka :

- 8 1). Apabila $p \text{ value} < \alpha$ maka H1 diterima dan H0 ditolak sehingga terdapat pengaruh antara 2 variabel yang diuji
- 2). Apabila $p \text{ value} > \alpha$ maka H1 ditolak dan H0 diterima sehingga tidak terdapat pengaruh antara 2 variabel yang diuji.

I. Etika Penelitian

1. Menghargai dan Menghormati Subjek (*Respect for Human Dignity*)

Peneliti meminta persetujuan dari institusi yaitu Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta melalui pengajuan permohonan dengan surat izin penelitian. Menjelaskan tentang bagaimana alur penelitian serta apa saja yang akan dilakukan diinstitusi serta tetap mematuhi aturan yang ada.

2. Manfaat (*Beneficienc*)

Penelitian sebaiknya memberikan manfaat sebesar-besarnya serta menghindari kemungkinan timbulnya kesalahan, kelalaian, maupun luka atau cedera.

3. Tidak Membahayakan Subjek Penelitian (*Non Maleficience*)

Meminimalisir risiko dalam proses penelitian. Oleh karena itu, peneliti harus mempertimbangkan aspek perlindungan bagi partisipan terhadap potensi bahaya yang mungkin akan terjadi.

4. Prinsip Keadilan serta Keterbukaan (*Justice and Inclusive*)

Setiap orang berhak menjadi subjek penelitian yang memenuhi kriteria dan jangan sampai terjadi ketidakseimbangan pada kelompok tertentu

5. Menghargai ⁴⁹ privasi dan kerahasiaan (*respect for privacy and confidential*)

Peneliti menjaga kerahasiaan seluruh informasi data responden mengenai identitas subjek, hanya data-data ²² tertentu yang dilaporkan oleh peneliti dalam hasil penelitian.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bab ini menyajikan hasil dan analisis penelitian berjudul “ Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri *Dismenore Primer* Pada Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA “ yang dilaksanakan pada 22 Mei-20 Juni 2025 di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Responden terdiri dari 40 mahasiswi semester IV, yaitu 20 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok kontrol dari total 68 populasi. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yang mencakup karakteristik responden, usia *menarche*, lama haid dan hasil pengukuran tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah (*pre/post-test*) intervensi yoga serta hasil analisis pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer.

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menjadi tempat dilaksanakannya penelitian ini, tepatnya ialah area kampus 2 Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang berada di Jl. Brawijaya Ringroad Barat, Ambarketawang.

Program Studi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sudah memperoleh akreditasi dari Lembaga Akreditasi Mandiri Pendidikan Tinggi Kesehatan Indonesia (LAM-PTKes) serta Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT), dengan status akreditasi institusi berada pada peringkat B.

2. Hasil Analisis
 - a. Karakteristik Responden

Data berisi karakteristik dari responden yaitu Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA yang meliputi usia, usia awal haid (*menarche*), dan lamanya haid.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	F	%	F	%
Usia				
18-21 Tahun	20	100	20	100
Total	20	100	20	100
Menarche				
<12 Tahun	4	20	5	25
12-15 Tahun	16	80	15	75
>15 Tahun	0	0	0	0
Total	20	100	20	100
Lama Haid				
<2 Hari	0	0	0	0
3-7 Hari	19	95	19	95
>7 Hari	1	5	1	5
Total	20	100	20	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden diketahui mayoritas responden dari kedua kelompok berada pada rentang usia 18-21 tahun. Pada kedua kelompok usia 20 tahun mendominasi secara signifikan. Sementara itu usia *menarche* pada kedua kelompok paling banyak di rentang usia 12-15 tahun yaitu 16 responden (80%) dikelompok kontrol serta 15 responden (75%) dikelompok intervensi, dan yang mengalami usia *menarche* dini <12 tahun pada kelompok kontrol berjumlah 4 responden (20%), 5 responden (25%) pada kelompok intervensi. Tidak terdapat responden yang mengalami *menarche* terlambat diatas usia 15 Tahun pada kedua kelompok. Sedangkan pada karakteristik lama haid, hampir seluruh responden mengalami lama haid normal yaitu selama 3-7 hari, dengan masing-masing kelompok memiliki 19 responden (95%). Hanya 1 responden (5%) disetiap kelompok yang mengalami lama haid lebih dari

7 hari, serta tidak ada responden pada kedua kelompok yang mengalami lama haid kurang dari 2 hari.

