



SENAM YOGA EFEKTIF MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA BUDI MURNI 2 MEDAN

Yoga Exercise Effectively Reduces Dysmenorrhea In Adolescent Girls At Budi Murni 2 Private High School Medan

Dina Indarsita^{1*}, Yufdel², Dahlia Fronika Batubara³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Medan, Medan, Indonesia

*Corresponden author : Dina Indarsita, email dindarsita@gmail.com

Artikel history:

Received : 12-07-25

Published : 01-08-25

Keywords : (Indonesia)

Dismenore;

Senam yoga;

Remaja putri;

Keywords : (English)

Dysmenorrhea;

Yoga Exercise;

Adolescent Girls;

ABSTRAK

Senam yoga dapat mengurangi intensitas dismenore dengan memberikan efek distraksi, melepaskan endorfin, dan meningkatkan aliran darah uterus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan senam yoga dengan dismenore pada remaja putri di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan. Desain penelitian menggunakan *pre-experimental* dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 56 remaja putri yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 82,1% responden mengalami dismenore tingkat berat, sedangkan setelah intervensi, 85,7% responden mengalami penurunan nyeri menjadi tingkat ringan. Analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman rank menunjukkan nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$) dengan kekuatan korelasi sangat kuat ($r = 0,885$). Senam yoga efektif mengurangi dismenore pada remaja putri dan dapat dijadikan alternatif non-farmakologis untuk menangani nyeri menstruasi.

ABSTRACT

Yoga exercise can reduce dysmenorrhea intensity by providing a distraction effect, releasing endorphins, and increasing uterine blood flow. This study aims to analyze the relationship between yoga exercise and dysmenorrhea in adolescent girls at Budi Murni 2 Private High School Medan. The research design was pre-experimental with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 56 adolescent girls selected by purposive sampling. The results showed that before the intervention, 82.1% of respondents experienced severe dysmenorrhea, while after the intervention, 85.7% of respondents experienced pain reduction to a mild level. Statistical analysis using the Spearman rank correlation test showed $p = 0.019$ ($p < 0.05$) with a very strong correlation strength ($r = 0.885$). Yoga exercise is effective in reducing dysmenorrhea in adolescent girls and can be used as a non-pharmacological alternative to manage menstrual pain.



PENDAHULUAN

Kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata 50% wanita mengalami dismenorea di setiap Negara, di Swedia sekitar 72% dan di Amerika Serikat, Kuwait 85,6%, dan Indonesia 64,5%, di mana 54,89% di antaranya mengalami dismenore berat. Dalam mengatasi dismenore tersebut 38% Remaja putri membutuhkan obat secara teratur, 15% membatasi aktivitas, dan 8% tidak masuk sekolah/kerja setiap menstruasi (WHO, 2017). Di Indonesia sebesar 64,25% dengan 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Retnosari et al., 2023). Dismenore adalah nyeri menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Tomasoa & Rini, 2023). Faktor Penyebab Dismenore adalah ketidakseimbangan hormon *progesteron* yang menimbulkan rasa nyeri (B. P. Sari et al., 2025). Rendahnya tingkat *progesteron* yang rendah mengakibatkan pembentukan *prostaglandin* yang berlebihan sehingga menyebabkan dismenore. Prostaglandin memicu otot rahim untuk berkontraksi sebagai respon inflamasi terhadap proses peluruhan dinding rahim. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat menyebabkan nyeri perut dan kram yang parah (Amru & Selvia, 2022).

