

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada fase ini terjadi berbagai perubahan yang cepat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu perubahan penting yang dialami remaja perempuan adalah terjadinya pubertas, yang ditandai dengan berfungsinya organ reproduksi dan munculnya menstruasi sebagai ciri utama kematangan seksual (Sari et al., 2018).

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari uterus akibat peluruhan lapisan *endometrium* yang terjadi secara siklik setiap bulan. Tidak sedikit remaja perempuan yang mengalami gangguan menstruasi, salah satunya adalah nyeri haid atau *dismenorea*. Nyeri haid sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar di sekolah (Sari et al., 2018).

Disminorea merupakan keluhan fisik yang umum dirasakan saat menstruasi. Nyeri yang timbul selama menstruasi yang biasanya terletak di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke punggung bawah, pinggang, panggul, hingga paha atas. Kram tersebut dapat menyebabkan tekanan pada uterus lebih dari 60 mmHg, menyebabkan nyeri. Perempuan remaja sering mengalami masalah ginekologi yang dikenal sebagai *disminorea*, atau rasa nyeri yang muncul saat menstruasi (Delpia et al., 2025)

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, nyeri haid merupakan gangguan kesehatan menstruasi yang paling umum dialami oleh remaja putri dan perempuan usia reproduksi. merangkum berbagai penelitian global yang menunjukkan bahwa sekitar 50%–90% perempuan usia reproduksi di dunia mengalami nyeri haid, dengan 20%–40% di antaranya mengalami nyeri sedang hingga berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. nyeri haid pada remaja putri dilaporkan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dan berdampak pada kehadiran sekolah, aktivitas belajar, serta partisipasi sosial, sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus (De Arruda et al., 2022)

Kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia cukup tinggi dan tidak jauh berbeda dengan negara lain. Menurut Proverawati dan Misaroh (2020), sebagian besar perempuan mengalami *dysmenorrhea* primer yaitu sebesar 72,89%, sedangkan *dysmenorrhea* sekunder sebesar 21,11%. Secara umum, *dysmenorrhea* banyak dialami oleh perempuan usia produktif dengan angka kejadian antara 45% hingga 95%. Data RISKESDAS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 juga menunjukkan bahwa *dysmenorrhea* dialami oleh 64,25% perempuan usia subur, dengan angka yang lebih tinggi pada kelompok remaja yaitu sebesar 78,6% (Yulina & Ningsih, 2020)

Angka kejadian *dysmenorrhea* di Provinsi Riau pernah diteliti oleh Putri (2020) pada remaja putri usia 15–16 tahun. Hasil penelitian tersebut

menunjukkan bahwa sebanyak 95,7% remaja mengalami *dismenorea*. Selain itu, berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan, ditemukan sebanyak 50 mahasiswi yang mengalami *dismenorea* (Yulina & Ningsih, 2020)

Dismenorea tidak sebaiknya dibiarkan karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menimbulkan rasa tidak nyaman, hingga memengaruhi kondisi emosional. *Dismenorea* dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi umumnya dilakukan dengan pemberian obat pereda nyeri sesuai anjuran dokter. Selain itu, penanganan nonmedis dapat dilakukan melalui hipnoterapi, akupunktur, serta latihan relaksasi. Salah satu metode non farmakologi yang efektif untuk membantu mengurangi nyeri haid adalah senam yoga (Yulina & Ningsih, 2020)

Agar dapat menerapkan solusi yang tepat perlu kita ketahui penyebab terjadinya *Dismenorea* terlebih dahulu. Menurut (Aisyaroh, *n et Al* 2022) kejadian *dismenorea* pada remaja dipengaruhi oleh faktor yang dapat di ubah dan faktor yang tidak dapat di ubah. Faktor yang dapat di ubah yaitu stres, pola makan yang tidak sehat dan kurangnya dalam melakukan kegiatan fisik seperti olahraga. Sementara itu, faktor yang tidak dapat di ubah yaitu Usia, faktor genetik dan kondisi hormonal individu seperti lamanya menstruasi.

Yoga memberikan efek relaksasi yang menurunkan hormon prostaglandin penyebab nyeri, melancarkan aliran darah, mengurangi

ketegangan, serta menurunkan penumpukan cairan di pinggang saat menstruasi. Gerakan yoga merupakan teknik relaksasi yang dapat mengalihkan perhatian dari rasa nyeri sehingga membantu mengurangi kram perut. Latihan ini juga merangsang pelepasan endorfin, yang meningkatkan aktivitas saraf simpatik, menyebabkan pelebaran pembuluh darah di seluruh tubuh dan uterus, sehingga aliran darah ke uterus meningkat dan nyeri *dismenorea* berkurang (Ayu et al., 2020).

Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin dan enkafin yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri (Rumianti, m 2022.). Selain itu gerakan yoga dapat membuat tubuh menjadi rileks dan tenang, sehingga dapat mengurangi stres, penurunan tingkat stres berperan dalam melancarkan aliran darah karena stres yang terkendali dapat memperbaiki fungsi pembuluh darah. Fungsi pembuluh darah adalah mensuplai oksigen lancar, maka kadar oksigen dalam tubuh stabil. Sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri (Rumianti, M 2022.)

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2026 di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu, diketahui bahwa jumlah siswi yang telah mengalami menstruasi sebanyak 102 orang yang menjadi populasi dalam penelitian ini. Berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti, diperoleh 31 siswi yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel penelitian.