b. Skala Nyeri *Dismenore primer* sebelum diberikannya yoga

Tabel 4.2 Skala Nyeri *Dismenore Primer* sebelum intervensi yoga

Intensitas Nyeri	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	F	%	F	%
Nyeri Ringan	4	20	3	15
Nyeri Sedang	11	55	10	50
Nyeri Berat	5	25	7	35
Total	20	100	20	100

Table 4.2 menunjukkan data sebelum intervensi diberikan, mayoritas mahasiswi baik dari kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan mengalami nyeri haid skala sedang hingga berat, pada kelompok kontrol, sebagian besar responden (55%) mengalami nyeri sedang, diikuti oleh nyeri berat (25%) dan nyeri ringan (20%), sedangkan pada kelompok intervensi mayoritas juga berada pada tingkat nyeri sedang (50%) tetapi terdapat presentase nyeri berat yang lebih tinggi (35%) dibandingkan kelompok kontrol. Sementara nyeri ringan hanya dialami oleh 15% responden.

c. Skala Nyeri *Dismenore Primer* setelah diberikannya yoga

Tabel 4.3 Skala Nyeri *Dismenore Primer* setelah intervensi yoga

Intensitas Nyeri	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	2	10	7	35
Nyeri Ringan	9	45	9	45
Nyeri Sedang	8	40	4	20
Nyeri Berat	1	5	1	5
Total	20	100	20	100

Pada table 4.3 terlihat bahwa sebagian besar responden tetap mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (45%) dan nyeri sedang sebanyak 8 responden (40%) setelah observasi tanpa intervensi yoga, sedangkan pada kelompok intervensi terdapat sebanyak 7 responden (55%) yang menyatakan tidak merasakan nyeri sama sekali setelah melakukan yoga, yang merupakan perubahan yang cukup signifikan

dibandingkan kelompok kontrol. Dari data tersebut terlihat bahwa setelah intervensi, tingkat nyeri secara keseluruhan pada kelompok intervensi menurun secara signifikan. Proporsi responden yang mengalami nyeri berat turun dari 35% menjadi 0% dan yang tidak mengalami nyeri meningkat menjadi 35%. Sementara itu, pada kelompok kontrol masih menunjukkan nyeri sedang dan berat yang masih relatif tinggi dari masing-masing diangka 40% dan 5%.

- d. Analisis Statistik menggunakan uji *Mann Whitney U-Test* terhadap kelompok kontrol dan kelompok intervensi

51
Tabel 4.4 Hasil Uji *Mann Whitney U-Test*

	N	Mean Rank	Sig.
Kelompok Kontrol	20	25,18	0,010
Kelompok Intervensi	20	15,83	

36
Sumber Data : SPSS 27, diolah 2025

Dari tabel 4.5 hasil uji *Mann Whitney U-Test*, diketahui bahwa nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar $p = 0,010$ ($p < 0,05$). Dan rata-rata peringkat (*mean rank*) pada kelompok intervensi adalah 15,83, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 25,18. Hal ini memperlihatkan bahwa kelompok intervensi memperoleh hasil lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, yang mengindikasikan bahwa adanya perbedaan signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan yoga. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap nyeri *dismenore primer* pada Mahasiswa Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA.

28 B. Pembahasan

1. Tingkat Nyeri *Dismenore* Sebelum pemberian Intervensi Yoga Pada Mahasiswa Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA

Berdasarkan data dari hasil penelitian terhadap 40 responden yang dibagi kedalam 2 kelompok, masing-masing terdiri dari 20 responden pada kelompok kontrol dan 20 responden pada kelompok intervensi.

Pada nilai *pre-test* yang dilakukan, mayoritas responden dari kedua kelompok mengalami nyeri haid dengan intensitas sedang hingga berat. Pada kelompok kontrol, tercatat 11 dari 20 responden (55%) mengalami nyeri sedang dan 5 responden (25%) mengalami nyeri berat. Sementara itu, pada kelompok intervensi mengalami nyeri sedang terdapat sebanyak 10 dari 20 responden (50%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 7 responden (35%), sehingga total 85% responden dalam kelompok intervensi mengalami nyeri dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Menurut angka presentase nyeri tersebut, pada kedua kelompok menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami *dismenore* berskala nyeri sedang sehingga cukup mengganggu aktivitas sehari-hari.