Dismenore dapat berdampak negatif pada remaja, mengganggu aktivitas belajar dan konsentrasi, yang berdampak pada penurunan prestasi akademik. Selain itu, dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kinerja, kualitas tidur, suasana hati, serta menyebabkan kecemasan dan depresi (Yulina et al., 2020). Demikian juga pendapat (Fitriliana, 2023) Diketahui sebanyak 28,6% responden merasa tertekan, yang berdampak pada konsentrasi di kelas, dan 16,2% dari mereka absen. Dismenore bukan kondisi mengancam jiwa, tetapi kekambuhan gejalanya setiap bulan perlu penanganan yang tepat (K. Sari et al., 2018b). Dismenore ini dapat diringankan melalui senam yoga yang dapat meredakan stres melalui gerakan fisik, pernapasan dalam, dan meditasi (Fairia et al., 2022). Yoga merupakan teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi nyeri dismenore dengan fokus pada kekuatan, kelenturan, dan pernapasan, yang meningkatkan kesehatan mental dan fisik (Rusyanti & Ismiyati, 2024). Yoga dapat meningkatkan kadar *b-endorphine* hingga lima kali lipat, dan semakin sering dilakukan, kadar *b-endorphine* pun semakin tinggi (Hadianti & Ferina, 2021). Yoga meningkatkan kadar *b-endorphine* yang diterima oleh reseptor di *hypothalamus* dan sistem limbik, meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi, meredakan stres, dan mendorong relaksasi (Anggasari et al., 2022). Hal ini dapat mengurangi gejala dismenore dan berhubungan dengan penurunan rasa nyeri serta perbaikan daya ingat, nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah, dan pernapasan yang tepat (Nandia et al., 2025).

Pernyataan diatas sejalan dengan penelitian dari (Vianti & Ari S, 2018) bahwa sebelum dilakukan Yoga sebagian remaja mengalami nyeri berat dan berkurang menjadi nyeri sedang setelah dilakukan senam yoga. Dengan uji *Wilcoxon signed rank test* $\alpha=0,05$ menunjukkan $p=0,001$ sehingga $p<0,05$ artinya ada pengaruh Yoga terhadap penurunan intensitas nyeri Haid. Demikian juga penelitian (Anggraeni & SA, 2023) didapatkan hasilnya berpengaruh sebesar $p = 0,002$ yang artinya pengaruh terapi yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan. Pada Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada

tanggal 11 November 2023 melalui observasi dan wawancara pada 10 siswi di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan, didapatkan bahwa 8 dari 10 siswi yang mengalami nyeri haid mengetahui tentang senam yoga namun tidak ada yang pernah melakukan senam yoga sehingga didapatkan 6 dari 10 siswi yang mengalami dismenore tersebut selalu izin ketika pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan data diatas penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan senam yoga dengan dismenore pada remaja putri di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam yoga terhadap dismenore pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan one-group pretest-posttest yang dilaksanakan di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan, Sumatera Utara, sejak November 2023 hingga April 2024. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI MIPA dan IPS yang berjumlah 129 orang, dengan teknik purposive sampling diperoleh 56 siswa sebagai sampel. Intervensi berupa senam yoga dilakukan di ruang kelas dengan durasi 30 menit, dilaksanakan dua kali dalam seminggu sesuai jadwal penelitian. Instrumen yang digunakan adalah *Wong Baker Faces Pain Rating Scale* (WBFPRS) dengan rentang skala 0–10, yang telah teruji validitasnya, untuk mengukur intensitas nyeri siswa baik sebelum maupun sesudah intervensi.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan, meliputi perizinan, sosialisasi, serta penyusunan jadwal kegiatan. Pada tahap pelaksanaan, siswa terlebih dahulu diukur intensitas nyerinya (pre-test), kemudian mengikuti senam yoga secara rutin, dan setelah periode intervensi dilakukan kembali pengukuran nyeri (post-test) menggunakan instrumen yang sama. Data yang terkumpul dianalisis dengan dua pendekatan, yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi intensitas nyeri, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam yoga. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri pada siswa

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan Berdasarkan Usia dan Suku

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	15 Tahun	2	3.5
	16 Tahun	31	55.4
	17 Tahun	23	41.1
Total		56	100

Suku	Batak Toba	19	33.9
	Batak Karo	16	28.6
	Nias	10	17.9
	Tionghoa	11	19.6
	Total	56	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 16 tahun (55.4%) dan berasal dari suku Batak Toba (33.9%).

Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi Senam Yoga

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenore pada Remaja Putri di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan Sebelum dan Sesudah Intervensi Senam Yoga

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Sakit	0	0.0	7	12.5
Sedikit Sakit	0	0.0	48	85.7
Agak Mengganggu	0	0.0	1	1.8
Mengganggu	7	12.5	0	0.0
Sangat Mengganggu	46	82.1	0	0.0
Tak Tertahankan	3	5.4	0	0.0
Total	56	100	56	100

Berdasarkan Tabel 2, sebelum intervensi senam yoga, sebagian besar responden (82.1%) mengalami dismenore dengan tingkat nyeri "Sangat Mengganggu". Setelah intervensi senam yoga, terjadi perubahan yang signifikan dimana sebagian besar responden (85.7%) melaporkan tingkat nyeri "Sedikit Sakit" dan 12.5% bahkan melaporkan "Tidak Sakit".