Dari hasil survei awal terhadap 31 siswi tersebut diperoleh bahwa 23 siswi (73,3%) mengalami *dismenorea* sedang, sedangkan 8 siswi (26,7%) mengalami *disminorea* ringan. Sebagian besar siswi yang mengalami *dismenorea* menyatakan bahwa nyeri haid tersebut dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah, seperti sulit berkonsentrasi di kelas dan memilih untuk beristirahat di ruang UKS. Selain itu, sebagian besar siswi juga menyatakan bahwa mereka belum mengetahui bahwa senam yoga dapat digunakan sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam yoga terhadap *dismenorea* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh senam yoga terhadap *dismenorea* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap *dismenorea* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rata-rata *dismenorea* pada remaja putri sebelum dilakukan senam yoga di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.
- b. Untuk mengetahui rata-rata *dismenorea* pada remaja putri setelah dilakukan senam yoga di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.
- c. Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap *dismenorea* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk remaja putri

Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja putri mengetahui bahwa senam yoga dapat digunakan sebagai cara sederhana untuk mengurangi *dismenorea*.

2. Manfaat untuk SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi sekolah dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan perhatian terhadap kesehatan remaja putri.

3. Manfaat Untuk Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan bahan pembelajaran mengenai terapi nonfarmakologis dalam mengatasi *dismenorea*.

4. Manfaat untuk peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengalaman dan wawasan peneliti dalam melakukan penelitian di bidang kesehatan.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian

Nama peneliti	Judul peneliti	Metode	Hasil penelitian	Perbedaan
Bulan Purnama Sari, Riska Widya Astuti, Ike Sri Wahyuni, Agis Dimas Ayub, Izalika, Rossy Ville Rizal, Jelshdryn Palola (2025)	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) Pada Remaja Putri Di Sma N 3 Pulau Rimau tahun 2025	Kuantitatif dengan desain praeksperimental dengan jenis one Grup pretest posttest design	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri <i>dismenorea</i> sebelum dan sesudah diberikan senam yoga dengan nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dengan nilai p sebesar $0,317$ ($p > 0,05$).	Lokasi dan waktu penelitian, jumlah sampel penelitian
Rati yulina, Indrawati, Neneng fitriah ningsih (2020)	Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri <i>Disminorea</i> Pada Mahasisiwi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020	Kuantitatif dengan desain praeksperimental dengan jenis one Grup pretest posttest design	Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam yoga memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore ($p=0,001$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak signifikan ($p = 0,317$)	Lokasi dan waktu penelitian, jumlah sampel penelitian
Kartika Sari, Isri Nasifah, Anggun Trisna (2018)	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri	Kuantitatif Quasi Experimental Desain: Pretest– Posttest dengan kelompok kontrol	Hasil penelitian menunjukkan nilai yang signifikan terhadap intensitas dan durasi nyeri haid sebelum dan setelah diberikan senam yoga sebesar ($p\text{-value} = 0,001$ dan $p\text{-value} = 0,000$).	Lokasi dan waktu penelitian, jumlah sampel penelitian
Desi Ermita amru, Anisya Selvia (2022)	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda	Kuantitatif dengan desain praeksperimental dengan jenis one Grup pretest posttest design	Hasil penelitian menunjukkan nilai yang signifikan terhadap penurunan nyeri haid dengan nilai $P\text{-value}=$ $0,000$	Lokasi dan waktu penelitian, jumlah sampel penelitian
Richa Lokananta	Pengaruh senam	Kuantitatif,	Terdapat pengaruh senam	Lokasi dan

(2025)	yoga terhadap penurunan <i>Disminorea</i> pada siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota	praeksperimental dengan rancangan one Grup pretest posttest design, sampel 18 siswi dengan teknik purposive sampling	yoga terhadap penurunan nyeri <i>disminorea</i> dengan p-value= 0,000 ($p < 0,05$) rata-rata skala nyeri menurun dari 5,22 menjadi 2,50	waktu penelitian, jumlah sampel peneltian
--------	--	--	---	---

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan teori

1. Remaja

a. Defenisi Remaja

Remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Tidak ada batas yang jelas antara akhir masa kanak-kanak dan awal pubertas, tetapi pubertas awal dimulai dengan berfungsinya ovarium, dan pubertas akhir terjadi ketika ovarium sudah berfungsi dengan baik dan teratur. Secara klinis, pubertas dimulai dengan tumbulnya ciri-ciri kelamin sekunder dan beraklur jika kemampuan reproduksi sudah tersedia. Pada wanita, pubertas mulai pada usia 8-14 tahun dan berlangsung sekitar 4 tahun. Awal pubertas dipengaruhi oleh negara, iklim, gizi, dan kebudayaan. Pada abad ini, meningkatnya kesehatan umum dan gizi membuat permulaan pubertas lebih muda (Wulandari, 2018)

Pada masa ini, remaja sering mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan akibatnya. Jika keputusan yang diambil tidak tepat, remaja dapat melakukan perilaku berisiko yang berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikologis, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Hapsari, 2019).

b. Tahap Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan masa perubahan besar bagi generasi muda, pada masa tersebut mengalami perubahan fisik dengan kecepatan yang semakin cepat. Masa remaja juga mengalami perubahan kognitif, sosial atau emosional, dan interpersonal. Pertumbuhan dan perkembangan remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar seperti orang tua, teman sebaya, komunitas, budaya, agama, sekolah, dan media elektronik.

a. Remaja awal 10-13 tahun

Pada tahap ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat serta munculnya ciri-ciri seksual sekunder. Remaja perempuan umumnya mengalami kematangan fisik lebih awal dibandingkan remaja laki-laki.