Dismenore primer merupakan kondisi dimana nyeri menstruasi yang muncul menyebabkan kram pada bagian bawah perut yang tidak disebabkan oleh kelainan organik, melainkan karena adanya kontraksi pada *uterus* yang dipicu oleh peningkatan kadar *prostaglandin* (Retnosari & Putri, 2023). Nyeri haid kemungkinan bisa terjadi 2 hingga 3 tahun setelah mendapatkan menstruasi pertama, hal ini merupakan keadaan yang fisiologis pada remaja putri karena kadar *estrogen* dalam tubuh rendah sedangkan hormon *prostaglandin* yang memicu kontraksi sehingga lapisan dalam rahim semakin meningkat (Fajria & Tharida, 2022). Namun intensitas nyeri yang berlebihan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, jenis nyeri yang umum dialami remaja selain dari kekakuan dan kejang pada bagian bawah perut ialah rasa ketidaknyamanan sehingga mengakibatkan ketidakstabilan emosi, mual, muntah, perut kembung, nyeri pada punggung, kepala, timbulnya jerawat karena ketidakstabilan hormon hingga depresi (Harahap & Tanjung, 2021).

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang diteliti oleh Rahmadani Putri ditahun 2021 tentang pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja mahasiswi

keperawatan Universitas Indonesia maju tahun 2021, dengan hasil sebelum dilakukannya intervensi yoga didapatkan tingkat nyeri sedang sebanyak 48,4% dan berat sebanyak 24,2%.

Berdasarkan karakteristik usia pada hasil data penelitian pada tabel 4.1 terlihat usia di kelompok kontrol dan intervensi berada pada rentang usia 18-21 tahun yang termasuk dalam kategori remaja akhir, pada kelompok kontrol sebagian besar adalah berusia 20 tahun sebanyak 9 responden (45%), diikuti oleh usia 21 tahun sebanyak 5 responden (25%) dan 19 tahun sebanyak 6 responden (30%). Sementara pada kelompok intervensi, didominasi oleh usia 20 tahun lebih banyak yaitu 13 responden (65%), kemudian usia 19 tahun sebanyak 6 responden (30%), dan hanya 1 responden (5%) yang berusia 21 tahun. Menurut penelitiannya (Putri & Liesmayani, 2024), remaja usia 18-21 tahun rentan mengalami *dismenore primer*. Meskipun diusia ini organ reproduksi telah berkembang secara optimal, tetapi ketidakseimbangan hormon, stress dan gaya hidup dapat menjadi pemicu tingginya angka kejadian nyeri menstruasi. Oleh sebab itu remaja rentang usia ini menjadi target sasaran dalam upaya edukasi dan intervensi *non-farmakologis*.

Selain itu, hasil dari penelitian pada tabel 4.1 *dismenore* diketahui turut dipengaruhi oleh usia saat pertama kali mengalami menstruasi atau menarche. Hal ini terlihat pada kedua kelompok penelitian, di mana mayoritas responden mengalami *menarche* yaitu 16 responden (80%) pada rentang usia 12-15 tahun dikelompok kontrol dan 15 responden (75%) pada kelompok intervensi. Ada juga yang mengalami *menarche* terlalu awal/ dini dapat dilihat pada tabel 4.1 yaitu pada kelompok kontrol terdapat sebanyak 4 responden (20%) dan pada kelompok intervensi sebanyak 5 responden (25%) yang mengalami usia *menarche* terlalu dini. Hal ini sesuai dengan penelitian (Settia Nofeni et al., 2023) yang mengatakan bahwa *menarche* adalah peristiwa pertama kali terjadinya perdarahan dari daam rahim yang menjadi tanda awal masa

pubertas serta mencerminkan kematangan organ reproduksi. Usia terjadinya *menarche* bisa berbeda-beda, namun dianggap normal apabila berlangsung pada rentang usia 12 hingga 15 tahun. tetapi pada penelitiannya (Prayogi et al., 2024) menyebutkan jika usia *menarche* terlalu dini dapat meningkatkan risiko mempengaruhi beratnya gejala *dismenore* karena kurangnya persiapan sehingga organ reproduksi belum berkembang dan leher rahim sempit. Kegagalan pembuahan menyebabkan degradasi, menurunkan *progesteron* dan meningkatkan *prostaglandin* yang merangsang *endometrium* sehingga menyebabkan nyeri.

