

Efektivitas Senam Yoga dalam Menurunkan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri

Mery Sambo^{1*}, Yunita Gabriela Madu², Yovianti Gebriella³, Yulianick Limur Steni⁴, Tisa Noveline⁵

^{1,2,3,4} Departemen Keperawatan, STIK Stella Makassar, Indonesia

⁵ Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran, UKDW Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Dismenore adalah gangguan ginekologis paling umum yang dialami oleh remaja putri, dengan prevalensi global mencapai 50–90%. Di Indonesia, prevalensinya mencapai 64.25%, dengan sebagian besar mengalami nyeri sedang hingga berat. Kondisi ini berdampak negatif pada kualitas hidup, aktivitas belajar, dan kesehatan mental. Senam yoga merupakan intervensi nonfarmakologis yang diyakini mampu mengurangi intensitas nyeri melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam yoga terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Metode penelitian menggunakan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 53 remaja putri yang mengalami dismenore, dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi berupa senam yoga selama 30 menit, dua kali dalam seminggu. Tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) dan dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed-Rank. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor nyeri menurun dari 5.34 (SD=1.786) sebelum intervensi menjadi 3.04 (SD=1.675) setelah intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan secara statistik ($p = 0.000$). Kesimpulan penelitian bahwa senam yoga terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore secara signifikan pada remaja putri. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif di lingkungan pendidikan, mengingat efektivitasnya secara fisiologis dan psikologis.

Kunci : Dismenore, Intervensi Nonfarmakologis, Remaja Putri, Senam Yoga

ABSTRACT

Dysmenorrhea is the most common gynecological disorder experienced by adolescent girls, with a global prevalence ranging from 50% to 90%. In Indonesia, the prevalence reaches 64.25%, with most experiencing moderate to severe pain. This condition negatively affects quality of life, academic activities, and mental health. Yoga exercise is a non-pharmacological intervention believed to reduce pain intensity through physiological and psychological mechanisms. This study aims to analyze the effect of yoga exercise on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls. The research used a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 53 adolescent girls experiencing dysmenorrhea, selected through purposive sampling. The intervention was yoga exercise for 30 minutes, twice a week. Pain levels were measured before and after the intervention using the Numerical Rating Scale (NRS) and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test. The results showed that the mean pain score decreased from 5.34 (SD=1.786) before the intervention to 3.04 (SD=1.675) after the intervention. The Wilcoxon test showed a statistically significant reduction in pain ($p = 0.000$). The study concludes that yoga exercise is proven to be effective in significantly reducing dysmenorrhea pain intensity in adolescent girls. This intervention can be recommended as a promotive and preventive strategy in educational settings, given its physiological and psychological effectiveness.

Keywords: *Dysmenorrhea, Non-Pharmacological Intervention, Adolescent Girls, Yoga Exercise*

Koresponden:

Nama : Mery Sambo
Alamat : Jl. Maipa No.19, Losari, Kec. Ujung Pandang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90113
No. Hp : +62 813-4254-8458
e-mail : ns.merysambo@yahoo.com

Received 18 Mei 2025 • Accepted 19 Juni 2025 • Published 30 Juni 2025

e - ISSN : 2798-107X • DOI: <https://doi.org/10.56742/nchat.v5i1.1053>

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu gangguan ginekologis yang paling umum dialami oleh remaja putri. Prevalensi global dismenore pada remaja diperkirakan mencapai 50–90%, dengan sebagian besar kasus tergolong primer, yaitu tanpa adanya patologi organik yang mendasari [1]. Di Indonesia, prevalensi dismenore primer pada remaja putri mencapai 64.25%, dengan 54.89% di antaranya mengalami nyeri sedang hingga berat [2]. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup, aktivitas belajar, termasuk ketidakhadiran di sekolah dan penurunan prestasi belajar dan kesehatan mental remaja [3,4,5].