Perubahan fisik meliputi peningkatan tinggi dan berat badan, pertumbuhan rambut di ketiak dan kemaluan, serta perubahan pada organ reproduksi. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan lebih banyak mengekspresikan perasaan melalui perilaku. Hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin penting, sementara perhatian terhadap orang tua cenderung berkurang. Saat mengalami stres, remaja dapat kembali menunjukkan perilaku kekanak-kanakan.

b. Remaja pertengahan 14-15 tahun

Masa remaja pertengahan berlangsung pada usia 14–15 tahun. Pada tahap ini, remaja mulai menjalin hubungan dengan lawan jenis dan semakin dekat dengan kelompok teman sebaya. Identitas diri juga mulai berkembang dan remaja berusaha lebih mandiri dari orang tua.

Secara fisik, remaja laki-laki masih mengalami peningkatan tinggi dan berat badan, sedangkan pertumbuhan fisik remaja perempuan mulai melambat. Dari sisi kognitif, remaja pertengahan mulai menunjukkan minat yang lebih besar terhadap hal-hal yang bersifat intelektual dan akademik.

c. Remaja akhir 16-21 tahun

Pada fase ini, perilaku remaja mulai menyerupai orang dewasa karena tingkat kematangan yang semakin berkembang. Remaja telah memiliki jati diri yang lebih mantap serta mampu mengemukakan pendapat dan mengambil sikap secara mandiri. Secara fisik, pertumbuhan umumnya sudah mencapai tahap optimal, khususnya pada remaja perempuan.

Pada tahap ini, kestabilan emosi semakin baik, kemampuan dalam menentukan pilihan juga meningkat, serta muncul kepedulian terhadap lingkungan dan orang lain. Remaja akhir juga mulai mempersiapkan diri untuk masa depan. Dari sisi perkembangan seksual, remaja mulai menjalin hubungan yang

lebih serius dan telah memahami identitas seksualnya dengan lebih jelas (Purnomo et al.,2024)

2. Menstruai

a. Defenisi Menstruasi

Menstruasi merupakan proses keluarnya lapisan dalam rahim (*endometrium*) yang disertai perdarahan dan terjadi secara periodik setiap bulan, kecuali pada masa kehamilan. Proses ini terjadi karena luruhnya dinding rahim yang kaya akan pembuluh darah. Menstruasi umumnya berlangsung selama sekitar 3–7 hari, dengan jarak antara satu periode menstruasi ke periode berikutnya rata-rata sekitar 28 hari, meskipun rentang normalnya berkisar antara 21–35 hari. Pada masa remaja, siklus menstruasi sering kali belum teratur karena sistem hormonal masih dalam tahap penyesuaian (Hapsari, 2019)

b. Tanda Dan Gejala Terjadinya Mesntruasi

Tubuh wanita mengalami berbagai gejala dan tanda fisik dan emosional yang disebabkan oleh perubahan hormon reproduksi menjelang menstruasi. Kondisi ini sering disebut sebagai sindrom menstruasi atau PMS.

Menurut (Harel, 2015) dan (French, 2008) perubahan kadar hormon estrogen, progesteron, serotonin, dan prostaglandin menyebabkan gejala pramenstruasi. Meskipun gejala dapat berbeda

pada setiap wanita, mereka umumnya terbagi menjadi dua kelompok:

1) Gejala Fisik:

- a) Nyeri di bagian bawah perut yang dikenal sebagai *dismenorea*
- b) Payudara yang nyeri atau membengkak
- c) otot yang lelah dan nyeri
- d) sedikit peningkatan berat badan karena retensi cairan
- e) Pusing, mual, dan sakit kepala
- f) Nafsu makan yang berubah, terutama keinginan untuk makan makanan manis.
- g) Hormon androgen menyebabkan jerawat muncul menjelang menstruasi.

2) Gejala Psikologis dan Emosional:

- a) Sering marah atau tersinggung
- b) Perubahan mood atau mood swing
- c) menjadi gelisah, cemas, atau sedih tanpa alasan yang jelas
- d) Tidak fokus dan sulit tidur.
- e) Menurunkan keinginan untuk belajar atau bekerja.

c. Fase-fase dalam Siklus Menstruasi

Perubahan kadar hormon FSH, LH, estrogen, dan progesteron mengendalikan empat fase utama siklus menstruasi, yang terjadi secara bertahap (Sherwood, 2013).

1) Fase Menstruasi (dari hari pertama hingga hari kelima)

Pada tahap ini, lapisan endometrium yang menebal dari siklus sebelumnya meluruh dan mengeluarkan darah menstruasi melalui vagina. Degenerasi korpus luteum menyebabkan pecahnya pembuluh darah endometrium, yang mengakibatkan penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron (Guyton & Hall, 2016).

2) Faseproliferasi/pra-ovulasi (6–14hari)

Hormon FSH, atau hormon yang merangsang folikel, meningkat setelah menstruasi berhenti, merangsang pertumbuhan folikel di ovarium. Folikel ini menghasilkan hormon estrogen, yang menyebabkan endometrium menebal kembali sebagai persiapan untuk implantasi (Guyton & Hall, 2016).

Kadar estrogen mencapai puncaknya pada akhir fase ini, yang memicu peningkatan hormon luteinizing, atau hormon yang akan menandai ovulasi.