Pada tabel 4.1 menunjukkan responden yang mengalami lama haid mendominasi pada rentang 3-7 hari daripada yang mengalami lama haid < 3 hari atau > 7 hari. Masing-masing dari kedua kelompok memiliki 19 responden (95%) yang mengalami lama haid 3-7 hari dan hanya 1 responden (5%) yang mengalami lama haid lebih dari 7 hari. Hal ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara durasi haid dengan terjadinya *dismenore primer*; di mana semakin panjang waktu menstruasi maka kemungkinan meningkatnya kontraksi *uterus* dan produksi *prostaglandin* yang menyebabkan nyeri juga akan semakin besar. Hal ⁴¹ ini sesuai dengan penelitian dari (Horman et al., 2021), yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lama haid dengan *dismenore primer*. Semakin lama menstruasi berlangsung semakin tinggi pula intensitas kontraksi rahim terjadi mengakibatkan semakin tinggi jumlah *prostaglandin* yang dihasilkan sehingga memperbesar risiko *dismenore primer*.

Pendapat peneliti terhadap uraian diatas adalah skala atau tingkatan dari perasaan nyeri hanya bisa dirasakan dan ditunjukkan oleh mereka yang mengalami hal tersebut, dan itu dapat berbeda-beda pada setiap orang. Nyeri pada saat menstruasi ini disebabkan oleh peningkatan dari hormon *prostaglandin* yang akan memperkuat kontraksi pada lapisan *endometrium*. *Vasokonstriksi* terjadi pada

endometrium disebabkan oleh kontraksi yang kuat sehingga suplai oksigen tidak bisa mengalir dengan lancar pada pembuluh darah, hingga aliran darah pada pembuluh terhambat menyebabkan *iskemia* akibat kekurangan oksigen yang kemudian menimbulkan rasa nyeri.

2. Tingkat Nyeri *Dismenore* Setelah pemberian Intervensi Yoga Pada Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA

Penelitian yang dilakukan terhadap 40 responden dari mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menurut hasil pengukuran tingkat nyeri *dismenore* setelah pemberian yoga sebagai intervensi pada tabel 4.3 menunjukkan adanya perbedaan distribusi tingkat nyeri yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok yang tidak diberikan perlakuan dan yang diberi intervensi. Sebagian besar responden dari kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan yoga tetap mengalami nyeri haid ringan sebanyak 9 responden (45%), nyeri haid sedang 8 responden (40%) nyeri nyeri haid berat 1 responden (5%). Hanya terdapat 2 responden yang melaporkan tidak mengalami nyeri haid sama sekali.

Berbeda dengan kelompok kontrol, hasil yang diperoleh dari kelompok intervensi menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang lebih signifikan setelah diberikannya perlakuan yoga. Sebanyak 7 responden (35%) melaporkan tidak mengalami nyeri, 9 responden (45%) mengalami nyeri ringan dan hanya 4 responden (20%) yang masih mengeluhkan nyeri tingkat sedang. Tidak ada responden yang masih mengalami nyeri tingkat berat.

Menurut (Hadiani & Ferina, 2021), berdasarkan teori dari ambang nyeri intervensi yoga efektif dalam menurunkan nyeri, menurunkan stres dan dapat membantu tubuh menjadi relaks sehingga dapat mengeluarkan penghilang nyeri alami dalam tubuh. Di dalam salah satu tradisi india kuno konon yoga dianggap bermanfaat bagi kesehatan, gerakan yoga secara fisiologis dapat meningkatkan sirkulasi

darah pada area *pelvis* dan *uterus* sehingga membantu mengurangi iskemia atau kekurangan oksigen yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim selama menstruasi dan mengurangi *spasme* otot dan membantu relaksasi jaringan disekitar rahim (Apipah & Yuliana, 2023).

Dari paparan diatas, pendapat peneliti tentang yoga ini termasuk sebagai salah satu teknik relaksasi yang berpotensi memberikan dampak yang cukup besar terhadap pengurangan nyeri menstruasi, ditandai dengan perubahan penurunan nyeri menstruasi yang dialami oleh responden pada penelitian ini setelah dilakukannya yoga tersebut. Hal ini terjadi karena yoga mengajarkan teknik relaksasi melalui teknik pernafasan sehingga dapat membantu tubuh lebih relaks sehingga dapat mengurangi perasaan nyeri, selain itu juga yoga juga memperlancar aliran peredaran darah dalam tubuh.