Hubungan Senam Yoga dengan Dismenore

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Korelasi Senam Yoga dan Dismenore

Korelasi	Nilai	Signifikansi (p-value)
Koefisien Korelasi (ρ)	-0.885	0.019

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.885 dengan nilai p-value 0.019 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara intervensi senam yoga dengan penurunan tingkat dismenore. Kekuatan hubungan (korelasi) termasuk dalam kategori sangat kuat (nilai mutlak koefisien korelasi > 0.80). Arah korelasi yang negatif menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi atau partisipasi dalam senam yoga berhubungan dengan penurunan tingkat nyeri dismenore.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi senam yoga, mayoritas responden (82,1%) mengalami dismenore dengan tingkat nyeri "sangat mengganggu". Hal ini teramati dari tingginya frekuensi permohonan izin tidak

mengikuti pembelajaran selama periode menstruasi. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa dismenore derajat berat ditandai dengan kram abdomen bawah dan nyeri punggung yang muncul segera setelah atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam 24 jam pertama dan biasanya menghilang setelah 2 hari (Huda & Tanjung, 2023). Gejala tersebut seringkali disertai dengan cephalgia, nausea, konstipasi atau diare, iritabilitas, poliuri, dan bahkan emesis (K. Sari et al., 2018b).

Dampak klinis yang signifikan dari dismenore telah dilaporkan dalam berbagai studi. (K. Sari et al., 2018a) menemukan bahwa wanita dengan dismenore memiliki kemungkinan 4,9 kali lebih tinggi untuk absent dari perguruan tinggi, 3,1 kali lebih mungkin mengalami penurunan aktivitas fisik, dan 3,2 kali lebih mungkin mengalami penurunan konsentrasi di tempat kerja. Selaras dengan itu, (B. P. Sari et al., 2025) menyimpulkan bahwa dismenore dapat mengganggu aktivitas belajar dan menurunkan konsentrasi remaja putri. Setelah intervensi senam yoga, terjadi perbaikan yang signifikan dimana 85,7% responden melaporkan penurunan nyeri menjadi kategori "sedikit sakit". Mekanisme perbaikan ini diduga melalui beberapa pathway. Pertama, aktivitas fisik selama yoga meningkatkan sirkulasi darah sistemik dan regional ke uterus, yang pada akhirnya menurunkan konsentrasi prostaglandin dan mengurangi gejala dismenore (Fairia et al., 2022). Kedua, yoga mengintegrasikan gerakan fisik, pernapasan dalam, dan meditasi yang berfokus pada relaksasi tubuh dan perbaikan kondisi mental (Tomasoa & Rini, 2023). Posisi yoga tertentu selama menstruasi dapat memperkuat dan menstimulasi sistem kardiovaskular, pernapasan, serta membantu menjaga homeostasis hormonal.

Analisis statistik mengonfirmasi hubungan yang signifikan antara intervensi senam yoga dengan penurunan dismenore ($p=0,019$) dengan kekuatan korelasi sangat kuat ($r=0,885$). Temuan ini didukung oleh mekanisme neuroendokrin dimana yoga merangsang produksi β -endorphin, suatu neuropeptid yang diproduksi selama relaksasi dan berfungsi sebagai analgesik endogen dengan meningkatkan ambang nyeri dan mengurangi persepsi nyeri selama kontraksi uterus (Retnosari et al., 2023). Peningkatan β -endorphin juga berkorelasi dengan perbaikan memori, nafsu makan, fungsi seksual, serta penurunan tekanan darah dan perbaikan pola pernapasan.