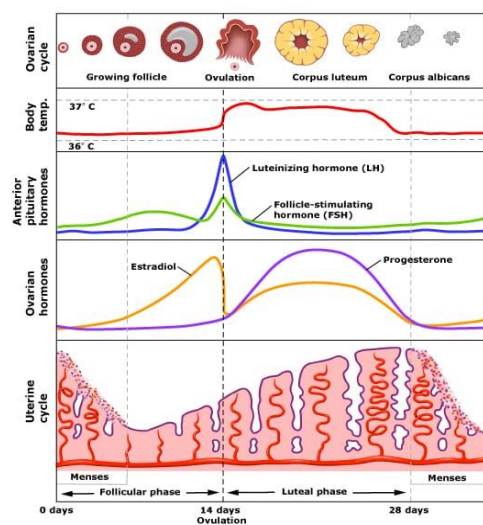
3) Fase ovulasi (sekitar hari ke-14 dari kehamilan)

Pecahnya folikel de Graaf dan pelepasan ovum dari ovarium adalah tanda fase ini. Menstruasi biasanya dimulai 14 hari sebelum ovulasi (Guyton & Hall, 2016). Fase ini dicirikan oleh lendir serviks menjadi jernih, licin, dan elastis. Suhu tubuh basal turun sedikit beberapa wanita mengalami nyeri perut bawah yang sederhana.

4) Sekretori/Luteal (hari ke 15- 18)

Setelah ovulasi, folikel pecah menjadi korpus luteum, yang menghasilkan progesteron. Progesteron membantu endometrium menjadi lebih tebal, lembut, dan kaya pembuluh darah, yang memungkinkan embrio untuk implantasi jika pembuahan terjadi (Sherwood, 2013).

Siklus baru dimulai dengan korpus luteum berubah menjadi korpus albicans, pembuahan tidak terjadi, dan endometrium kembali meluruh.



Gambar 2. 1 Siklus menstruasi

3. *Disminorea*

a. Definisi *Disminorea*

Istilah *dismenorea* (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani kuno, yakni dari kata *dys* yang berarti sulit atau nyeri, *meno* yang berarti bulan, dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Secara

etimologis, istilah ini menggambarkan suatu kondisi menstruasi yang disertai kesulitan atau rasa nyeri pada perut bagian bawah. *Dismenorea* atau nyeri haid merupakan keluhan umum yang dialami oleh sebagian besar perempuan usia reproduksi (Rohmawati & Wulandari, 2019).

Dismenorea adalah nyeri yang muncul ketika menstruasi dan merupakan permasalahan umum yang terjadi pada wanita usia reproduksi (Hasna, 2021). Salah satu faktor penyebab dismenorea adalah akibat tingginya jumlah prostaglandin dalam endometrium sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan menyebabkan pembuluh darah menyempit iskemia menyebabkan nyeri (Purnomo, 2024)

b. Klasifikasi *Disminorea*

Klasifikasi *disminorea* dibagi menjadi 2 yaitu *disminorea* primer dan *disminorea* sekunder

1) *Disminorea* primer

Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa disertai adanya kelainan patologis pada daerah panggul. Kondisi ini berkaitan erat dengan siklus ovulasi dan dipicu oleh kontraksi miometrium yang berlebihan. Kontraksi tersebut dapat menyebabkan penurunan aliran darah ke jaringan rahim (iskemia) akibat peningkatan produksi prostaglandin yang dihasilkan oleh endometrium pada fase sekresi. Pada perempuan

yang mengalami *dismenorea*, kadar prostaglandin ditemukan lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami nyeri haid. Peningkatan kadar prostaglandin paling tinggi umumnya terjadi pada 48 jam pertama menstruasi, yang bertepatan dengan awal munculnya nyeri serta meningkatnya intensitas nyeri haid. Selain nyeri perut, *dismenorea* primer sering disertai keluhan lain seperti mual, muntah, sakit kepala, dan diare, yang diduga terjadi akibat masuknya prostaglandin ke dalam sirkulasi sistemik.

(Swandari,et al.)

2) *Disminorea* sekunder

Dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang berkaitan dengan adanya gangguan atau kelainan patologis pada organ genitalia. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai penyakit, antara lain *endometriosis*, *adenomiosis*, *stenosis serviks*, *mioma uteri*, *irritable bowel syndrome*, penyakit radang panggul, serta adanya perlekatan pada organ panggu (swandari, et al.)

Agar dapat menerapkan solusi yang tepat perlu kita ketahui penyebab terjadinya *Disminorea* terlebih dahulu. Kkejadian *dismenorea* pada remaja dipengaruhi oleh faktor yang dapat di ubah dan faktor yang tidak dapat di ubah. Faktor yang dapat di ubah yaitu stres, pola makan yang tidak sehat dan kurangnya dalam melakukan kegiatan fisik seperti olahraga. Sementara itu,

faktor yang tidak dapat di ubah yaitu Usia, faktor genetik dan kondisi hormonal individu seperti lamanya menstruasi (Aisyaroh,*n et Al* 2022)

4. Konsep senam yoga

a. Definisi senam yoga

Yoga merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri menstruasi. Aktivitas ini memberikan efek distraksi yang membantu mengalihkan perhatian dari rasa nyeri sehingga kram pada perut dapat berkurang. Selain itu, yoga berperan dalam menurunkan intensitas nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia akibat peningkatan kadar prostaglandin. Relaksasi tersebut memicu terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan rasa nyeri yang dirasakan dapat berkurang (Enim et al., 2023).