¹³ 3. Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore Primer* Pada Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA

Berdasarkan hasil analisis statistik non parametrik *Mann Whitney U-Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) = 0.010, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi yoga terhadap intensitas nyeri menstruasi.

Rasa nyeri bersifat subjektif dan hanya individu yang mengalaminya yang mampu menggambarkan seberapa besar tingkat nyeri yang dirasakannya, nyeri muncul sebagai akibat dari kontraksi *miometrium* yang tidak teratur, disertai satu atau lebih gejala mulai dari rasa tidak nyaman ringan hingga nyeri hebat pada perut bagian bawah, bokong, serta nyeri *spasmodik* yang menjalar ke sisi dalam paha (Saraswati, 2024). Nyeri muncul akibat rangsangan yang bersifat fisik seperti tekanan, sentuhan mekanis atau rangsangan listrik maupun kimia. Saat jaringan rusak dan kontinuitasnya terganggu, tubuh akan merespon dengan mengeluarkan senyawa kimia seperti *histamin*, *brakidin*,

serotonin dan *prostaglandin* yang berperan menimbulkan sensasi nyeri. Zat ini memicu kontraksi menyebabkan *vasokontraksi* yaitu penyempitan pembuluh darah dan menghambat suplai oksigen sehingga mengalami iskemia yang memicu rasa nyeri (Tomasoa et al., 2023).

Disamping manfaat fisiologisnya, yoga juga memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis dan sistem neurologis. Melalui teknik pernapasan dan relaksasi yang diterapkan selama sesi yoga, sistem saraf parasimpatis dapat teraktivasi, yang secara langsung dapat menurunkan aktivitas simpatis berlebihan, yaitu salah satu penyebab nyeri yang diperparah oleh stres. Aktivasi sistem parasimpatis ini juga berperan dalam menurunkan kadar hormon stres seperti *kortisol*, *epinefrin*, dan *norepinefrin*, sehingga tubuh berada dalam keadaan yang lebih tenang dan santai (Sugiharti et al., 2024).

Temuan empiris mendukung bahwa yoga efektif dalam mengurangi nyeri *dismenore*. Sebuah studi *quasy-eksperimen* oleh (Al-Chusna Bayu Fitriana & Ariyanti, 2025) pada siswi SMK menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan setelah dilakukannya intervensi yoga, berdasarkan output diperoleh nilai signifikansi p-value sebesar 0.005 dimana nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi 5% yaitu $p\text{-value} < 0.05$. selain itu, penelitian terbaru tahun 2025 yang menggunakan metode kuantitatif *pre-eksperimen* dilakukan terhadap 53 orang remaja putri dimakasar dengan durasi yoga dilakukan selama 30 menit 2 hari berturut-turut menunjukkan hasil yang bermakna secara statistik dengan rerata skor nyeri sebelum intervensi sebesar 5.34 menurun menjadi 3.04 setelah 4 minggu pelaksanaan yoga dengan nilai $p\text{-value} 0.000 < 0.05$ (Sambo et al., n.d.). tinjauan sistematis lainnya oleh (Anggita Deswanti & Sukohar, 2025) menyimpulkan bahwa yoga merupakan terapi *non-invasif*, aman dan dapat dilakukan secara mandiri yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid, khususnya *dismenore primer*.

Dari paparan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa yoga bekerja secara multidimensi, baik secara fisik, psikis, maupun neurologis dalam mengurangi nyeri, efektifitas yoga bukan hanya terletak pada aspek gerakan saja tetapi juga pada kemampuannya dalam menciptakan keseimbangan hormonal dan emosi. Oleh karna itu, yoga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi *non-farmakologis* yang aman, mudah, dan efektif dalam membantu remaja maupun wanita usia subur yang sedang mengalami *dismenore primer*.

4. Keterbatasan Dalam Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menyadari adanya kekurangan ataupun kelemahan sehingga kemungkinan hasil yang ada mungkin belum bisa dikatakan sempurna. Penyebab diantaranya adalah :

