

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada tahun kedua kehidupan. Masa remaja merupakan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan *pubertas*. *Pubertas* adalah suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan pada proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi.

Pada wanita, kedua *ovarium* akan menghasilkan *ovum*. Pada saat ini perempuan akan mengalami *ovulasi* dan menstruasi. Menstruasi pada remaja putri merupakan bagian dari siklus reproduksi yang berlangsung terus-menerus hingga menjadi wanita dewasa. Menstruasi pertama kali (*menarche*) biasanya terjadi pada umur 12 – 16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi selama 22–35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2–7 hari. Pada sebelum dan saat menstruasi seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah atau kontraksi rahim (Arini et al. 2020).

Kontraksi rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi tersebut dinamakan dengan nyeri menstruasi atau

*dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* adalah ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan dalam terjadinya *dysmenorrhea* pada beberapa wanita. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor (Saraswati et al. 2023).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa kejadian wanita yang mengalami *dysmenorrhea* berat di setiap negara di dunia yaitu sekitar 50% dari populasi dan 10-15% di antaranya mengalami *dysmenorrhea* ringan. Prevalensi yang lebih besar umumnya pada wanita muda, dengan perkiraan berkisar antara 67% sampai 90% untuk perempuan yang berusia 17-24 tahun. Rata-rata di negara-negara Eropa kasus *dysmenorrhea* terjadi pada 45-97% wanita, di negara-negara Amerika kasus *dysmenorrhea* terjadi pada 52-90% wanita, di wilayah Afrika kasus *dysmenorrhea* terjadi pada 44-95% wanita, dan di wilayah Asia kasus *dysmenorrhea* terjadi pada 45-90% (WHO,2020) (Sarmanah and Anggraini 2023).

Prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dysmenorrhea primer* dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dysmenorrhea sekunder*. Angka kejadian *dysmenorrhea* pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95%. *Dysmenorrhea primer* dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% -

60% remaja wanita yang mengalami *dysmenorrhea*, didapatkan 7 % - 15% tidak pergi ke sekolah (Ifaldi et al. 2022).

Untuk angka kejadian dismenore di Riau pernah diteliti oleh Putri (2012), pada remaja putri dari rentang usia 15-16 tahun di kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi *dysmenorrhea* sebesar 95,7% (Kristina, Hasanah, and Zukhra 2021).

*Dysmenorrhea* dapat diatasi atau paling tidak dikurangi gejalanya dengan metode farmakologi maupun non farmakologi. Namun terapi farmakologi yang menggunakan obat untuk mengurangi rasa *dysmenorrhea* dapat memberikan efek samping yang berat bagi penderita. *Dysmenorrhea* juga dapat diatasi dengan terapi komplementer yaitu kompres hangat dan kompres dingin, *akupresure*, istirahat yang cukup serta yoga atau *meditasi*.

Yoga adalah salah satu bentuk latihan yang mengurangi nyeri dengan menenangkan otot-otot, jiwa, pikiran, dan tubuh. Selain itu, yoga juga dapat melepaskan hormon *endorphin* untuk meningkatkan respons saraf *parasimpatis* yang mengakibatkan *vasodilatasi* pembuluh darah seluruh tubuh dan rahim serta meningkatkan aliran darah rahim sehingga mengurangi intensitas *dysmenorrhea*. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan *dysmenorrhea* (Andaeni et al. 2021).

Berbagai penelitian telah membuktikan pengaruh yoga dalam menurunkan *dysmenorrhea*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arini, 2020 menyebutkan bahwa terapi yoga yg diberikan ke responden dapat menaikkan

sirkulasi darah keseluruh tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, dan juga mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga dipercaya bisa mengurangi cairan yang menumpuk pada pinggang yang menyebabkan *dysmenorrhea*. Yoga juga terbukti bisa menaikkan kadar hormon *endorphine*. Ketika seseorang melakukan senam yoga maka hormon *endorphine* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor yang berada di dalam *hypothalamus* dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Arini et al. 2020).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa di Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian terdapat 5 orang mahasiswa Tingkat IV yang mengalami *dysmenorrhea* tersebut bahkan ada yang tidak masuk kuliah karena mengalami *dysmenorrhea*. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian”. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena banyak mahasiswa yang belum mengetahui terapi lain selain minum obat anti nyeri.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah ada Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui rata-rata Intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sebelum dilakukan yoga.
- b. Untuk mengetahui rata-rata intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian setelah dilakukan yoga.
- c. Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Dengan diketahui, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi ilmiah mengenai pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea*.

## 2 Manfaat Praktisi

### a. Bagi S1 Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi pustaka, tambahan bacaan bagi mahasiswa serta menambah wawasan dan informasi yang bermanfaat terutama tentang pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

### b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada responden untuk melakukan yoga secara rutin 2 kali seminggu selama 30 menit pada pagi hari atau sore hari sampai siklus haid berikutnya sehingga dapat mengurangi *dysmenorrhea*.

### c. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda dan sampel yang lebih banyak lagi.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| No | Judul dan Nama Peneliti                                                                                                  | Variabel                                             | Hasil                                                                                                                                                                          | Perbedaan                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya | - Yoga<br>- Intensitas <i>Dismenorea</i><br>- Remaja | Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 tingkat 1 reguler di STIKES Hang Tuah Surabaya sehingga senam yoga dapat | 1. Pada penelitian sebelumnya desain penelitian yang digunakan adalah Eksperimental semu atau <i>quasi eksperiment</i> dengan <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> dan <i>Time Series Design</i> , sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain <i>Pra-</i> |

|   |                                                                                                                                                     |                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Diyah Arini,<br>Dini Indah<br>Saputri, Dwi<br>Supriyanti,<br>Dwi Ernawati<br>(2020)                                                                 |                                                           | dijadikan salah satu<br>alternatif intervensi<br>dan dapat dijadikan<br>program aktivitas<br>bagi mahasiswi.<br>(Arini et al. 2020).                                                                               | <p><i>Eksperimental</i> dengan<br/>One group</p> <p>2. Teknik Sampling pada<br/>penelitian sebelumnya<br/>adalah <i>probability<br/>sampling</i> dengan<br/>pendekatan <i>simple random<br/>sampling</i>, sedangkan pada<br/>penelitian ini<br/>menggunakan <i>Non<br/>Probability Sampling</i><br/>dengan pendekatan<br/><i>purposive sampling</i>.</p> <p>3. Instrumen pada penelitian<br/>sebelumnya adalah<br/>menggunakan lembar<br/>observasi, sedangkan pada<br/>penelitian ini<br/>menggunakan lembar<br/>ceklist.</p> <p>4. Tempat penelitian yang<br/>digunakan pada penelitian<br/>sebelumnya adalah di<br/>Sarjana Tingkat 1 Reguler<br/>STIKES Hang Tuah<br/>Surabaya, sedangkan pada<br/>penelitian ini di Prodi<br/>Sarjana Kebidanan<br/>Fakultas Ilmu Kesehatan<br/>Universitas Pasir<br/>Pengaraian</p> |
| 2 | Pengaruh<br>Senam Yoga<br>Terhadap<br>Intensitas<br>Nyeri<br>Disminorhea<br><br>Ekadewi<br>Retnosaria,<br>Depriza Putri,<br>Deitra Alifia<br>(2023) | - Senam<br>Yoga<br>- Intensitas<br><i>Dismenor<br/>ea</i> | Senam yoga<br>berpengaruh<br>Terhadap Intensitas<br>Disminorhoe Pada<br>Mahasiswi<br>Semester 1 Jurusan<br>Kebidanan Prodi<br>DIII Kebidanan<br>Muara Enim Tahun<br>2021 (Retnosari,<br>Putri, and Alifia<br>2023) | <p>1. Pada penelitian<br/>sebelumnya teknik yang<br/>digunakan dalam<br/>mengambil sampel adalah<br/>teknik total <i>sampling</i>,<br/>sedangkan pada penelitian<br/>ini menggunakan teknik<br/><i>Non Probability Sampling</i><br/>dengan pendekatan<br/><i>purposive sampling</i>.</p> <p>2. Instrumen pada penelitian<br/>sebelumnya adalah<br/>menggunakan lembar<br/>observasi, sedangkan pada<br/>penelitian ini<br/>menggunakan lembar<br/>ceklist</p> <p>3. Tempat penelitian pada<br/>penelitian sebelumnya<br/>adalah di Jurusan<br/>Kebidanan Prodi DIII<br/>Kebidanan Muara Enim,<br/>sedangkan pada penelitian<br/>ini di Prodi Sarjana</p>                                                                                                                                                                  |