Secara fisiologis, dismenore primer biasanya disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin di endometrium, yang memicu kontraksi miometrium secara berlebihan, menimbulkan iskemia uterus, dan memicu rasa nyeri. Penatalaksanaan umum terhadap dismenore melibatkan terapi farmakologis seperti obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) dan kontrasepsi hormonal. Namun, tidak semua pasien menunjukkan respons optimal, dan penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti iritasi pada lambung, ulkus peptikum, gangguan fungsi ginjal, dan peningkatan risiko perdarahan gastrointestinal [6]. Dalam konteks tersebut, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif penting untuk dipertimbangkan. Salah satu pendekatan yang efektif adalah senam yoga, yang menggabungkan latihan fisik, teknik pernapasan, dan relaksasi. Yoga diyakini mampu mengurangi produksi prostaglandin, meningkatkan sirkulasi darah ke organ reproduksi, serta menstimulasi pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami [7]. Beberapa studi melaporkan bahwa yoga secara signifikan menurunkan intensitas nyeri haid dan memperbaiki kesejahteraan psikologis remaja [8,9]. Studi di Indonesia juga melaporkan hal yang sama bahwa praktik senam yoga efektif dalam menurunkan skala nyeri menstruasi pada remaja putri [10,11, 12].

Meskipun terdapat bukti ilmiah yang mendukung, penelitian yang mengevaluasi secara khusus efektivitas senam yoga terhadap dismenore pada remaja putri Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri, sebagai upaya untuk menyediakan alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* untuk mengevaluasi pengaruh senam yoga terhadap dismenore. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2024 pada remaja putri di Makassar. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden 53 orang yang memenuhi kriteria inklusi yaitu remaja putri yang mengalami dismenore ringan hingga berat, tidak menggunakan obat analgesik, mengikuti 2 kali senam yoga secara berturut-turut. Kriteria eksklusi: responden yang tidak mengikuti penelitian sampai akhir sesi. Intervensi yang dilakukan yaitu latihan yoga selama 30 menit. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah latihan dengan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank dengan tingkat kemaknaan 5% dan diolah menggunakan SPSS versi 25. Penelitian ini telah mendapatkan izin kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar dengan nomor 0216/M/KEPK-PTKMS/III/2024.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentasi(%)
18	8	15.1
19	9	17.0
20	6	11.3
21	15	28.3
22	13	24.5
23	1	1.9
25	1	1.9
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 1, data menunjukkan bahwa dari 53 remaja putri dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun, yang paling banyak mengalami dismenore berada pada kelompok usia 21 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (28.3%). Hal ini bisa dikaitkan dengan tingkat aktivitas dan stres akademik ayang cukup tinggi, yang dapat memperburuk gejala dismenore

Tabel 2. Analisis Perbedaan Dismenore Sebelum dan Sesudah di lakukan Intervensi

Waktu	Mean	Standar Deviasi	Min – Max
Pre Intervensi	5.34	1.786	2 – 9
Post Intervensi	3.04	1.675	0 – 6

Berdasarkan tabel 2, diperoleh data rerata intensitas dismenore sebelum intervensi adalah 5.34 dengan standar deviasi 1.786, dan nilai minimum-maksimum berkisar antara 2 hingga 9. Setelah intervensi, terjadi penurunan rerata intensitas nyeri menjadi 3.04 dengan standar deviasi 1.675, dan rentang nilai antara 0-6. Penurunan skor nyeri ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam mengurangi tingkat dismenore pada remaja putri. Tidak hanya terjadi penurunan pada rerata skor nyeri, tetapi juga pada rentang nilai maksimal, yang sebelumnya mencapai skor 9 (nyeri berat) menjadi hanya 6 setelah intervensi. Selain itu, terdapat responden yang mengalami skor nyeri 0 (nol) setelah intervensi, yang mengindikasikan adanya perbaikan signifikan pada sebagian individu.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenore

Jenis Data	N	Mean Rank	Sum of Rank	P value
Post_Intervensi- Pre_Intervensi	Negative Ranks	53 ^a	27.00	1431.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	
	Ties	0 ^c	.00	