- a. Sulit untuk peneliti menyamakan hari haid dari masing-masing responden sehingga hal tersebut bisa mempengaruhi hasil penelitian.
- b. Tidak semua faktor risiko dikendalikan dalam penelitian ini sehingga mungkin akan menimbulkan bias terhadap hasil dari penelitian.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “ Pengaruh Yoga terhadap Nyeri *Dismenore Primer* pada Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA” dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Kebidanan (S-1) UNJAYA pada kelompok kontrol dan intervensi saat *pre-test* menunjukkan hasil bahwa mayoritas tingkatan nyeri dikedua kelompok berada pada kategori nyeri sedang yaitu pada kelompok kontrol 55% dan kelompok intervensi 50%
2. Tingkat nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Kebidanan (S-1) UNJAYA setelah *post-test* mendapatkan hasil penurunan intensitas nyeri yang cukup signifikan yaitu 9 responden (45%) pada kelompok kontrol mengalami nyeri ringan, dan 9 responden (45%) pada kelompok intervensi mengalami nyeri ringan
3. Terdapat pengaruh signifikan dari intervensi yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi kebidanan (S-1) UNJAYA dengan nilai $p \text{ value} = 0,010$ ($p < 0,05$)

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang berjudul “ Pengaruh Yoga terhadap Nyeri *Dismenore Primer* pada Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA”, maka beberapa saran yang dapat diberikan antara lain :

1. Bagi Mahasiswi Prodi Kebidanan UNJAYA
Disarankan untuk melakukan latihan yoga secara rutin sebagai alternatif non-farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi, dan menghindari

memakai teknik *farmakologi* sebagai penatalaksanaan untuk nyeri *dismenore primer*

2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Temuan ini diharapkan bisa menjadi kontribusi dalam pengembangan literatur ilmiah, serta berfungsi sebagai referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya yang membahas penggunaan yoga sebagai metode untuk mengurangi nyeri *dismenore*

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* seperti membandingkan pengaruh terapi yoga dengan jenis pengobatan/metode *non-farmakologis* lainnya serta mengontrol faktor risiko yang memengaruhi tingkat nyeri *dismenore* sehingga hasil penelitian akan lebih akurat dan mampu menggambarkan pengaruh intervensi secara lebih objektif.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Mahasiswa Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA

ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	2%
2	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
3	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	1%
4	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	1%
5	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
6	123dok.com Internet Source	1%
7	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
8	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	1%
9	Futri Ayu Kartini, Resa Nurmala, Sopyan Saori. "Pengaruh Dukungan Sosial Supervisi Dan	<1%

Budaya Organisasi Terhadap Kinerja
Karyawan Fungsional PT. Agronesia Saripetojo
Sukabumi", Journal of Economic, Bussines
and Accounting (COSTING), 2024

Publication

10	jurnal.uimedan.ac.id Internet Source	<1 %
11	repository.poltekkespalembang.ac.id Internet Source	<1 %
12	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
13	digital-science.pubmedia.id Internet Source	<1 %
14	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
15	nsa631.weblog.esaunggul.ac.id Internet Source	<1 %
16	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
17	Submitted to Universitas Islam Negeri Raden Fatah Student Paper	<1 %
18	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
19	journal.ppmi.web.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to National Forensic Sciences University Student Paper	<1 %

21	dspace.uui.ac.id Internet Source	<1 %
22	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
23	Tuswati Tuswati, Iwan Purnawan, Mekar Dwi Anggraeni. "The Effect of Acupressure at Lr 3 And Sp 6 Point on The Pain Scale Among Post Sectio Caesarea Patient at Regional Public Hospital of Banyumas", Journal of Bionursing, 2019 Publication	<1 %
24	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
25	journal2.stikeskendal.ac.id Internet Source	<1 %
26	ojs.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
27	ojs.unud.ac.id Internet Source	<1 %
28	protectyourrights.net Internet Source	<1 %
29	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
30	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1 %
31	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
32	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %

33 Umi Tanzil Fadhila, Ida Royani, Zulfitriani Murfat, Nasrudin Andi Mappaware, Nurfadhilah Khalid. "Pengaruh Konsumsi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2023
Publication

34 eprints.mercubuana-yogya.ac.id
Internet Source

35 Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
Student Paper

36 Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Student Paper

37 e-journal.nalanda.ac.id
Internet Source

38 repository.poltekkes-kdi.ac.id
Internet Source

39 Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur
Student Paper

40 Submitted to University of Muhammadiyah Malang
Student Paper

41 docobook.com
Internet Source

42 etd.uinsyahada.ac.id
Internet Source

43	id.123dok.com Internet Source	<1 %
44	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1 %
45	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
46	medika.respati.ac.id Internet Source	<1 %
47	repositorybaru.stieykpn.ac.id Internet Source	<1 %
48	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
49	docplayer.info Internet Source	<1 %
50	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
51	repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1 %
52	Erlena Erlena, Anton Priambodo, Nurhasanah Nurhasanah. "Video animasi edukasi: pilihan makanan sehat remaja Karawang dalang cegah obesitas", Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 2024 Publication	<1 %
53	core.ac.uk Internet Source	<1 %
54	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %

55	qdoc.tips Internet Source	<1 %
56	repository.stitmadani.ac.id Internet Source	<1 %
57	www.journal.stie-66.ac.id Internet Source	<1 %
58	edoc.pub Internet Source	<1 %
59	fkes.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
60	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
61	stikes-sitihajar.ac.id Internet Source	<1 %
62	stp-bandung.net Internet Source	<1 %
63	www.ejournal.stikesbuleleng.ac.id Internet Source	<1 %
64	www.jptam.org Internet Source	<1 %
65	Ambika Mustikawati. "PENGARUH KONSUMSI KUNYIT ASAM TERHADAP DYSMENORRHOEA", Jurnal Bidan Pintar, 2020 Publication	<1 %
66	Dwi Nur Octaviani Katili. "PENGARUH DEEP BACK MASSAGE TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI RUANG	<1 %

BERSALIN RSUD Dr. M.M DUNDA LIMBOTO",

INA-Rxiv, 2018

Publication

67

Fajarina Lathu Asmarani, Adi Sucipto, Indrianingsih. "Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Genggam Jari Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia", HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN, 2023

Publication

<1 %

68

Istiqomah Mirazanah, Bunga Tiara Carolin, Sri Dinengsih. "PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021

Publication

<1 %

69

Kadek Rani Yuliantari, Jeanette I.Ch. Manoppo, Hesti Lestari. "Hubungan antara bayi berat lahir rendah dengan kejadian refluks gastroesofagus di puskesmas Kecamatan Malalayang", e-CliniC, 2016

Publication

<1 %

70

Ni Nyoman Lestari Yanti, Ni Made Dwi Mahayati, Ni Wayan Armini. "PENGARUH PENYULUHAN DENGAN MEDIA VIDEO MELALUI WHATSAPP GROUP TENTANG HEPATITIS B TERHADAP PENINGKATAN SKOR PENGETAHUAN IBU HAMIL", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021

Publication

<1 %

71

anyflip.com
Internet Source

<1 %

72	es.scribd.com Internet Source	<1 %
73	ibongroup.wordpress.com Internet Source	<1 %
74	johannessimatupang.wordpress.com Internet Source	<1 %
75	jurnal.stikesbaptis.ac.id Internet Source	<1 %
76	lenterakeluarga.com Internet Source	<1 %
77	ppjp.ulm.ac.id Internet Source	<1 %
78	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
79	repository.lp4mstikeskhg.org Internet Source	<1 %
80	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
81	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1 %
82	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
83	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
84	repository.unibos.ac.id Internet Source	<1 %
85	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %

86	rumahhipnotis.com Internet Source	<1 %
87	smua-ada.blogspot.com Internet Source	<1 %
88	www.scribd.com Internet Source	<1 %
89	Fitnaningsih Endang Cahyawati, Aas Wahyuni. "Mobilisasi Dini Pada Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesarea terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Operasi", JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal), 2023 Publication	<1 %
90	Fitria Fitria, Arinal Haqqattiba'ah. "Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2020 Publication	<1 %
91	Wan Anita. "TECHNIQUES OF PAIN REDUCTION IN THE NORMAL LABOR PROCESS : SYSTEMATIC REVIEW", INA-Rxiv, 2017 Publication	<1 %
92	Dina Trisnawati, Yayat Suryati, Susilawati Susilawati. "Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise terhadap Kecemasan dan Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM Tipe 2", Jurnal Keperawatan Silampari, 2022 Publication	<1 %

93

Muhyani Nasukha, Muhyani Muhyani, Iis Durotun Nafisah, Sutisna Sutisna.
"MELEJITKAN JIWA KEWIRAUSAHAAN DAN PRESTASI SISWA MELALUI PEMBELAJARAN MATEMATIKA BERBASIS HIGHER ORDER THINKING SKILLS (HOTS)", AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika, 2020
Publication

<1%

94

Siti Fadlilah. "Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri leher pada penderita hipertensi esensial di wilayah Puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta", Caring : Jurnal Keperawatan, 2019
Publication

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS YOGYAKARTA