|    |                                                                                                                                                       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | Analisis Efektitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16 – 20 Tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda | - Senam Yoga<br>- Nyeri Menstruasi             | Hasil penelitian di peroleh terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah senam yoga dengan nilai p value 0,000 ( $< 0,05$ ). Diharapkan kepada remaja putri dapat memanfaatkan terapi yoga dalam menangani nyeri menstruasi serta berkonsultasi dengan tenaga medis jika nyeri dirasakan semakin tidak tertahankan (Fajria, 2022). | 1. Pada penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian adalah <i>eksperimental</i> , sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain <i>pra-eksperimental</i> .<br>2. Tempat penelitian sebelumnya adalah komplek Lanud SIM Bandara Sultan Iskandar Muda ini sedangkan pada penelitian adalah Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian                                                                                                                                                                                  |
|    | Suci Fajria, Iskandar, Maimun Tarida (2022)                                                                                                           |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4. | Latihan Yoga Menurunkan <i>Dismenorea</i> Pada Santriawati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren                                                         | - Yoga<br>- <i>Dismenorea</i><br>- Skala Nyeri | Setelah dilakukan uji statistik didapatkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan yoga terhadap nyeri dismenore dengan p-value 0,005 (pvalue $< 0,05$ ) Disimpulkan bahwa yoga dapat menurunkan nyeri dismenore pada santriawati aliyah kelas X. (Syah and Putri 2020)                                                                     | 1. Pada penelitian sebelumnya jenis penelitian adalah <i>kuantitatif</i> dengan desain penelitian <i>one group pre test-post test</i> , sedangkan pada penelitian ini adalah penelitian analitik <i>cross sectional</i> dengan desain penelitian pra eksperimen.<br>2. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian sebelumnya adalah <i>Simple Random Sampling</i> , sedangkan pada penelitian ini adalah <i>Purposive Sampling</i> .<br>3. Tempat pada penelitian sebelumnya adalah santriawati aliyah kelas x di Pondok Pesantren di Bukittinggi. |
|    | Irhas Syah, Rika Zuliani Putri (2020)                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Remaja**

###### **a. Pengertian Remaja**

Remaja merupakan kelompok *potensial* yang perlu mendapat perhatian serius karena remaja dianggap sebagai kelompok yang mempunyai risiko secara seksual maupun kesehatan reproduksi dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang besar dan ingin mencoba sesuatu yang baru. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Hapsari, 2019).

###### **b. Klasifikasi Remaja**

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu :

###### **1) Masa Remaja Awal (*Early Adolescence*) usia 12-15 tahun**

Ditandai dengan munculnya ketidakstabilan keadaan perasaan dan emosi. Yang pada umumnya sesekali bergairah dalam bekerja tiba-tiba saja berhenti lesu, kegembiraan yang berlebihan kemudian

bertukar rasa sedih yang sangat, rasa percaya diri berganti ragu-ragu, dan ketidaktentuan menentukan cita-cita. Status remaja yang membingungkan, dengan perlakuan orang tua terhadap dirinya yang masih terkadang menganggap seperti kanak-kanak.

Emosionalitas yang kurang mampu menerima pendapat dari orang lain, ditandai dengan merasa lebih mampu daripada orangtua. Tidak menyukai bagian-bagian tubuhnya dengan apa adanya, kegagalan untuk bisa menerima diri secara fisik yang menyebabkan kurangnya percaya diri remaja (Saputri 2019).

## 2) Masa Remaja Pertengahan (*Middle Adolescence*) 15-18 tahun

Pada usia ini terjadi penerimaan lingkungan teman terhadap dirinya, apakah teman-temannya bisa menerimanya sebagai seorang yang masuk dalam kelompok mereka. Mereka tampak merasa ingin mencari identitas diri, adanya rasa ketertarikan dengan lawan jenis, mulai jatuh cinta, mampu berfikir *abstrak* (khayal) mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual (Saputri 2019).

## 3) Masa Remaja Akhir (*late adolesence*) 18-21 tahun

Pada masa ini terjadi proses penyempurnaan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis. Serta ditandai dengan stabilitas aspek psikis, mulai menunjukkan kemantapan dan tidak berubah pendirian. Perasaan lebih tenang, citra diri dan sikap pandang yang realistis. Menilai dirinya sebagaimana adanya, menghargai keluarga dan orang tua sebagaimana dengan keadaan yang sesungguhnya. Menghadapi

masalah lebih matang, kemampuannya dalam berfikir telah lebih sempurna yang ditunjang dengan sikap yang realistis (Saputri 2019).

### c. Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua proses yang dialami oleh remaja secara *kontinue*. Keduanya saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja.

#### 1) Pertumbuhan

Pertumbuhan merupakan proses yang berkaitan dengan perubahan *kuantitatif* yang mengacu pada jumlah besar serta luas yang bersifat *konkret* yang biasanya menyangkut ukuran dan struktur biologis. Pertumbuhan adalah proses perubahan dari segi fisik yang berlangsung normal dalam perjalanan waktu tertentu. Dalam setiap pertumbuhan bagian-bagian tubuh memiliki tempo kecepatan yang berbeda-beda.

Misalnya pertumbuhan alami alat kelamin pria, pada masa anak-anak genitalia tumbuh lambat namun setelah *pubertas* mengalami percepatan. Sebaliknya pertumbuhan susunan saraf pusat mengalami percepatan saat masa anak – anak namun setelah masa *pubertas relative* lambat bahkan terhenti (Saputri 2019).

#### 2) Perkembangan

Fase remaja merupakan perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu memproduksi. Yang paling menonjol dalam tumbuh

kembang remaja adalah adanya perubahan fisik, alat reproduksi, *kognitif* dan psikososial. Perubahan dan perkembangan yang terjadi pada remaja meliputi aspek perubahan fisik, perkembangan kognitif dan perkembangan psikososial (Saputri 2019).

### 3) Perubahan Fisik

Perubahan fisik dan psikologis disebabkan adanya perubahan hormonal yang dihasilkan kelenjar *endokrin* yang dikontrol oleh susunan saraf pusat, khususnya *hipotalamus*. Beberapa jenis hormon yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan adalah hormon pertumbuhan (*Growth Hormone*), hormon gonadotropik (*Gonadotropin Hormone*), *estrogen*, *progesterone* serta *testosterone* (Saputri 2019).

- a) Percepatan berat badan dan tinggi badan, selama 1 tahun pertumbuhan tinggi badan laki-laki dan perempuan rata – rata meningkat 3,5-4,2 inci serta penambahan otot pada laki-laki dan penambahan lemak pada perempuan.
- b) Perkembangan karakteristik *seks sekunder*, selama masa *pubertas* terjadi perubahan kadar hormonal yang mempengaruhi karakteristik *seks sekunder*, seperti *hormone androgen* pada laki laki memicu pertumbuhan *penis*, pembesaran *skrotum*, perubahan suara, pertumbuhan kumis dan janggut, meningkatnya aktivitas kelenjar sehingga menimbulkan jerawat. *Hormone estrogen* pada

perempuan memicu pertumbuhan bulu rambut pada pubis dan ketiak serta *menarche* (menstruasi pertama).

- c) Perubahan bentuk tubuh, seperti : pada laki-laki dada yang membesar dan membidang serta jakun lebih menonjol, pada perempuan pinggul dan payudara membesar serta putting susu yang lebih menonjol.

#### 4) Perkembangan *Kognitif*

Perkembangan *kognitif* berdasarkan tahapan perkembangan remaja diantaranya sebagai berikut :

##### a) Remaja Awal

Pada tahap ini remaja mulai berfokus pada pengambilan keputusan baik di dalam rumah maupun di sekolah. Remaja mulai menunjukkan cara berpikir logis, remaja mulai menggunakan istilah-istilah sendiri, seperti : olahraga yang lebih baik untuk bermain, memilih kelompok bergaul, pribadi seperti apa yang diinginkan dan mengenal cara untuk berpenampilan menarik.