Gerakan yoga yang dianjurkan pada saat menstruasi umumnya bersifat menenangkan dan difokuskan pada relaksasi tubuh melalui teknik pernapasan yang terkontrol, sehingga dapat memperbaiki kondisi mental dan emosional. Selain itu, posisi yoga untuk menstruasi juga bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan tubuh serta menstimulasi fungsi otak, dada, paru-paru, dan hati, serta membantu menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh (Waluyo et al., 2023)

Berlatih Yoga juga bermanfaat dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dalam proses pernapasan, membantu proses detoksifikasi tubuh, meremajakan sel-sel, dan memperlambat proses penuaan. Tidak hanya berdampak pada fisik, yoga turut berkontribusi dalam menenangkan sistem saraf pusat yang berada di sepanjang tulang belakang, mengurangi ketegangan pada tubuh dan pikiran, serta memperkuat mental dalam menghadapi stres. Melalui latihan ini, individu dapat merasakan relaksasi yang mendalam, meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan sekitar, menumbuhkan rasa percaya diri, serta mengembangkan pola pikir yang lebih positif (Andaeni et al., 2015)

Yoga mempengaruhi tubuh dan pikiran seseorang dalam tiga cara utama:

- 1) Asana, atau postur tubuh, adalah kumpulan posisi tubuh yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan menyeimbangkan sistem endokrin. Mengurangi spasme otot perut bagian bawah dan meningkatkan aliran darah ke pelvis, beberapa asana, seperti Bhujangasana (cobra pose), Dhanurasana (bow pose), dan Supta Baddha Konasana (pose sudut tertekuk).
- 2) Pranayama, atau pernapasan, adalah teknik pengaturan pernapasan untuk mengontrol energi vital (prana). Pernapasan yang dalam dan ritmis mengurangi aktivitas

sistem saraf simpatik, menyebabkan relaksasi, dan meningkatkan oksigenasi jaringan tubuh.

3) Dhyana (Meditasi):

Meditasi membantu mengendalikan pikiran, menurunkan kecemasan, dan mengurangi persepsi terhadap rasa sakit.

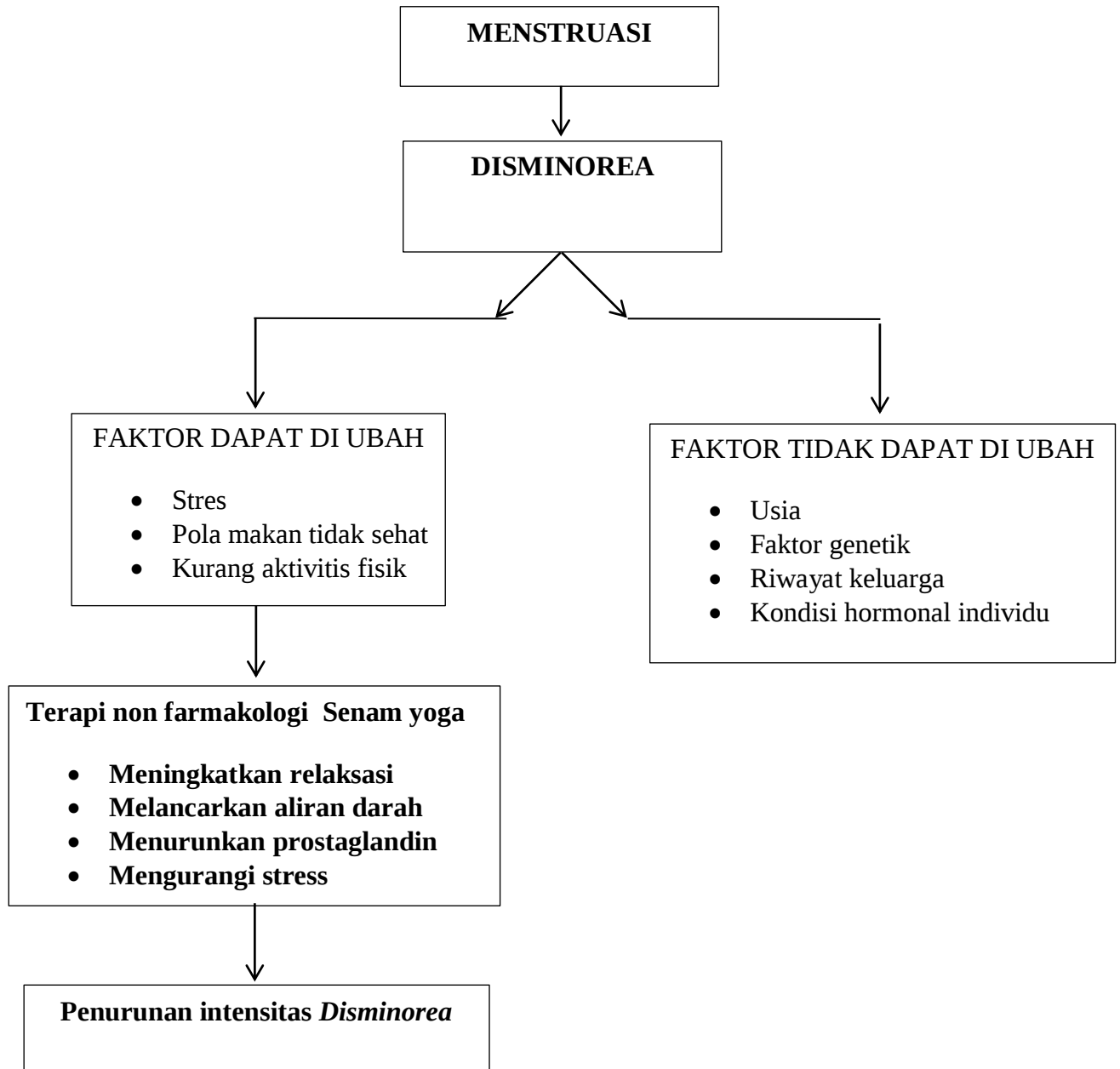
Proses ini dapat memicu

pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami

(Raudah&harahap., 2025)