Berdasarkan tabel 3, hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan skor dismenore setelah diberikan intervensi. Hal ini dibuktikan dengan jumlah negatif ranks sebanyak 53 dengan nilai rata-rata penurunan (*mean rank*) sebesar 27.00, dan jumlah rank total 1431.00. Tidak

ditemukan positif ranks (skor meningkat), maupun ties (skor tidak berubah), yang berarti seluruh peserta mengalami perbaikan. Nilai signifikansi (p value) yang diperoleh adalah 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas dismenore yang bermakna secara statistik setelah dilakukan intervensi senam yoga pada remaja putri di Makassar. Rerata skor nyeri menstruasi sebelum intervensi adalah 5.34 ($SD = 1.786$), yang menurun menjadi 3.04 ($SD = 1.675$) setelah empat minggu pelaksanaan senam yoga. Uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), mengindikasikan bahwa intervensi yoga memberikan efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri haid.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Aprilia, et al (2023), yang mengevaluasi efektivitas tiga pose yoga dalam mengurangi intensitas dan durasi nyeri dismenore primer pada wanita muda. Hasilnya menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas dan durasi nyeri pada kelompok yang melakukan yoga dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan $p < 0.05$. Penelitian ini mendukung bahwa yoga dapat menjadi terapi yang aman dan sederhana untuk dismenore primer [13]

Lebih lanjut, studi oleh Sarshin et al. (2023) meneliti efek kombinasi latihan yoga dan suplementasi seng terhadap kadar prostaglandin E pada wanita muda non-atlet dengan dismenore primer. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan yoga selama tiga periode sepuluh hari secara signifikan menurunkan kadar prostaglandin E ($p = 0.001$), yang berkontribusi langsung terhadap pengurangan nyeri haid. Penelitian ini memperkuat asumsi bahwa yoga tidak hanya bersifat relaksatif, tetapi juga memberikan dampak fisiologis melalui regulasi hormonal dan modulasi inflamasi [14].

Di Indonesia, penelitian oleh Wijaya (2024) menunjukkan bahwa intervensi senam yoga selama empat minggu dapat menurunkan skala nyeri pada remaja putri dengan dismenore hingga dua kali lipat dibanding kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Penelitian tersebut menguatkan hasil penelitian ini bahwa yoga adalah terapi komplementer yang dapat diterapkan secara luas di institusi pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan menstruasi [15].

Selain faktor biologis, aspek psikologis juga turut mempengaruhi persepsi nyeri. Yoga diketahui meningkatkan *mindfulness* dan mengurangi kecemasan, kedua hal berkontribusi terhadap modulasi nyeri melalui mekanisme otak-limbik. Oleh karena itu, senam yoga tidak hanya bekerja pada tingkat fisik, tetapi juga mempengaruhi dimensi psikologis yang berkaitan dengan pengalaman nyeri. Studi neuroimaging menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* dapat mengurangi aktivitas di sistem limbik, khususnya amigdala, yang berperan dalam respons emosional terhadap stres dan nyeri. Dengan menurunnya reaktivitas emosional, individu mengalami respons yang lebih tenang terhadap situasi stres, yang pada gilirannya dapat menurunkan persepsi nyeri [16].

Praktik yoga telah dikaitkan dengan peningkatan toleransi nyeri dan penurunan kecemasan yang terkait dengan nyeri melalui pengurangan hiperaktivasi aksis HPA (*hypothalamic-pituitary-adrenal*), yang mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol. Hal ini terjadi melalui interaksi dengan struktur otak yang mendukung persepsi stres dan suasana hati, termasuk amigdala, insula, dan hipokampus [7].

