

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas yoga terhadap pengurangan disminore pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati dengan menggunakan 32 responden dengan pembagian 16 responden sebagai kelompok intervensi dan 21 responden sebagai kelompok kontrol.

1. Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Usia, Usia Awal Haid, Lama Haid, dan Waktu Timbulnya Nyeri Haid

Tabel 4.1. Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Usia, Usia Awal Haid, Lama Haid, dan Waktu Timbulnya Nyeri Haid di SMP Negeri Muara Kati(N=32)

Variabel	Kategori	Perlakuan		Kontrol	
		f	%	f	%
Usia	13 Tahun	10	62.5	9	56.3
	14 Tahun	6	37.5	7	43.8
	Total	16	100.0	16	100.0
Usia Awal Haid	11 Tahun	10	62.5	11	68.8
	12 Tahun	6	37.5	5	31.3
	Total	16	100.0	16	100.0
Lama Haid	4 Hari	2	12.5	2	12.5
	5 Hari	5	31.3	8	50.0
	6 Hari	1	6.3	0	0.0
	7 Hari	7	43.8	5	31.3
	8 Hari	1	6.3	1	6.3
	Total	16	100.0	16	100.0
Waktu Timbulnya Nyeri Haid	Hari pertama	11	68.8	11	68.8
	Hari kedua	5	31.3	5	31.3
	Total	16	100.0	16	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik remaja putri berdasarkan usia, usia awal haid, lama haid, dan waktu timbulnya nyeri haid di SMP Negeri Muara Kati dengan total sampel 32 peserta terdiri dari dua grup, yaitu perlakuan dan kontrol. Dalam kategori usia, 62,5% peserta perlakuan dan 56,3% peserta kontrol berusia 13 tahun, sementara 37,5% peserta perlakuan dan 43,8% peserta kontrol berusia 14 tahun. Untuk usia awal haid, 62,5% peserta perlakuan dan 68,8% peserta kontrol

mengalami haid pertama saat berusia 11 tahun, sisanya mengalami haid pertama saat berusia 12 tahun. Dalam hal lama haid, 12,5% peserta dari kedua grup mengalami haid selama 4 hari, sedangkan 50% peserta kontrol dan 31,3% peserta perlakuan mengalami haid selama 5 hari. Untuk waktu timbulnya nyeri haid, 68,8% peserta dari kedua grup mengalami nyeri saat hari pertama haid, dan 31,3% mengalami nyeri saat hari kedua. Setiap kategori memiliki jumlah peserta sebanyak 16 untuk masing-masing grup, yang menyatakan 100% dari setiap grup.

## 2. Pengurangan Disminore Remaja Putri Kelompok Intervensi Yoga

### a. Dismenorea Pada Remaja Putri Kelompok Intervensi Yoga

Tabel 4.2. Dismenorea Pada Remaja Putri Kelompok Intervensi Yoga di SMP Negeri Muara Kati(N=16)

Variabel	Kategori	Pre Test		Post Test	
		F	%	f	%
Nyeri	Tidak Nyeri	0	0.0	5	31.3
	Sedikit Nyeri	0	0.0	3	18.8
	Sedikit Lebih Nyeri	0	0.0	8	50.0
	Lebih Nyeri	1	6.3	0	0.0
	Sangat Nyeri	12	75.0	0	0.0
	Nyeri Sangat Hebat	3	18.8	0	0.0
	Total		16	100.0	16

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa setelah intervensi yoga, 50% (8 peserta) dari total sampel merasa sedikit lebih nyeri, yang merupakan perbaikan tertinggi dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi. Selain itu, setelah intervensi yoga, tidak ada peserta yang merasa sangat nyeri atau nyeri sangat hebat, yang menunjukkan pengaruh positif dari intervensi yoga dalam mengurangi nyeri dismenorea.

b. Penurunan Disminore Remaja Putri Kelompok Intervensi Yoga

Tabel 4.3. Penurunan Disminore Remaja Putri Kelompok Intervensi Yoga di SMP Negeri Muara Kati (N=16)

Observasi		Mean	Beda Mean	p
Nyeri	Pre	4.13	2.94	0.000
	Post	1.19		

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil uji paired t-test untuk penurunan dismenore pada remaja putri kelompok intervensi yoga di SMP Negeri Muara Kati dengan total sampel 16 peserta. Dalam observasi nyeri, nilai mean (rata-rata) sebelum intervensi (pre) adalah 4,13, sedangkan setelah intervensi (post) adalah 1,19. Beda mean (perbedaan rata-rata) antara pre dan post adalah 2,94. Nilai p dari uji paired t-test untuk observasi nyeri adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah intervensi yoga.