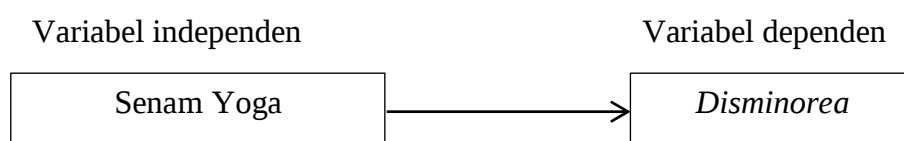
Gambar 2. 2 Langkah-langkah senam yoga

B. Kerangka Teori

Skema 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Model konseptual yang menjelaskan antara variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) yang menjadi subjek penelitian dikenal sebagai kerangka konsep atau kerangka berpikir (Notoadmojo, 2012)



Skema 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2018), hipotesis adalah solusi temporer untuk masalah penelitian. Namun kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui pengumpulan data empiris.

Ha : Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan *disminorea* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu

H0 : Tidak ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan *disminorea* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu

H0 ditolak dan Ha gagal ditolak, karena hasil uji Paired sample T-test menunjukkan nilai $P\text{-value} = 0,000$ ($P < 0.05$). Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan senam yoga terhadap penurunan *disminorea* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

BAB III

METEDOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan rancangan penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis Penelitian adalah penelitian Kuantitatif. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah senam yoga berkontribusi pada penurunan nyeri haid (*disminorea*) dengan membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam yoga (Sugiyono, 2018)

2. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimental* dengan desain penelitian *One Group Pre-test* dan *Post-test Design*, penelitian ini memberikan perlakuan kepada satu kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol pembanding. Melalui desain ini peneliti dapat membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui bagaimana perubahan yang dihasilkan oleh perlakuan (Notoatmodjo, 2012).

Tabel 3. 1 Rancangan penelitian

Pretest	Perlakuan	Posttest
01	X	02

Keterangan:

01: Rata-rata *dismenorea* sebelum dilakukan senam yoga

X : Pelaksanaan senam yoga

02: Rata-rata *dismenorea* setelah dilakukan senam yoga

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII yang di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu yang mengalami *disminorea* dan bersedia mengikuti penelitian sebanyak 31 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII yang di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu yang mengalami *disminorea* dan bersedia mengikuti penelitian sebanyak 31 orang. Jumlah sampel sama dengan jumlah populasi karena seluruh populasi dijadikan sebagai responden penelitian.

3. Teknik sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan sebagai sampel penelitian. Pada penelitian ini, jumlah populasi yang memenuhi kriteria penelitian adalah 31 remaja putri yang mengalami dismenorea di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. Oleh karena itu, seluruh populasi tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian, sehingga jumlah sampel adalah 31 responden. Penggunaan teknik total sampling diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh senam yoga terhadap penurunan dismenorea pada remaja

putri. Untuk memperoleh sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a) kriteria inklusi:

- 1) Remaja putri dengan *dismenorea* primer dengan tingkat nyeri ringan hingga sedang, yang ditandai nyeri di perut bagian bawah, di mana nyeri ringan tidak mengganggu aktivitas dan konsentrasi belajar, mulai mengganggu aktivitas dan konsentrasi belajar serta kadang memerlukan istirahat.
- 2) Remaja perempuan kelas VII dan VIII yang bersekolah di SMP Negeri 2 Rambah Samo.
- 3) Remaja putri yang bersedia menjadi responden mengikuti semua latihan yoga selama penelitian.
- 4) Remaja putri yang selama penelitian tidak mengonsumsi obat pereda nyeri.

b) Kriteria eksklusi

- 1) Remaja perempuan yang memiliki sejarah penyakit reproduksi sebelumnya, seperti endometriosis, mioma uteri, atau penyakit radang panggul
- 2) Remaja putri kelas IX yang bersekolah di SMP Negeri 2 Rambah Samo.
- 3) Remaja putri yang menerima pengobatan atau terapi hormonal
- 4) Remaja perempuan yang tidak hadir saat senam yoga

- 5) Remaja putri yang tidak bersedia menandatangani lembar persetujuan informasi untuk responden

C. Ruang lingkup penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Rambah Samo

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – April 2026

D. Variabel penelitian

Variabel dalam penelitian ini berjumlah dua, terdiri dari variabel independen dan variabel dependen.

1. Variabel independen (variabel bebas) yaitu senam yoga
2. Variabel dependen (variabel terikat) yaitu *disminorea* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

E. Defenisi Operasional

Tabel 3. 2 Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi operasional	Cara ukur	Alat ukur	Skala
Senam yoga	Gerakan tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi (dhyana) adalah bentuk latihan fisik yang dapat membantu meredakan nyeri haid yang diberikan sebanyak 1 kali sesi latihan dengan durasi $\pm$ 20-30 menit pada saat mengalami <i>disminorea</i> hari pertama, kedua atau ketiga menstruasi	-	-	-

Nyeri	Rasa sakit di bagian bawah perut	Diukur baik	Skala <i>Numeric</i>	Rasio
Haid	karena kontraksi uterus selama menstruasi	sebelum maupun sesudah latihan yoga.	<i>Rating Scale</i> (NRS) menggunakan rentang nilai 0–10.	