##### b) Remaja Menengah

Pada tahap ini terjadi peningkatan interaksi dengan kelompok, sehingga tidak selalu tergantung pada keluarga. Dengan menggunakan pengalaman dan pemikiran yang lebih kompleks, pada tahap ini remaja sering mengajukan pertanyaan, menganalisis lebih menyeluruh dan berpikir tentang bagaimana cara mengembangkan identitas “siapa saya?”. Ada masa ini remaja juga

mulai mempertimbangkan kemungkinan masa depan, tujuan dan membuat rencana sendiri.

#### c) Remaja Akhir

Pada tahap ini remaja lebih berkonsentrasi pada rencana yang datang dan meningkatkan pergaulan. Selama masa remaja berakhir, proses berpikir secara kompleks digunakan untuk memfokuskan diri pada masalah-masalah *idealism*, toleransi, keputusan *karier* dan pekerjaan serta peran orang dewasa dalam masyarakat.

### 5) Perkembangan Psikososial

Masa remaja merupakan masa transisi emosional yang ditandai dengan perubahan dalam cara melihat dirinya sendiri dan berperilaku menurut cara mereka. Transisi sosial yang dialami oleh remaja ditunjukkan dengan adanya perubahan hubungan sosial dengan adanya peningkatan waktu bersama dengan rekan-rekan mereka, serta lebih intens dan akrab dengan lawan jenis mereka. Perkembangan psikososial terdiri atas delapan tahap.

Dari tahapan-tahapan tersebut, remaja melalui lima diantaranya, sebagai berikut:

#### a) Kepercayaan (*trust*) vs ketidakpercayaan (*mistrust*)

Tahapan ini terjadi dalam 1-2 tahun awal kehidupan. Anak belajar untuk percaya pada dirinya sendiri maupun lingkungannya. Anak merasa bingung dan tidak percaya sehingga dibutuhkan kualitas interaksi antara orang tua dan anaknya.

b) Otonomi (*autonomy*) vs rasa malu dan ragu (*shame and doubt*)

Selama masa remaja terjadi perubahan ketergantungan dari ketergantungan khas anak-anak ke arah otonomi khas dewasa. Misalnya : remaja umumnya tidak terburu-buru bercerita kepada orang tua ketika merasa kecewa, khawatir atau memerlukan bantuan.

c) Inisiatif (*initiative*) vs rasa bersalah (*guilt*)

Tahapan perkembangan psikososial ini terjadi pada usia prasekolah dan awal usia sekolah. Anak cenderung aktif bertanya untuk memperluas kemampuannya melalui bermain aktif, bekerja sama dengan orang lain dan belajar bertanggung jawab terhadap tindakan yang dialakukannya.

d) Rajin (*industry*) vs rendah diri (*inferiority*)

Anak menggunakan pengalaman kognitif menjadi lebih produktif dalam grupnya. Anak mulai terasa percaya dirinya, mandiri dan penuh inisiatif serta termotivasi untuk belajar lebih tekun.

e) Identitas (*identity*) versus kebingunan (*identity confusion*)

Mereka melakukan tindakan yang baik sesuai dengan sistem nilai yang ada. Namun seing juga terjadi penyimpangan identitas, miasalnya melakukan percobaan tindakan kejahatan, melakukan pemberontakan dan tindakan tercela lainnya (Saputri 2019).

## 2. Menstruasi

### a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah *ovulasi* secara berkala akibat terlepasnya lapisan *endometrium uterus*. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh *sperma*, sehingga lapisan dinding rahim (*endometrium*) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya (Hidayah and Fatmawati 2020).

Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Hidayah and Fatmawati 2020).

### b. Fisiologi Menstruasi

Stadium menstruasi terbagi menjadi 4 stadium yaitu :

#### 1) Stadium menstruasi

Stadium ini berlangsung selama 3 sampai 7 hari pada saat itu, *endometrium* (selaput rahim) dilepaskan sehingga timbul pendarahan. Hormon-hormon *ovarium* berada pada kadar paling rendah.

## 2) Stadium *proliferasi*

Stadium ini berlangsung pada 7 sampai 9 hari. Dimulai sejak berhentinya darah menstruasi sampai hari ke 14. Setelah menstruasi berakhir, dimulailah fase *proliferasi* dimana terjadi pertumbuhan dari *desidua fungsionalis* yang mempersiapkan rahim untuk perlengkapan janin. Pada fase ini *endometrium* tumbuh kembali. Antara hari ke 12 sampai 14 dapat terjadi pelepasan sel telur dari indung telur (disebut *ovulasi*).

## 3) Stadium *sekresi*

Stadium sekresi berlangsung 11 hari. Masa *sekresi* adalah masa sesudah terjadinya *ovulasi*. Hormon *progesteron* dikeluarkan dan mempengaruhi pertumbuhan *endometrium* untuk membantu kondisi rahim siap untuk *implementasi* (perlekatan janin ke rahim).

## 4) Stadium premenstruasi

Stadium yang berlangsung selama 3 hari. Adanya *infiltrasi* sel-sel darah putih, bisa sel bulat. *Stroma* mengalami *disintegrasi* dengan hilangnya cairan dan *secret* sehingga akan terjadi dari kelenjar dan arteri. Pada saat ini terjadi *vasokonstriksi*, kemudian pembuluh darah itu berelaksasi dan akhirnya pecah (Saputri 2019).

### c. Fase-fase dalam Siklus Menstruasi

#### 1) Siklus *Endometrium*

##### a) Fase Menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita setiap bulannya. Sebab mulai dari fase inilah wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita walaupun kedatangannya membuat wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasanya ketidaknyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari dimana pada awal haid perdarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar.

Pada fase menstruasi, *endometrium* terlepas dari dinding rahim dengan disertai perdarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama 5 hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar *estrogen*, *progesteron*, *LH (Lutenizing Hormon)* menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar *FSH (Folikel Stimulazing Hormon)* baru mulai meningkat (I. P. Hapsari 2020).

##### b) Fase Proliferasi

Pada fase ini *ovarium* sedang melakukan proses pembentukan dan *pematangan ovum*. Fase *proliferasi* merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke - 5 sampai hari ke - 14 dari siklus haid. Permukaan *endometrium* secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini *endometrium* tumbuh menjadi

tebal kurang lebih 3,5 mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat *ovulasi*. Pada fase *proliferasi* terjadi peningkatan kadar hormon *estrogen*, karena fase ini tergantung pada stimulasi *estrogen* yang berasal dari *folikel ovarium* (I. P. Hapsari 2020).

c) Fase Sekresi (*luteal*)

Fase sekresi berlangsung sejak hari *ovulasi* sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase ini *endometrium sekretorius* yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan sampai beludru yang tebal dan halus. *Endometrium* menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase ini hormon reproduksi (*FSH*, *LH*, *estrogen* dan *progesteron*) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali (I. P. Hapsari 2020).

d) Fase Iskemi /*premenstrual*

Apabila tidak terjadi pembuahan dan *implantasi*, *korpus luteum* yang mensekresi *estrogen* dan *progesteron* menyusut. Seiring penyusutan kadar *estrogen* dan *progesteron* yang cepat, *arteri spiral* menjadi *spasme*, sehingga suplai darah ke *endometrium fungsional* terhenti dan terjadi *nekrosis*. Lapisan

fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi kembali (I. P. Hapsari 2020).

## 2) Siklus *Ovarium*

*Ovulasi* merupakan peningkatan kadar *estrogen* yang menghambat pengeluaran *FSH* kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan *LH (Lutenizing Hormon)*. Peningkatan kadar *LH* merangsang pelepasan *oosit sekunder* dan *folikel*. Sebelum *ovulasi*, satu sampai 30 *folikel* mulai matur didalam *ovarium* dibawah pengaruh *FSH* dan *estrogen*.

Peningkatan *LH* sebelum terjadi *ovulasi* mempengaruhi *folikel* yang terpilih, *oosit matur (folikel de graaf)* terjadi *ovulasi*, sisa *folikel* yang kosong di dalam *ovarium* berubah menjadi *korpus luteum*. *Korpus Luteum* akan mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah *ovulasi*, dan mensekresi hormon *estrogen* dan *progesteron*. Apabila tidak terjadi *implantasi*, *korpus luteum* berkurang dan kadar hormon *progesteron* menurun. Sehingga lapisan fungsional *endometrium* tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh (I. P. Hapsari 2020).

## d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu :

### 1) Ketidakseimbangan Hormon

Menstruasi iregular dapat disebabkan terlalu banyak atau sedikit hormon, yang dapat disebabkan oleh masalah *tiroid*, *sindrom*

*polikistik ovarium*, obat-obatan, *perimenopause*, sakit, gaya hidup, olah raga berlebihan, dan stres.