Dengan demikian, implikasi dalam praktik keperawatan, intervensi senam yoga dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam manajemen dismenore, terutama di lingkungan pendidikan atau komunitas remaja putri. Pendekatan ini bersifat holistik, murah, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri dengan pelatihan minimal. Implikasi lainnya, perawat dapat memberikan edukasi mengenai manfaat yoga secara fisiologis dan psikologis untuk meningkatkan kapasitas remaja putri dalam mengelola nyeri haid secara mandiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, senam yoga terbukti efektif dalam menurunkan dismenore pada remaja putri. Efektivitas yoga tidak hanya terlihat dari sisi biologis, melalui penurunan kadar prostaglandin dan pengaruh hormonal, tetapi juga dari sisi psikologis, seperti berkurangnya tingkat stres dan meningkatnya kesadaran diri (*mindfulness*).

Senam yoga direkomendasikan sebagai bagian dari program kesehatan remaja di institusi pendidikan untuk membantu mengelola nyeri haid secara nonfarmakologis. Perawat berperan penting dalam memberikan edukasi dan pelatihan terkait manfaat yoga. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol serta durasi intervensi yang lebih panjang guna memperoleh temuan yang lebih valid dan dapat digeneralisasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Itani R, Soubra L, Karout S, Rahme D, Karout L, Khojah HMJ. Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean J Fam Med*. 2022 Mar 20;43(2):101–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Survei Kesehatan Indonesia. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023> [[View at Publisher](#)]
3. Aksu A, Vefikuluçay Yılmaz D. The effect of yoga practice on pain intensity, menstruation symptoms and quality of life of nursing students with primary dysmenorrhea. *Health Care Women Int*. 2025 Feb 22;46(2):162–76. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Guimarães I, Póvoa AM. Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. *Rev Bras Ginecol e Obs / RBGO Gynecol Obstet*. 2020 Aug 19;42(08):501–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Kirca N, Celik AS. The effect of yoga on pain level in primary dysmenorrhea. *Health Care Women Int*. 2023 May 4;44(5):601–20. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Kathryn A. McKenna MM and CDFM. Dysmenorrhea. *Am Fam Physician*. 2021;4(2). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Chopra D, Stern E, Bushell WC, Castle RD. Yoga and pain: A mind-body complex system. *Front Pain Res*. 2023 Feb 23;4. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Nayak SG, George DLS, Assariparambil AR, George A, Rao DKS, K DA, et al. Meditation and yoga impact on dysmenorrhea (MY-ID): a study protocol. *F1000Research*. 2022 May 30;11:590. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Rajbhar SR, Singh R, Sangada M. Effect of Yoga on Primary Dysmenorrhoea among Adolescent Girls – A Literature Review. *J Pharm Res Int*. 2021 Nov 1;157–61. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Cahyati N, Nurhayati F, Sumarlina N. The Effect of Yoga on the Intensity of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls at Insan Permai Youth Posyandu Cikancung Village Bandung. *Sci Midwifery*. 2022 Dec 17;10(5):4225–31. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Rahmawati. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas Xi Smk Kesehatan Rahani Husada Klaten. 2022; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Hadiani DN, Ferina F. Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung*. 2021 May 30;13(1):239–45. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Salwa Rizky Aprillia, Sri Wahyuni, Dhias Widiastuti. The Effect Of Yoga Training Butterfly Pose, Child Pose, Cat And Cow Pose On The Intensity Of Primary Menstrual Pain (Dysmenorrhea). *J Appl Heal Manag Technol*. 2023;5(2). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Sarshin A, Arabzadeh E, Zargani M, Sedighi S, Abdolhamid Tehrani M, Feizolahi F. The Effect of Three Ten-Day Courses of Yoga Exercises and Zinc Sulfate Supplementation on Prostaglandin E in

- Non-athletic Young Women with Primary Dysmenorrhea. *Asian J Sports Med*. 2023 Nov 6;14(4). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Wijaya A, Anwar R, Adnani QES, Susiarno H, Arya IFD, Setiawan I. How physical exercises ameliorate dysmenorrhea in adolescence. *J Keolahragaan*. 2024 Apr 30;12(1):40–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 16. Harvard Health Publishing. Yoga for better mental health (2024, April 29. . Available from: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-for-better-mental-health> [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]