Konsistensi temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya, (Yulina et al., 2020) melaporkan peningkatan kelenturan tubuh dan penurunan kekakuan otot melalui latihan yoga ringan. Guruprasad (2019) menjelaskan bahwa yoga sebagai terapi alternatif dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan tonus vagal, dan menurunkan inflamasi yang mendukung fungsi endokrin dan imunologi. Huda & Tanjung (2023) menambahkan bahwa yoga dapat merelaksasi otot abdomen dan menghambat produksi hormon penyebab nyeri (Huda & Tanjung, 2023). Hasil penelitian ini selaras dengan studi Diyah Arini (2020) yang menemukan hubungan signifikan ($p=0,002$) antara yoga dengan penurunan intensitas nyeri haid pada mahasiswi keperawatan. Demikian pula penelitian Rini (2020) dan Rumanti (2022) yang masing-masing melaporkan nilai $p=0,02-0,08$ dan $p=0,034$ pada populasi yang berbeda.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Terdapat prevalensi dismenore derajat berat yang tinggi (82,1%) pada remaja putri di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan sebelum intervensi. Intervensi senam yoga terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore secara signifikan, dengan 85,7% responden mengalami perbaikan ke kategori nyeri ringan. Terdapat hubungan yang signifikan dan berkorelasi sangat kuat antara senam yoga dengan penurunan dismenore ($p=0,019$; $r=0,885$). Direkomendasikan untuk dapat mengintegrasikan program senam yoga ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau program kesehatan reproduksi remaja di sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8191>
- Anggasari, Y., Windarti, Y., & ... (2022). Tetap Kreatif Dan Bugar Saat Menstruasi Dengan Senam Yoga. *Jurnal Pengabdian Dharma ...*, 5(1), 41–46. <http://repository.unusa.ac.id/6713/>
- Anggraeni, A., & SA, S. C. (2023). Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Dan ...*, 8(1), 16–22. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/383>
- Fairia, S., Iskandar, I., & Tharida, M. (2022). Analisis Efektitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16 –20 Tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda. *JOURNAL OF HEALTHCARE ...* <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1936>
- Fitriliana, D. R. (2023). SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI DISMINORE PADA REMAJA DIDESA KARANGLO. *JOMUSE: Journal of Health Community Services*, 1(3), 4–7.
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). SENAM YOGA MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>
- Huda, N., & Tanjung, W. W. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Tingkat II Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 21–26. <https://ejournal.stikesdarmais.ac.id/index.php/jkd/article/view/46>
- Nandia, J. R. D., Anggraini, A. D., & ... (2025). Optimalisasi Penerapan Senam Yoga Premenstrual Syndrome Wanita Usia Subur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 12(2), 5621–5625. <http://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/article/view/2043>
- Retnosari, E., Putri, D., & Alifia, D. (2023). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP

- INTENSITAS NYERI DISMINORHEA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 92–101. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1605>
- Rusyanti, S., & Ismiyati, I. (2024). Pengaruh Yoga dan Senam Pemanasan (Stretching Exercise) Terhadap Penurunan Dysmenorhea Primer (Studi Literatur Review). *Journal of Midwifery and Health Research*.
- Sari, B. P., Astuti, R. W., Wahyuni, I. S., Ayub, A. D., Izalika, Rizal, R. V., & Palola, J. (2025). Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMA N 3 Pulau Rimau. *Al-Su'aibah Midwifery Journal*, 3(1), 187–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.69597/amj.v3i1.38>
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018a). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*. <https://ejournal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/283>
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018b). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID REMAJA PUTRI. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 103. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.283>
- Tomasoa, V. V. P., & Rini, A. S. (2023). Efektifitas Senam Yoga dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Negeri 19 Kota Ambon. *Elisabeth Health Jurnal*, 8(1), 7–13.
- Vianti, R. A., & Ari S, D. (2018). PENURUNAN NYERI SAAT DISMENORE DENGAN SENAM YOGA DAN TEKNIK DISTRAKSI (MUSIK KLASIK MOZART). *JURNAL LITBANG KOTA PEKALONGAN*, 14. <https://doi.org/10.54911/litbang.v14i0.62>
- WHO. (2017). *World Health Organization*.
- Yulina, R., Indrawati, I., & ... (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap penurunan nyeri disminore pada Mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners ...*, 4(1), 75–80. <http://repository.universitaspahlawan.ac.id/id/eprint/1239>