## 2) Stress

Beban pikiran akan sangat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, termasuk periode menstruasi. Kondisi pikiran yang tidak stabil dapat menyebabkan kelenjar *adrenal* mengeluarkan *kortisol*. Hal ini berefek pada *estrogen*, *progesteron* dan menurunkan produksi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) sehingga menghambat terjadinya *ovulasi* atau menstruasi.

## 3) Penyakit

Siklus menstruasi yang tidak teratur dalam waktu lama merupakan tanda-tanda adanya penyakit pada saluran reproduksi. Misalnya, *fibroid*, kista, *endometriosis*, *polip*, *sindrom polikistik ovarium*, infeksi pada saluran reproduksi maupun kelainan *genetic*.

## 4) Perubahan rutinitas

Perubahan rutinitas dalam hidup dapat berpengaruh pada kondisi fisik. Misalnya, mereka yang harus berganti jam kerja dari pagi menjadi malam. Hal ini biasa terjadi hingga tubuh menyesuaikan dengan pola rutinitas baru.

## 5) Gaya hidup dan berat badan

Pilihan gaya hidup termasuk pola makan, mengonsumsi alkohol, atau pemakai narkoba mempengaruhi *metabolisme progesteron* dan *estrogen*. Terlalu banyak mengonsumsi *kafein* dan

rokok serta kelebihan dan kekurangan berat badan juga berpengaruh pada kadar hormonal di tubuh. Pada kasus tertentu bahkan dapat menghentikan menstruasi (*amenorrhea*) karena *hipotalamus* tidak dapat melepaskan *GnRH*. Masalah ini biasa terjadi pada wanita yang sangat sibuk dan atlet (Saputri 2019).

### 3. Gangguan Menstruasi

Macam-macam Gangguan Menstruasi menurut sinaga, 2017 yaitu :

#### a. *Amenorea*

*Amenorea* adalah keadaan dimana menstruasi berhenti atau tidak terjadi pada masa subur atau pada saat yang seharusnya menstruasi terjadi secara teratur. Hal ini tentu saja tidak termasuk berhenti menstruasi pada wanita yang sedang hamil, menyusui atau *menopause*. *Amenorea* dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *amenorea primer* dan *amenorea sekunder*. *Amenorea Primer* adalah keadaan dimana tidak datang bulan sejak bayi sampai mmencapai umur 18 tahun atau lebih.

Sedangkan *Amenorea sekunder* adalah berhenti menstruasi, paling tidak selama 3 bulan berturut turut, padahal sebelumnya sudah pernah mengalami menstruasi. *Amenore sekunder* dapat disebabkan oleh rendahnya hormon pelepas gonadotropin (*GnRH* = *Gonadotropine Releasing Hormone*), yaitu hormon yang diproduksi oleh *hipotalamus* (salah satu bagian dari otak), yang salah satu fungsinya adalah mengatur siklus menstruasi. Di samping itu, kondisi stres, *anoreksia*, penurunan

berat badan yang ekstrim, gangguan tiroid, olahraga berat, pil KB, dan kista *ovarium*, juga dapat menyebabkan *amenorea*.

b. *Polimenorea*

*Polimenorea* merupakan kelainan siklus menstruasi yang menyebabkan wanita berkali-kali mengalami menstruasi dalam sebulan, bisa dua atau tiga kali atau bahkan lebih. Normalnya, siklus menstruasi berlangsung selama 21-35 hari dengan durasi sekitar 2-8 hari. Wanita yang mengalami *polimenorea* memiliki siklus menstruasi yang lebih pendek dari 21 hari dengan pola yang teratur dan jumlah perdarahan yang relatif sama atau lebih banyak dari biasanya. *Polimenorea* bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan sistem hormonal pada *aksis hipotalamus-hipofisis ovarium*. Ketidakseimbangan hormon tersebut bisa menyebabkan gangguan pada proses *ovulasi* (pelepasan sel telur) atau memendeknya waktu yang dibutuhkan untuk berlangsungnya suatu siklus menstruasi normal sehingga didapatkan menstruasi yang lebih sering.

c. *Menoragia*

*Menoragia* adalah istilah medis untuk perdarahan menstruasi yang berlebihan. Dalam satu siklus menstruasi normal, perempuan rata-rata kehilangan sekitar 30-40 ml darah selama sekitar 5-7 hari haid. Bila perdarahan melampaui 7 hari atau terlalu deras (melebihi 80 ml), maka dikategorikan *menoragia* atau menstruasi berat. *Menoragia* disebabkan oleh ketidakseimbangan hormonal, adanya tumor *fibroid* rahim, *polip serviks*, *polip endometrium*, radang panggul, atau yang lebih parah adalah

adanya kanker serviks, kanker *endometrium*, atau gangguan penggumpalan darah. Di samping itu penggunaan IUD atau alat kontrasepsi Rahim, gangguan *tiroid*, peradangan atau infeksi pada vagina atau leher rahim juga dapat menyebabkan *menoragia*.

d. *Hipermenorea*

*Hipermenorea* adalah kelainan siklus menstruasi dimana siklus haid tetap, tetapi jumlah perdarahan lebih banyak dan dapat disertai gumpalan darah dan lamanya perdarahan lebih dari 8 hari. Terjadinya *hipermenorea* berkaitan dengan kelainan pada rahim, yaitu *mioma uteri*, polip *endometrium*, dan gangguan pelepasan *endometrium*.

e. *Hipomenorea*

*Hipomenorea* adalah kelainan siklus menstruasi dimana siklus menstruasi (haid) tetap, tetapi lama perdarahan memendek kurang dari 3 hari. *Hipomenorea* dapat disebabkan kesuburan *endometrium* kurang karena gizi penderita yang rendah, penyakit menahun, dan gangguan hormonal.

f. *Oligomenorea*

*Oligomenorea* adalah keadaan dimana siklus menstruasi memanjang lebih dari 35 hari, sedangkan jumlah perdarahan tetap sama. *Oligomenorea* disebabkan oleh gangguan hormonal.

g. *Dysmenorrhea*

*Dysmenorrhea* merupakan nyeri haid saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita dan mendorong penderita

untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi ke dokter, puskesmas, atau datang ke bidan. *Dysmenorrhea* terdiri dari 2 jenis yaitu *Dysmenorrhea Primer* adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. *Dysmenorrhea Primer* disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi.

Sedangkan *Dysmenorrhea sekunder* umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya *endometriosis* (kejadian dimana *endometrium* berada diluar rahim, dapat di tandai dengan *dismenonea* ), *adenomyosis* (bentuk *endometriosis* yang *invasive*), *polip endometrium* (tumor jinak di *endometrium*), *chronic prlvic inflammatory disease* (penyakit radang panggul menahun), dan penggunaan peralatan kontrasepsi atau IUD (*intrauterine device*) (Sinaga, 2017).

#### **4. *Dysmenorrhea***

##### **a. Pengertian *Dysmenorrhea***

*Dysmenorrhea* adalah kram menstruasi atau nyeri menstruasi yang terjadi terutama pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. *Dysmenorrhea* adalah gangguan pada siklus menstruasi yang ditandai dengan nyeri (Andayani 2023).

## **b. Klasifikasi Dysmenorrhea**

### **1) Dysmenorrhea Primer**

*Dysmenorrhea Primer* adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. *Dysmenorrhea Primer* disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. *Dysmenorrhea primer* biasanya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah haid pertama, segera setelah siklus *ovulasi* teratur ditentukan. Selama menstruasi, sel-sel *endometrium* yang terkelupas melepaskan *prostaglandin* (kelompok persenyawaan mirip *hormone* kuat yang terdiri dari asam lemak esensial).

*Prostaglandin* akan merangsang otot *uterus* (rahim) dan mempengaruhi pembuluh darah, biasanya digunakan untuk *menginduksi aborsi* atau kelahiran yang menyebabkan *iskemia uterus* (penurunan suplai darah ke rahim) melalui kontraksi *myometrium* (otot dinding rahim) dan *vasoconstriction* (disebut juga *antidiuretic hormone*, suatu hormon yang disekresi oleh *lobus posterior* kelenjar *pituitary* yang menyempitkan pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, dan mengurangi pengeluaran *excretion* = air seni) juga memiliki peran yang sama (Saputri 2019).