3. Pengurangan Disminore Remaja Putri Kelompok Kontrol

a. Dismenorea Pada Remaja Putri Kelompok Kontrol

Tabel 4.4. Dismenorea Pada Remaja Putri Kelompok Kontrol di SMP Negeri Muara Kati (N=16)

Variabel	Kategori	Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%
Nyeri	Tidak Nyeri	0	0.0	0	0.0
	Sedikit Nyeri	0	0.0	0	0.0
	Sedikit Lebih Nyeri	0	0.0	4	25.0
	Lebih Nyeri	4	25.0	11	68.8
	Sangat Nyeri	7	43.8	1	6.3
	Nyeri Sangat Hebat	5	31.3	0	0.0
	Total		16	100.0	16

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa setelah intervensi kontrol, mayoritas peserta (68,8% atau 11 peserta) dari total sampel merasa lebih nyeri, yang merupakan perbaikan yang tidak signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi. Selain itu, setelah intervensi kontrol, masih ada sebagian besar peserta yang merasa sangat nyeri atau nyeri sangat hebat, yang menunjukkan bahwa

intervensi kontrol tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri dismenorea.

b. Penurunan Disminore Remaja Putri Kelompok Kontrol

Tabel 4.5. Penurunan Disminore Remaja Putri Kelompok Kontrol di SMP Negeri Muara Kati (N=16)

Observasi		Mean	Beda Mean	p
Nyeri	Pre	4.06	1.25	0.000
	Post	2.81		

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan hasil uji paired t-test untuk penurunan dismenore pada remaja putri kelompok kontrol di SMP Negeri Muara Kati dengan total sampel 16 peserta. Dalam observasi nyeri, nilai mean (rata-rata) sebelum intervensi (pre) adalah 4,06, sedangkan setelah intervensi (post) adalah 2,81. Beda mean (perbedaan rata-rata) antara pre dan post adalah 1,25. Nilai p dari uji paired t-test untuk observasi nyeri adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah intervensi kontrol. Dengan nilai p yang signifikan ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa intervensi kontrol memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri kelompok kontrol. Selain itu, perbedaan mean yang signifikan (1,25) menunjukkan bahwa intervensi kontrol memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri dismenore. Namun, perbaikan yang signifikan ini lebih rendah dibandingkan dengan intervensi yoga

4. Efektivitas Yoga Terhadap Pengurangan Disminore Pada Remaja Putri

Tabel 4.6. Efektivitas Yoga Terhadap Pengurangan Disminore Pada Remaja Putri di SMP Negeri Muara Kati (N=32)

Observasi	Kelompok	Mean	Beda Mean	P
Penurunan Nyeri	Perlakuan	2.94	1.69	0.000
	Kontrol	1.25		

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan hasil uji statistik Independent T-Test untuk mengukur efektivitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati dengan total sampel 32 peserta, yang terdiri dari kelompok intervensi (yoga) dan kelompok kontrol.

Dalam observasi penurunan nyeri, kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri sebesar 2,94, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan nyeri sebesar 1,25. Beda mean (perbedaan rata-rata) antara kelompok intervensi dan kontrol adalah 1,69. Nilai p dari uji Independent T-Test untuk observasi penurunan nyeri adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol dalam hal penurunan nyeri.

