

## **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 Mahasiswa 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	%
<b>Usia</b>				
18-21 Tahun	20	100	20	100
<b>Total</b>	20	100	20	100
<b>Menarche</b>				
< 12 Tahun	4	20	5	25
12-15 Tahun	16	80	15	75
> 15 Tahun	0	0	0	0
<b>Total</b>	20	100	20	100
<b>Lama Haid</b>				
< 2 Hari	0	0	0	0
3-7 Hari	19	95	19	95
> 7 Hari	1	5	1	5
<b>Total</b>	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		
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 (35%) 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

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	

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.

## 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 karna 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 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 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 (Hadianti & 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.

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.