### **2) Dysmenorrhea sekunder**

*Dysmenorrhea sekunder* umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya *endometriosis* (kejadian

dimana *endometrium* berada diluar rahim, dapat di tandai dengan *dysmenorrhea* ), *adenomyosis* (bentuk *endometriosis* yang *invasive*), *polip endometrium* (tumor jinak di *endometrium*), *chronic pelvic inflammatory disease* (penyakit radang panggul menahun), dan penggunaan peralatan kontrasepsi atau IUD (*intrauterine device*). *Dysmenorrhea sekunder* dapat diatasi hanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya. (Saputri 2019).

### c. Patofisiologi *Dysmenorrhea*

Selama fase *luteal* dan haid, *prostaglandin F2 alfa* disekresi. Pelepasan *prostaglandin* yang berlebihan meningkatkan *amplitude* dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan *vasospasme arteriol uterus*, sehingga akan menyebabkan *iskemi* dan kram *abdomen* bawah yang bersifat siklik. Respon *sistemik* terhadap *prostaglandin* meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gejala saluran cerna (*anoreksia*, mual, muntah dan diare) dan gejala system saraf pusat meliputi pusing, nyeri dan konsentrasi buruk (Andayani 2023).

*Dysmenorrhea* terjadi akibat meningkatnya konsentrasi *prostaglandin* pada darah haid sehingga meningkatkan kontraksi rahim (*uterus*). Kontraksi rahim ini lama-kelamaan menjadi tidak teratur atau *disritmik* yang mengakibatkan otot dinding rahim menjadi kaku dan tegang diikuti dengan *vasokonstriksi* pembuluh darah atau penyempitan pembuluh darah sekitar sehingga akan menimbulkan nyeri pada bagian

*supra pubik*. Pada wanita normal, nyeri ini hanya akan berlangsung beberapa jam atau bahkan selama 1 hari namun tidak akan mencapai 72 jam (Andayani 2023).

#### **d. Faktor Resiko *Dysmenorrhea***

##### **1) Menstruasi pertama kurang dari 11 tahun**

Hal ini menyebabkan jumlah *folikel ovarium primer* sedikit, sehingga kadar hormon *estrogen* rendah.

##### **2) Kesiapan dalam menghadapi menstruasi**

Kejadian *dysmenorrhea* memiliki pengaruh yang signifikan dengan faktor psikologis dan faktor pendidikan.

##### **3) Periode menstruasi yang lama**

Siklus menstruasi normal jika seseorang wanita memiliki jarak menstruasi setiap bulan relatif tetap yaitu setiap 28 hari.

##### **4) Aliran menstruasi yang hebat**

Jumlah darah menstruasi sekitar 50 ml-100 ml, atau tidak lebih dari 5 kali pemakaian ganti pembalut perharinya.

##### **5) Merokok**

Wanita yang merokok pasif memiliki risiko 23 kali lipat lebih tinggi mengalami *dysmenorrhea primer* daripada wanita tidak merokok.

##### **6) Riwayat keluarga**

Faktor genetik sangat berpengaruh dengan penyakit *endometriosis*.

#### 7) Kegemukan

Umumnya perempuan dengan kegemukan mengalami siklus haid tidak teratur

#### 8) Konsumsi alkohol

Mengonsumsi alkohol bisa meningkatkan kadar *estrogen* sehingga memicu terlepasnya *prostaglandin* dan menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi (Marliyanti 2021).

### e. Derajat *Dysmenorrhea*

Derajat *dysmenorrhea* ada 3 yaitu:

#### 1) *Dysmenorrhea* ringan

*Dysmenorrhea* ringan yaitu *dysmenorrhea* yang terjadi dalam waktu singkat dan penderita dapat menjalankan aktifitasnya kembali tanpa merasa terganggu dari nyeri yang ia rasakan.

#### 2) *Dysmenorrhea* sedang

*Dysmenorrhea* sedang yaitu penderita merasa terganggu dari rasa nyeri haid dan memerlukan obat penurun rasa nyeri, untuk tetap beraktifitas seperti biasanya.

#### 3) *Dysmenorrhea* berat

*Dysmenorrhea* berat yaitu penderita membutuhkan waktu untuk istirahat dan terdapat keluhan seperti pusing, nyeri pinggang, dan buang air besar berlebihan.

#### f. Penanganan *Dysmenorrhea*

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh remaja putri saat *dysmenorrhea primer* dapat dilakukan dengan 2 cara terapi, yaitu:

##### 1) Terapi farmakologi

- a) Obat *analgesik* diresepkan untuk pasien sebagai pengobatan *simtomatik*. Salah satu obat tersebut adalah campuran *aspirin*, *phenacetin*, dan *kafein*.
- b) *Anti-prostaglandin* : mekanisme kerja obat ini adalah mencegah metabolismenya.

##### 2) Terapi non farmakologi

- a) Kompres Hangat dan Kompres dingin

Dianjurkan agar kita bereksperimen dengan ramuan tradisional turun-temurun yang dikenal sebagai suhu panas. Tempelkan bantalan pemanas, kain yang telah dikompres, atau botol air panas (hangat) langsung ke bagian yang kram (bisa di bagian punggung atau perut). Suhu dalam 30 °C kisaran yang lebih panas diyakini dapat mengurangi ketegangan otot. Ketidaknyamanan pada akhirnya akan hilang setelah otot memiliki kesempatan untuk rileks.

- b) Pastikan minum setidaknya delapan gelas air setiap hari.

Untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan *dysmenorrhea*, dianjurkan minum setidaknya delapan gelas air setiap hari. Selain itu, para ahli percaya bahwa mengonsumsi

setidaknya delapan gelas air per hari dapat bermanfaat untuk membuang racun dalam tubuh dan memastikan bahwa tubuh mendapat suplai cairan yang cukup. Hasilnya, Anda tidak akan terlalu lelah dan merasa tubuh Anda lebih sehat.

Selama menstruasi, wanita dianjurkan untuk minum lebih banyak air untuk meningkatkan sirkulasi darah, serta untuk mengurangi risiko pembentukan gumpalan cairan. Meski sudah mulai menstruasi, tubuh dibuat merasa lebih sehat dan nyaman karenanya.

c) Istirahat yang cukup

Teknik ini merupakan salah satu resep tradisional yang juga mampu menyembuhkan berbagai macam gangguan, termasuk rasa tidak nyaman yang mungkin dialami saat menstruasi. Beristirahat untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang berhubungan dengan menstruasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti tidur siang, duduk sambil menenangkan diri, atau bersantai sambil menonton film. Ketika saat menstruasi, penting untuk mendapatkan istirahat yang cukup untuk mengendurkan otot-otot yang *endometrium*.

d) Latihan relaksasi atau yoga dapat membantu menanggulangi rasa sakit

Relaksasi merupakan salah satu komponen dari *Complementary and Alternative Treatments* (CATs). CATs adalah salah satu

intervensi yang dapat meningkatkan, menjaga, dan mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan, serta mencegah penyakit dan mengurangi gejala yang diderita pasien, seperti *arthritis*, nyeri kronis, dan nyeri akut.

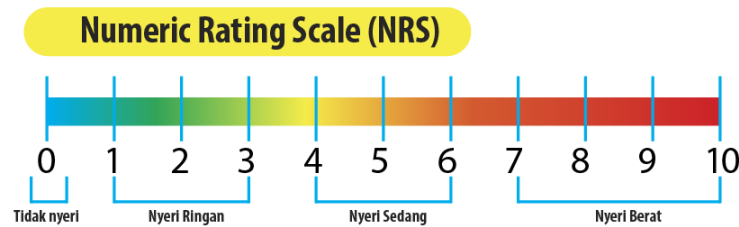
Seseorang yang menderita ketidaknyamanan akibat kontraksi otot dapat mengambil manfaat dari berpartisipasi dalam teknik relaksasi. Hal ini disebabkan metode relaksasi memiliki kemampuan untuk menurunkan tingkat ketegangan, kecemasan, dan kepekaan terhadap rasa sakit. Ini adalah praktik umum untuk menggunakan terapi relaksasi untuk mengurangi ketidaknyamanan pasien karena relaksasi tidak memiliki efek samping yang merugikan, mudah diterapkan, tidak memakan banyak waktu, dan sangat murah (Hairah 2023).