F. Jenis data

1. Data Primer: Informasi diperoleh secara langsung dari pengisian lembar observasi responden dan pengukuran tingkat nyeri mereka sebelum dan sesudah senam yoga.
2. Data Sekunder: Informasi pendukung diperoleh dari literatur, jurnal penelitian, dan buku yang membahas dismenorea dan manfaat yoga untuk kesehatan reproduksi remaja.

G. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen yaitu Lembar observasi dan skala nyeri (*Numeric Rating Scale/NRS*) adalah dua jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dalam dua tahap pengukuran:

1. Pengumpulan data sebelum perlakuan (*Pretest*) Sebelum melakukan senam yoga, peneliti memberikan lembar *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengetahui seberapa parah nyeri *dismenorea*. Semua responden diminta untuk menilai rasa sakit mereka pada skala 0–10:

0 : Tidak nyeri, tidak ada rasa sakit pada perut dan aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan normal tanpa gangguan.

- 1 : Nyeri sangat ringan, terasa sedikit tidak nyaman pada perut tetapi aktivitas sehari - hari tetap berjalan normal.
- 2 : Nyeri ringan, nyeri mulai terasa pada perut bagian bawah namun tidak mengganggu aktivitas seperti belajar atau berjalan.
- 3 : Nyeri ringan, nyeri terasa lebih jelas tetapi masih dapat ditahan dan masih mampu melakukan aktivitas seperti biasa.
- 4 : Nyeri sedang ringan, rasa nyeri mulai mengganggu kenyamanan terutama saat duduk lama atau melakukan aktivitas tertentu.
- 5 : Nyeri sedang, nyeri cukup terasa dan mulai mengganggu konsentrasi sehingga kadang membutuhkan waktu untuk beristirahat.
- 6 : Nyeri sedang, nyeri terasa semakin kuat dan aktivitas sehari-hari mulai terganggu seperti sulit fokus atau malas bergerak.
- 7 : Nyeri berat ringan, nyeri terasa kuat sehingga aktivitas belajar dan aktivitas sehari - hari mulai sulit dilakukan dengan nyaman.
- 8 : Nyeri berat, nyeri terasa sangat kuat dan aktivitas sehari - hari menjadi terganggu sehingga lebih banyak memilih beristirahat.
- 9 : Nyeri sangat berat, rasa nyeri sangat hebat dan hampir tidak mampu melakukan aktivitas karena lebih memilih berbaring atau diam.
- 10 : Nyeri sangat hebat atau tidak tertahankan, rasa nyeri sangat kuat sehingga tidak mampu melakukan aktivitas dan membutuhkan bantuan orang lain.

Nilai-nilai tersebut dicatat sebagai data awal atau *pretest*.

2. Pelaksanaan Perlakuan (Intervensi)

- a) Responden mengikuti latihan yoga sesuai jadwal yang ditetapkan oleh peneliti, yang dilakukan beberapa kali selama periode penelitian.
- b) Peneliti mencatat latihan yoga di lembar observasi:
 - 1) hadirnya responden
 - 2) Kesesuaian gerakan yoga (*asana*)
 - 3) konsistensi pernapasan
 - 4) Konsentrasi dan fokus selama sesi latihan
 - 5) Semua responden melakukan senam yoga dengan durasi dan frekuensi yang sama.
- c) Pengumpulan data setelah perlakuan(*Posttest*)
 - 1) Setelah sesi senam yoga selesai, peneliti kembali memberikan responden lembar *Numeric Scale Rate (NRS)*.
 - 2) Setelah senam yoga, setiap responden menilai tingkat nyeri menstruasi mereka.
 - 3) Data akhir juga dikenal sebagai *posttest* digunakan untuk membandingkannya dengan data sebelum perlakuan.

H. Instrumen Penelitian

1. Penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu:

Lembar Observasi Pelaksanaan Senam Yoga digunakan untuk mencatat kehadiran dan keterlibatan responden dalam setiap sesi

senam yoga. Ini membantu memastikan bahwa semua responden mengikuti intervensi sesuai dengan prosedur penelitian.

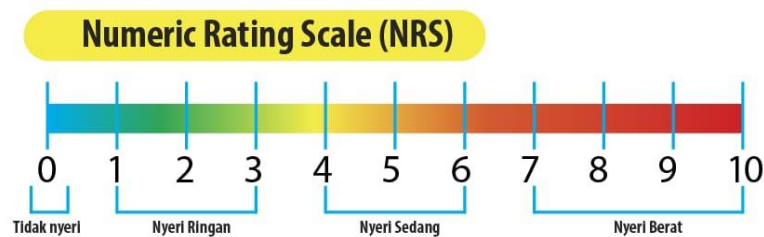
2. Lembar Skala Nyeri (Numeric Rating Scale/NRS) digunakan untuk mengukur seberapa parah nyeri yang dirasakan responden baik sebelum maupun sesudah latihan yoga.

NRS memiliki nilai 0–10, dengan keterangan:

- 0 : Tidak nyeri, tidak ada rasa sakit pada perut dan aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan normal tanpa gangguan.
- 1 : Nyeri sangat ringan, terasa sedikit tidak nyaman pada perut tetapi aktivitas sehari - hari tetap berjalan normal.
- 2 : Nyeri ringan, nyeri mulai terasa pada perut bagian bawah namun tidak mengganggu aktivitas seperti belajar atau berjalan.
- 3 : Nyeri ringan, nyeri terasa lebih jelas tetapi masih dapat ditahan dan masih mampu melakukan aktivitas seperti biasa.
- 4 : Nyeri sedang ringan, rasa nyeri mulai mengganggu kenyamanan terutama saat duduk lama atau melakukan aktivitas tertentu.
- 5 : Nyeri sedang, nyeri cukup terasa dan mulai mengganggu konsentrasi sehingga kadang membutuhkan waktu untuk beristirahat.
- 6 : Nyeri sedang, nyeri terasa semakin kuat dan aktivitas sehari-hari mulai terganggu seperti sulit fokus atau malas bergerak.
- 7 : Nyeri berat ringan, nyeri terasa kuat sehingga aktivitas belajar dan aktivitas sehari - hari mulai sulit dilakukan dengan nyaman.