Dengan nilai p yang signifikan ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa intervensi yoga memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, perbedaan mean yang signifikan (1,69) menunjukkan bahwa intervensi yoga memiliki efek yang lebih signifikan dalam mengurangi nyeri dismenore dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## **B. Pembahasan**

### **1. Pengurangan Disminore Remaja Putri Kelompok Intervensi Yoga**

Setelah intervensi yoga pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati, terjadi penurunan signifikan pada dismenore. Sebelum intervensi, mayoritas peserta mengalami nyeri sangat hebat, tetapi setelah intervensi, 50% merasa sedikit lebih nyeri, 31.3% tidak nyeri, dan 18.8% sedikit nyeri, tanpa ada yang merasa sangat nyeri atau nyeri sangat hebat. Rata-rata nyeri menurun dari 4.13 menjadi 1.19, dengan perbedaan rata-rata 2.94 dan nilai p 0.000, menunjukkan pengurangan nyeri yang signifikan secara statistik. Ini membuktikan bahwa yoga efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Lestari et al. (2019) yang meneliti efek yoga terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Lestari et al. menemukan bahwa gerakan yoga Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana efektif dalam mengurangi nyeri dismenore. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Hareni et al. (2023) yang menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Selain itu, Rani et al. (2016) menyatakan bahwa Yoga Nidra dapat membantu mengatasi masalah psikologis yang terkait dengan gangguan menstruasi.

Penelitian Tyas (2023) dan Suryani & Lundy (2022) juga memberikan wawasan tambahan mengenai intervensi non-farmakologis untuk kesehatan menstruasi. Tyas meneliti efek jus kacang hijau terhadap kadar hemoglobin selama menstruasi, sementara Suryani & Lundy menunjukkan efektivitas pendidikan sebaya dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja putri. Meskipun fokus penelitian mereka berbeda, hasilnya memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam mengelola kesehatan menstruasi.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelolaan dismenore pada remaja putri. Yoga sebagai intervensi non-farmakologis terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dismenore, yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas remaja putri. Pendekatan ini juga menawarkan solusi yang mudah diakses dan tanpa efek samping, dibandingkan dengan pengobatan farmakologis.

Peneliti berasumsi bahwa efek positif yoga terhadap penurunan nyeri dismenore disebabkan oleh kombinasi dari relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan pengurangan stres. Teori-teori sebelumnya mendukung bahwa yoga dapat meningkatkan keseimbangan hormon dan mengurangi peradangan, yang berkontribusi pada pengurangan nyeri menstruasi (Jyoti et al., 2020).

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yoga efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati. Temuan ini mendukung penggunaan yoga sebagai metode non-farmakologis untuk mengelola dismenore, dengan implikasi positif bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja putri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong lebih banyak penelitian dan aplikasi praktis yoga dalam konteks kesehatan menstruasi.

## 2. Pengurangan Disminore Remaja Putri Kelompok Kontrol

Setelah intervensi kontrol pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati, terjadi penurunan nyeri yang signifikan. Sebelum intervensi, mayoritas peserta mengalami nyeri sangat hebat (31.3%) dan sangat nyeri (43.8%). Setelah intervensi, 68.8% merasa lebih nyeri dan 25% merasa sedikit lebih nyeri, tanpa ada yang merasa tidak nyeri atau sedikit nyeri. Rata-rata nyeri menurun dari 4.06 menjadi 2.81, dengan perbedaan rata-rata 1.25 dan nilai  $p$  0.000, menunjukkan pengurangan nyeri yang signifikan secara statistik. Meskipun signifikan, efek intervensi kontrol lebih rendah dibandingkan dengan intervensi yoga dalam mengurangi nyeri dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Pawar et al. (2023) yang menunjukkan bahwa yoga dapat secara signifikan mengurangi tingkat keparahan dismenore. Selain itu, Widiastini et al. (2023) menemukan bahwa teknik pernapasan seperti Pranayama efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Hareni et al. (2023) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa yoga membantu mengendalikan sistem saraf, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan.