## **5. Skala Intensitas Nyeri**

Nyeri adalah sensasi fisik dan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan, peradangan maupun kerusakan saraf. Nyeri berhubungan dengan refleksi penginderaan dan perubahan output otonom, dimana merupakan suatu keadaan tidak menyenangkan akibat adanya rangsangan fisik atau serabut saraf dalam tubuh ke otak yang diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis dan emosional (Ningtyas et al. 2023).

Skala penilaian numerik atau *Numerical rating scale* (NRS) adalah skala penilaian nyeri dengan deskripsi dari nomor 0 hingga 10. Skala ini paling efektif di gunakan sebagai uji intensitas nyeri sebelum dan setelah

intervensi terapeutik. Apabila di gunakan skala untuk menilai nyeri maka di rekomendasikan patokan 10 cm (Andayani 2023).



**Gambar 2.1** Skala Nyeri NRS

Keterangan :

- 0 : Tidak ada rasa nyeri / Normal
- 1 : Nyeri hampir tidak terasa (Sangat ringan)
- 2 : Nyeri ringan seperti cubitan ringan pada kulit
- 3 : Nyeri sangat terasa namun bisa ditoleransi, seperti pukulan ke hidung atau suntikan oleh dokter
- 4 : Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebar
- 5 : Kuat, nyeri yang menusuk seperti pergelangan kaki terkilir
- 6 : Kuat, nyeri yang dalam dan menusuk begitu kuat sehingga menyebabkan tidak fokus dan komunikasi terganggu)
- 7 : Nyeri yang menusuk begitu kuat dan menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik
- 8 : Nyeri yang kuat sehingga seseorang tidak dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian saat sakitnya kambuh dan berlangsung lama

9 : Nyeri yang begitu kuat dan tidak dapat ditoleransi, sehingga mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakit, tanpa peduli apapun efek samping atau resikonya.

10 : Nyeri yang begitu kuat sehingga tidak sadarkan diri. Sebagian orang tidak pernah mengalami skala nyeri karena sudah pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kehilangan kesadaran sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa (Khotimah 2019).

## 6. Yoga

### a. Pengertian Yoga

Kata yoga berasal dari kata *Sansekerta yuj*, yang dapat diterjemahkan sebagai penyatuan atau penyatuan. Penyatuan bisa merujuk pada menyatukan tiga komponen penting yoga, yaitu teknik pernapasan, aktivitas fisik, dan *meditasi*. Struktur otot, proses pernapasan, berbagai postur, dan kesadaran tubuh adalah fokus utama latihan yoga. Tujuan yoga adalah untuk mengembangkan kesehatan fisik dan mental melalui latihan *asana* (postur), *pranayama* (pernapasan), dan *meditasi* (Hairah 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratama, (2018) menyatakan bahwa yoga dapat meningkatkan fungsi kerja kelenjar *endokrin* dalam tubuh, dan bagaimana berlatih yoga minimal 30 detik hingga satu jam saat *dysmenorrhea* bermanfaat menurunkan keparahan

*dysmenorrhea* dengan nilai yang cukup besar nilai  $p = 0,002$  (Hairah 2023).

## **b. Macam-macam Yoga**

### 1) *Bhakti* Yoga

*Bhakti* yoga adalah sejenis yoga yang berfokus pada mempertahankan keadaan *meditasi* terus menerus untuk memfasilitasi pelepasan emosi.

### 2) *Kundalini* Yoga

*Kundalini* yoga adalah latihan yoga yang melakukan gerakan secara berulang-ulang.

### 3) *Jnana* Yoga

*Jnana* yoga berarti kesatuan yang dicapai dengan pencapaian pengetahuan.

### 4) *Raja* Yoga

*Raja* yoga adalah praktek mencapai kesatuan melalui budidaya penguasaan mental.

### 5) *Hatta* Yoga

*Hatta* yoga adalah ungkapan yang luas untuk mendefinisikan *asana* yoga (postur). Karena *hatta* yoga dianggap sebagai jenis yoga yang paling komprehensif (terdiri dari *asana*, *pranayama*, dan *meditasi*), yoga ini juga merupakan jenis yoga yang paling banyak dilakukan oleh orang-orang. *Hatta* Yoga terdiri dari :

a) *Asana* (Postur tubuh)

*Asana* merupakan sikap dalam yoga. Latihan asana yoga memiliki kemampuan untuk mempercepat dan mengaktifkan sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan nyeri ke fase yang lebih tenang, yang memungkinkan tubuh secara bertahap pulih dari gangguan. Pose *asana* meliputi : posisi membungkuk ke belakang.

b) *Pranayama*

*Pranayama* adalah latihan pernafasan dalam yoga. *Pranayama* berasal dari kata “*prama*” yang berarti nafas sedangkan “*ayama*” berarti panjang atau memanjang. Untuk berlatih yoga dengan pernapasan yang benar, seseorang harus belajar melatih pengendalian napas yang masuk melalui hidung dan keluar melalui mulut.

Menghirup menyebabkan udara ditarik ke dalam perut, yang menyebabkannya mengembang akibat peningkatan volume. Perut akan menjadi kurang kembung akibat pelepasan udara selama pernafasan. Ambil napas panjang, lambat, dan dalam. Tarik napas dalam-dalam selama lima detik dan kemudian keluarkan untuk waktu yang sama. Lakukan aktivitas dengan santai tanpa melelahkan pernapasan.

### c) *Meditasi*

*Meditasi* Untuk melakukan ini, seseorang harus berkonsentrasi pada proses yang terjadi di dalam tubuh. Selama *meditasi*, seseorang dapat berlatih dengan memusatkan perhatian dan memperhatikan setiap napas individu, baik yang dihirup maupun dihembuskan.

### c. **Manfaat Yoga**

Berlatih yoga secara rutin akan membawa manfaat yang besar, antara lain kemampuan untuk :

- 1) Meningkatkan kinerja kelenjar *endokrin* dalam tubuh (yang memproduksi hormon).
- 2) Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh dan sel-sel otak
- 3) Mengadopsi sikap yang lebih tegak dan melatih otot yang berkembang yang lebih lentur dan kuat.
- 4) Memperluas kapasitas paru-paru dengan menarik napas lebih
- 5) *Detoksifikasi*, atau proses menghilangkan zat-zat berbahaya dari dalam tubuh
- 6) Meremajakan sel-sel tubuh dan mengurangi efek penuaan.
- 7) Memurnikan sistem saraf di tulang belakang, yang merupakan sistem saraf pusat.
- 8) Mengurangi ketegangan pada tubuh, pikiran, dan kondisi mental, serta menjadikannya lebih tangguh dalam menghadapi stres

- 9) Memungkinkan kemungkinan mencapai keadaan relaksasi yang mendalam.
- 10) Meningkatkan kesadaran masyarakat akan isu-isu lingkungan
- 11) Tingkatkan rasa percaya diri dan kapasitas diri untuk berpikir optimis (Hairah 2023).

#### **d. Persiapan Melakukan Yoga**

Persiapan sebelum melakukan senam yoga adalah sebagai berikut :

- 1) Pilih waktu yang nyaman bagi diri untuk berlatih yoga, tetapi perlu diingat bahwa waktu optimal adalah pagi hari sebelum memulai aktivitas dan terakhir malam hari setelah menyelesaikan latihan.
- 2) Pastikan lokasi tempat kita melakukan yoga nyaman dan bersih.
- 3) Menggunakan pakaian longgar yang memungkinkan mudah bergerak.
- 4) Bersiaplah untuk berlatih yoga dengan mengumpulkan semua perbekalan yang diperlukan.
- 5) Menahan diri dari percakapan saat melakukan yoga.
- 6) Untuk membantu relaksasi, berlatih yoga dalam suasana yang tenang (Hairah 2023).

#### **e. Gerakan Yoga Yang Dapat Mengurangi Dysmenorrhea**

- 1) *Padmasana* atau *Sukasana*



**Gambar 2.2** *Padmasana* atau *Sukasana* (Hairah 2023)

Langkah-langkahnya :

- a) Duduk dengan kaki bersila seperti orang bersemedi.
- b) Tutup kedua tangan.
- c) Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan pelan dalam 8 hitungan.
- d) Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat :

Gerakan ini berguna untuk menenangkan pikiran, menguatkan otot kaki, membuka pinggul dan menghilangkan ketidaknyamanan saat menstruasi.

## 2) *Cobra Pose*



**Gambar 2.3** Cobra Pose (Hairah 2023)

Langkah-langkahnya :

- a) Tidurlah dalam posisi tengkurap dengan tangan kearah depan.
- b) Tekuklah kedua tangan ke samping dada.
- c) Angkat badan ke arah atas sampai otot perut terasa tertarik.
- d) Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan dalam 8 hitungan.
- e) Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat :

Gerakan ini dapat memperkuat tangan, bahu, otot punggung bagian atas, meregangkan tubuh bagian depan, memijat tubuh bagian belakang dan memperkuat organ dalam bagian perut.

### 3) *Pavanamuktasana*



**Gambar 2.4** *Pavanamuktasana* (Hairah 2023)

Langkah-langkahnya :

- a) Tidur dengan posisi terlentang (*savasana*).
- b) Tekuk salah satu kaki sambil di pegang oleh ke dua tangan.
- c) Boleh kepala maju dengan menyentuh lutut.
- d) Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan lakukan dalam 8 hitungan.
- e) Langkah selanjutnya adalah menaikkan kedua kaki ke arah perut tekuk kaki sampai ke perut.
- f) Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan.
- g) Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat :

Gerakan yoga ini berguna untuk menguatkan punggung dan otot perut, memperlancar peredaran darah di bagian pinggul dan dapat menghilangkan ketegangan di area punggung.

#### 4) *Jathara Parivartanasana*



**Gambar 2.5** *Jathara Parivartanasana* (Hairah 2023)

Langkah-langkahnya :

- a) Tidur dengan posisi terlentang (*savasana*).
- b) Miringkan kaki kanan ke arah kiri.
- c) Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan-pelan, lakukan 8 hitungan.
- d) Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat :

Gerakan ini bermanfaat untuk melepaskan ketegangan di daerah punggung bagian bawah dan menguatkan otot-otot bagian perut.

### 5) *Savasana*



**Gambar 2.6** Savasana (Hairah 2023)

Langkah-langkahnya :

- a) Berbaring dengan alas yang nyaman dan tidak terlalu keras.
- b) Letakkan kedua tangan disamping.
- c) Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan pelan pelan, lakukan dalam 8 hitungan.
- d) Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

Manfaat :

Gerakan yoga ini dapat menenangkan pikiran dan menyegarkan tubuh setelah melakukan serangkaian latihan yoga

### **f. Pengaruh Senam Yoga Terhadap *Dysmenorrhea* Primer Pada Remaja Putri**

Senam yoga dapat meredakan ketidaknyamanan menstruasi dengan mengendurkan otot-otot rahim yang mengalami kejang dan *iskemia* karena peningkatan *prostaglandin* yang mendorong dilatasi pembuluh darah; ini meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami kejang dan *iskemia* dengan demikian, hal ini menyebabkan rasa sakit yang dirasakan berkurang (Hairah 2023).

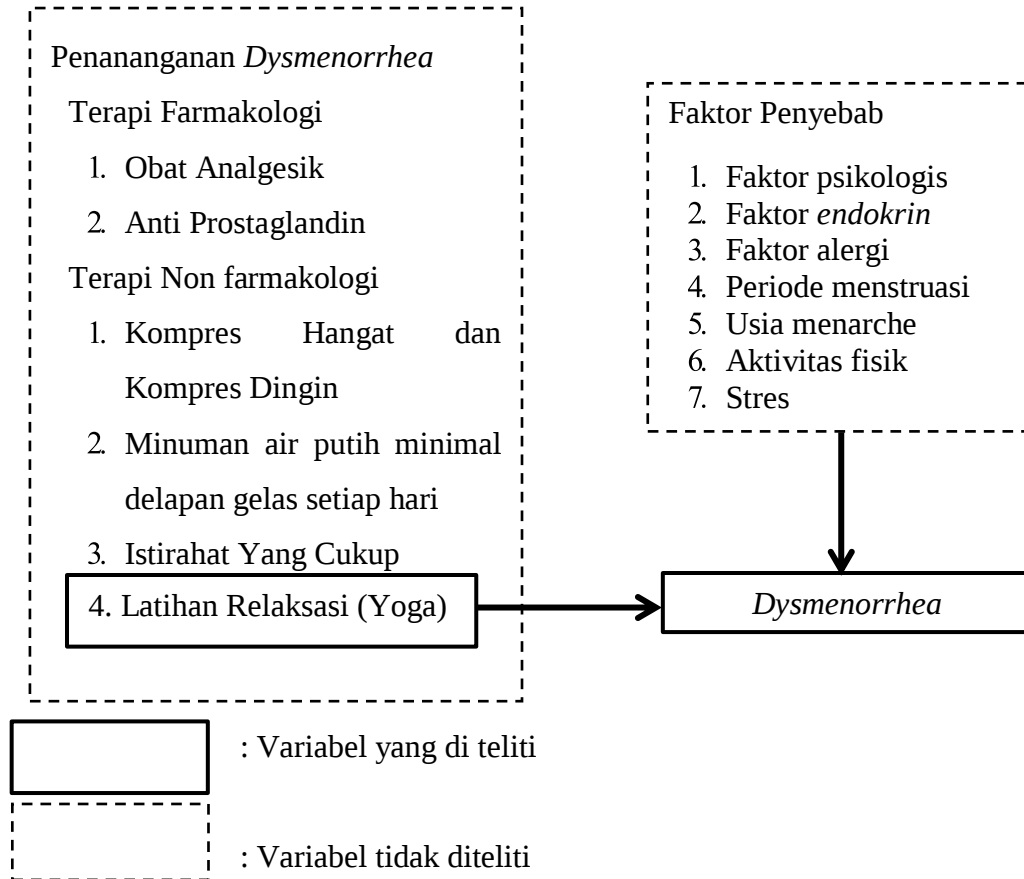
Manfaat berlatih yoga meliputi, meningkatkan aliran darah di beberapa titik tubuh, meningkatkan kemampuan paru-paru saat bernapas, menurunkan ketegangan pada tubuh, dan pikiran serta mengurangi rasa sakit. Diperkirakan juga bahwa yoga dapat mengurangi jumlah cairan yang menumpuk di pinggang, yang merupakan salah satu penyebab kondisi menyakitkan yang dikenal sebagai *dysmenorrhea* (Hairah 2023).

Para peneliti telah membuktikan bahwa dengan memberikan remaja yang mengalami *dysmenorrhea* dengan yoga maka akan membuat mereka merasa lebih tenang dan mengurangi rasa kram atau kontraksi yang terjadi di perut. Hal ini menjadikan yoga sebagai metode yang efektif untuk menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea* (Hairah 2023).

Dampak relaksasi ini akan meningkatkan respon *saraf parasimpatis*, yang kemudian akan mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah rahim. Akibatnya, jumlah darah yang mengalir melalui rahim akan meningkat, dan jumlah kontraksi akan berkurang. Stimulasi *mekanoreseptor* pada kulit perut, yang memungkinkan relaksasi otot perut yang diyakini berkurang merupakan manfaat lain dari yoga. Dari sini dapat ditarik kesimpulan bahwa berpartisipasi dalam yoga berdampak pada penurunan intensitas *dysmenorrhea* akibat ketidaknyamanan menstruasi (Hairah 2023).

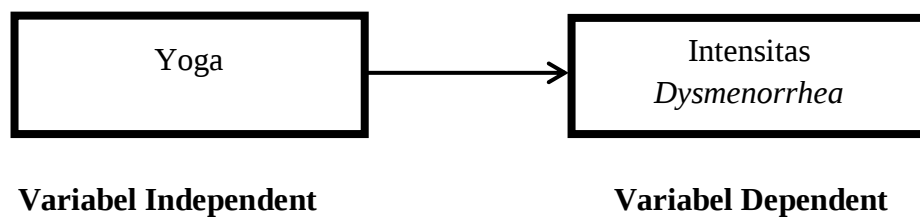
## B. Kerangka Teori

Skema 2.1 Kerangka Teori



## C. Kerangka Konsep

Skema 2.2 Kerangka Konsep



## D. Hipotesis

*Hipotesis* adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang diteliti. *Hipotesis* merupakan saran penelitian ilmiah karena hipotesis adalah instrumen kerja dari suatu teori dan bersifat spesifik yang siap diuji secara

empiris. *Hipotesis* merupakan jawaban sementara terhadap tujuan penelitian yang diturunkan dari kerangka pemikiran yang telah dibuat. *Hipotesis* merupakan pernyataan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. *Hipotesis* merupakan dugaan sementara dari jawaban rumusan masalah penelitian.