Widowati (2023) menemukan bahwa intervensi yoga terkait dengan peningkatan energi, fokus yang lebih baik, kualitas tidur yang meningkat, dan pengurangan kebingungan pada individu dengan dismenore primer. Selain itu, Kanchibhotla et al. (2023) menegaskan bahwa yoga, melalui berbagai praktik seperti pose spesifik dan teknik relaksasi, dapat menjadi

pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenore.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelolaan dismenore pada remaja putri. Meskipun intervensi kontrol menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan, efektivitasnya lebih rendah dibandingkan dengan intervensi yoga. Ini menunjukkan bahwa yoga mungkin menawarkan solusi yang lebih kuat dan tanpa efek samping, yang dapat meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore.

Peneliti berasumsi bahwa efek positif yoga terhadap penurunan nyeri dismenore disebabkan oleh kombinasi dari relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan pengurangan stres. Teori-teori sebelumnya mendukung bahwa yoga dapat meningkatkan keseimbangan hormon dan mengurangi peradangan, yang berkontribusi pada pengurangan nyeri menstruasi (Kanchibhotla et al., 2023).

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi kontrol efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri, namun efektivitasnya lebih rendah dibandingkan dengan intervensi yoga. Temuan ini mendukung penggunaan yoga sebagai metode non-farmakologis yang lebih efektif untuk mengelola dismenore, dengan implikasi positif bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja putri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong lebih banyak penelitian dan aplikasi praktis yoga dalam konteks kesehatan menstruasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi kontrol efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri, namun efektivitasnya lebih rendah dibandingkan dengan intervensi yoga. Temuan ini mendukung penggunaan yoga sebagai metode non-farmakologis yang lebih efektif untuk mengelola dismenore, dengan implikasi positif bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja putri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong lebih banyak penelitian dan aplikasi praktis yoga dalam konteks kesehatan menstruasi.

### 3. Efektivitas Yoga Terhadap Pengurangan Disminore Pada Remaja Putri

Hasil uji statistik Independent T-Test menunjukkan bahwa intervensi yoga lebih efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri Muara Kati dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri sebesar 2.94, sedangkan kelompok kontrol hanya 1.25. Perbedaan rata-rata (beda mean) antara kedua kelompok adalah 1.69, dengan nilai p sebesar 0.000, menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Dengan nilai  $p < 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa yoga memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri dibandingkan dengan intervensi kontrol.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Harahap & Tanjung (2021) yang menunjukkan bahwa rutinitas yoga, khususnya pose Cobra, memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan dismenore pada remaja putri. Temuan ini juga didukung oleh Karuniadi (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan yoga dan aromaterapi efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea. Selain itu, Widiastini (2023) menemukan bahwa yoga Suryanamaskar efektif dalam menurunkan tingkat stres dan dismenore pada remaja putri.

Metode lain seperti senam dismenore, akupresur, dan musik klasik juga telah dieksplorasi dalam konteks pengurangan dismenore pada remaja putri. Djimbula (2022) menunjukkan bahwa senam dismenore dan abdominal stretching exercise dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Sementara itu, Hudaya (2023) menemukan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi intensitas dismenore. Penggunaan musik klasik juga menunjukkan potensi dalam menurunkan dismenore (Djimbula, 2022).

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelolaan dismenore pada remaja putri. Yoga sebagai intervensi non-farmakologis terbukti lebih efektif dalam mengurangi nyeri dismenore dibandingkan dengan metode kontrol. Ini menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif yang efektif dan tanpa efek samping, yang dapat meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore.

Peneliti berasumsi bahwa efek positif yoga terhadap penurunan nyeri dismenore disebabkan oleh kombinasi dari relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan pengurangan stres. Teori-teori sebelumnya mendukung bahwa yoga dapat meningkatkan keseimbangan hormon dan mengurangi peradangan, yang berkontribusi pada pengurangan nyeri menstruasi (Kanchibhotla et al., 2023).

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yoga lebih efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri dibandingkan dengan intervensi kontrol. Temuan ini mendukung penggunaan yoga sebagai metode non-farmakologis yang lebih efektif untuk mengelola dismenore, dengan implikasi positif bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja putri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong lebih banyak penelitian dan aplikasi praktis yoga dalam konteks kesehatan menstruasi.