Ha : Ada Pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

H0 : Tidak ada Pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan Desain Penelitian *Pra Eksperimen* atau *Pre eksperimental designs*. Peneliti akan melakukan pengukuran variabel *Independent* dan *Dependent*, kemudian akan menganalisa data yang terkumpul untuk mencari pengaruh antar variabel. Penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest* untuk melihat adanya pengaruh yoga terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat IV prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Tabel 3.1 Desain Penelitian *One Group Pretest-posttest*

|    |   |    |
|----|---|----|
| O1 | X | O2 |
|----|---|----|

##### Keterangan

O1 : Intensitas *Dysmenorrhea* Mahasiswi sebelum dilakukan yoga

X : Yoga yang diberikan pada mahasiswi yang mengalami *Dysmenorrhea*

O2 : Intesitas *Dysmenorrhea* Mahasiswi setelah diberikan yoga

##### B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

###### 1. Populasi

Populasi adalah jumlah total hal atau subjek yang memenuhi kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk memudahkan studi dan penarikan kesimpulan tentang hal atau topik tersebut. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat IV yang mengalami *dysmenorrhea* di

Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir  
Pengaraian yang berjumlah 23 orang.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang

## 3. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik *sampling* yang digunakan. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* yaitu *purposive sampling*. *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti sendiri yang menentukan sampel, sesuai ketetapan tertentu yaitu remaja putri yang sudah menstruasi dan mengalami *dysmenorrhea* (Amelia et al. 2023).

Dalam penelitian ini peneliti menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian sesuai dengan kriteria *inklusi* dan *eksklusi*.

### a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi sampel penelitian adalah :

- 1) Mahasiswa yang mengalami *dysmenorrhea*.
- 2) Mahasiswa bersedia menjadi responden.
- 3) Mahasiswa yang tidak mengonsumsi obat untuk mengurangi *dysmenorrhea*.

4) Mahasiswi yang menstruasi setiap bulan atau teratur

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah :

- 1) Mahasiswi yang siklus menstruasi tidak teratur
- 2) Mahasiswi yang status kemahasiswaannya sudah tidak aktif.
- 3) Mahasiswi yang mengkonsumsi obat untuk mengurangi *dysmenorrhea*.

**C. Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun lingkup tempat dan waktu penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian ini akan dilakukan di Kampus Fakultas Ilmu Keseharan Prodi Sarjana Kebidanan
2. Penelitian ini dilakukan pada 09 September 2024 sampai 03 Oktober 2024

**D. Variabel Penelitian**

Ada 2 jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah Yoga
2. Variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah Intensitas *Dysmenorrhea*

## E. Defenisi Operasional

Tabel 3.2 *Defenisi Operasional*

| No | Variabel                                                               | Definisi Operasional                                                                                                                                                                                            | Alat Ukur                                                                     | Cara Ukur | Skala | Hasil  |
|----|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|--------|
| 1  | Variabel <i>Independent</i><br>Yoga                                    | Suatu gerakan yang dilakukan untuk mengurangi <i>dysmenorrhea</i> .<br>Yoga dilakukan selama 30 menit dengan prosedur pelaksanaan selama seminggu 2 kali seminggu sampai siklus haid berikutnya (Saputri 2019). | SOP                                                                           | Praktek   | -     | -      |
| 2  | Variabel <i>Dependent</i><br><i>Intensitas Dysmenorrh</i><br><i>ea</i> | Gambaran seberapa kuat nyeri haid yang dirasakan responden pada saat sebelum & sesudah melakukan senam yoga(Saputri 2019).                                                                                      | - Skala Intensitas Nyeri<br><i>Numeric Rating Scale</i><br>- Lembar observasi | Wawancara | Rasio | 0 - 10 |

## F. Jenis Data

Jenis data yang digunakan adalah untuk variabel *dependent* menggunakan jenis data *numerik* dan variabel *independent* menggunakan jenis data *kategorik*.

1. Data *Kategorik* yaitu data dimana variabel – variabelnya dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok atau kategori.

2. Data *Numerik* adalah tipe data yang dinyatakan dalam angka, bukan deskripsi bahasa alami.

## **G. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Data *Primer***

Pada penelitian ini, data *primer* diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar ceklis yang berisi skala NRS.

### **2. Data *Sekunder***

Pada penelitian ini, data *sekunder* berupa dokumen laporan diperoleh dari Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

## **H. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian pada variabel independen dalam penelitian ini adalah dengan yoga pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea*. Yoga dilakukan dengan musik yang menenangkan dan dilaksanakan selama 30 menit dengan prosedur pelaksanaan selama seminggu 2 kali seminggu sampai siklus haid berikutnya. Instrumen pada variabel dependen penelitian ini adalah untuk pengukuran skala *dysmenorrhea* yang dilakukan dengan menggunakan skala *numeric rating scale* dan lembar observasi.

## **I. Pengolahan Data**

### **1. *Editing***

*Editing* adalah tindakan dengan tujuan memeriksa dan memperbaiki isi kuesioner. Periksa setiap tanggapan terhadap kuesioner untuk memastikan bahwa itu komprehensif, dapat dipahami, relevan, dan konsisten.

## 2. *Coding*

*Coding* adalah proses identifikasi dan klasifikasi dengan memberikan simbol berupa angka.

## 3. *Entry data*

Data *entry* adalah kegiatan memasukkan data (jawaban - jawaban dari masing - masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) ke dalam program atau “*software*” komputer.

## 4. *Tabulating*

*Tabulating* adalah melakukan data entri, menyusun dan menghitung data yang telah dikodekan ke dalam tabel.

## 5. *Cleaning*

*Cleaning* merupakan proses pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak

# J. Analisis Data

## 1. Analisis *Univariat*

Analisis *univariat* bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian. Hasil penelitian ini disajikan dengan mendistribusikan rata-rata responden berdasarkan umur, *menarche* dan rata-rata nyeri sebelum dilakukan yoga dan rata-rata nyeri setelah dilakukan yoga.

## 2. Analisis *Bivariat*

Analisis *bivariat* adalah analisis untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara dua kelompok atau lebih. Analisis untuk

mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara dua variabel yaitu variabel bebas “Yoga” dan variabel terikat “Intensitas *Dysmenorrhea*”. Setelah mengumpulkan data yang dikumpulkan selama *pre-test* dan *post-test*, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *T-Dependent* dengan program SPSS.

#### **K. Etika Penelitian**

Etika penelitian mencakup perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian serta sesuatu yang dihasilkan oleh peneliti bagi masyarakat. Etika dalam penelitian menunjukkan pada prinsip-prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian. Pelaku penelitian atau peneliti dalam melakukan penelitian hendaknya berpegang teguh pada etika penelitian, meskipun mungkin penelitian yang dilakukan tidak akan merugikan atau membahayakan subjek penelitian. Secara garis besar dalam melaksanakan penelitian prinsip-prinsip yang harus di pegang teguh adalah :

##### **1. Prinsip kerahasiaan (*Confidentiality*)**

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Oleh sebab itu, peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan subjek. Peneliti cukup menggunakan coding sebagai pengganti identitas responden. Dalam penelitian peneliti tidak menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan 20 responden. Semua informasi yang

telah di dapatkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan tidak akan disebarluaskan.

## 2. Prinsip Manfaat (*Benefit*)

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi pada masyarakat pada umumnya dan subjek penelitian pada khususnya. Peneliti hendaknya berusaha meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subjek. Oleh sebab itu, pelaksanaan penelitian harus dapat mencegah atau paling tidak mengurangi rasa sakit, cedera maupun kematian subjek penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intervensi berupa senam yoga yang dapat memberikan manfaat untuk mengurangi rasa sakit responden yaitu nyeri.

## 3. Prinsip keadilan dan keterbukaan (*Respect For Justice On Inclesiveness*)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian. Untuk itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan agama, etnis dan sebagainya. Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan prosedur penelitian pada semua responden. Selain itu semua responden mendapatkan perlakuan yang sama dari intervensi yang diberikan.

#### 4. *Inform Consent*

*Inform Consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan sebelum penelitian dilakukan. Jika responden bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika sebaliknya maka peneliti harus menghormati hak responden. Dalam penelitian ini peneliti memberikan *Inform consent* sebelum penelitian dilakukan sebagai bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian.

#### 5. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Dilakukan dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan. Dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan nama inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.