- 8 : Nyeri berat, nyeri terasa sangat kuat dan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu sehingga lebih banyak memilih beristirahat.
- 9 : Nyeri sangat berat, rasa nyeri sangat hebat dan hampir tidak mampu melakukan aktivitas karena lebih memilih berbaring atau diam.
- 10 : Nyeri sangat hebat atau tidak tertahankan, rasa nyeri sangat kuat sehingga tidak mampu melakukan aktivitas dan membutuhkan bantuan orang lain.

Menurut Kim (2019), skala ini dipilih karena valid, cepat, dan muda digunakan untuk mengukur intensitas persepsi subjektif terhadap nyeri.



Gambar 3. 1 Numerik Rating Scale (NRS)

I. Pengelolaan data

Setelah proses pengumpulan data selesai, tahapan penting berikutnya adalah pengelolaan data. Tahapan ini dilakukan dengan tujuan agar data yang telah dikumpulkan dapat diolah secara sistematis sehingga menghasilkan informasi yang dapat diandalkan untuk menjawab masalah penelitian. Penelitian ini melakukan pengelolaan data melalui beberapa tahapan, seperti

1. Memeriksa Data (Mengedit)

Proses penyesuaian dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari lembar observasi dan skala nyeri (Skala Penilaian Numerik) adalah valid dan konsisten. Antara lain, langkah-langkah berikut diambil:

- a. Memverifikasi apakah semua responden telah mengikuti seluruh sesi senam yoga sesuai jadwal
- b. Memverifikasi bahwa lembar observasi terisi lengkap dan jelas, baik pada kolom kehadiran maupun hasil pengukuran tingkat nyeri
- c. Menandai data yang tidak lengkap, tidak terbaca, atau tidak logis untuk verifikasi ulang berikutnya Tahap ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang akan dianalisis tidak mengandung kesalahan pencatatan atau kekurangan informasi.

2. Pemberian kode

Setelah data diperiksa, langkah berikutnya adalah memberikan kode untuk setiap variabel penelitian. Ini memungkinkan proses pengolahan statistik menjadi lebih mudah.

Contoh penggunaan kode:

Variabel independen (X): olahraga yoga

1 = Melakukan senam yoga

0 = Tidak melakukan latihan yoga

Variabel dependen (Y): Tingkat nyeri dismenorea menurut skor NRS

0 : Tidak nyeri, tidak ada rasa sakit pada perut dan aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan normal tanpa gangguan.

- 1 : Nyeri sangat ringan, terasa sedikit tidak nyaman pada perut tetapi aktivitas sehari - hari tetap berjalan normal.
- 2 : Nyeri ringan, nyeri mulai terasa pada perut bagian bawah namun tidak mengganggu aktivitas seperti belajar atau berjalan.
- 3 : Nyeri ringan, nyeri terasa lebih jelas tetapi masih dapat ditahan dan masih mampu melakukan aktivitas seperti biasa.
- 4 : Nyeri sedang ringan, rasa nyeri mulai mengganggu kenyamanan terutama saat duduk lama atau melakukan aktivitas tertentu.
- 5 : Nyeri sedang, nyeri cukup terasa dan mulai mengganggu konsentrasi sehingga kadang membutuhkan waktu untuk beristirahat.
- 6 : Nyeri sedang, nyeri terasa semakin kuat dan aktivitas sehari-hari mulai terganggu seperti sulit fokus atau malas bergerak.
- 7 : Nyeri berat ringan, nyeri terasa kuat sehingga aktivitas belajar dan aktivitas sehari - hari mulai sulit dilakukan dengan nyaman.
- 8 : Nyeri berat, nyeri terasa sangat kuat dan aktivitas sehari - hari menjadi terganggu sehingga lebih banyak memilih beristirahat.
- 9 : Nyeri sangat berat, rasa nyeri sangat hebat dan hampir tidak mampu melakukan aktivitas karena lebih memilih berbaring atau diam.
- 10 : Nyeri sangat hebat atau tidak tertahankan, rasa nyeri sangat kuat sehingga tidak mampu melakukan aktivitas dan membutuhkan bantuan orang lain.

3. Pemasukan Data

Data yang telah dikodekan dimasukkan ke program komputer, seperti SPSS atau Excel, untuk diolah. Proses ini dilakukan dengan hati - hati untuk menghindari kesalahan input.

4. Menyusun Data

Untuk menunjukkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah senam yoga, data disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan kemudian dibandingkan hasilnya.

5. Pembersihan (Pembersihan Data)

Sebelum dianalisis, data diperiksa kembali untuk memastikan tidak ada kesalahan, duplikasi, atau kekosongan.

6. Proses Analisis Data

Data dianalisis dengan cara berikut: karakteristik responden dan tingkat nyeri. Pengaruh senam yoga terhadap nyeri dismenorea dapat dinilai dengan uji paired t-test atau Wilcoxon

J. Analisis data

Analisis data adalah langkah penting dalam mengolah dan menafsirkan temuan penelitian. Tahap ini diperlukan untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah. Analisis univariat dan bivariat adalah dua metode yang digunakan untuk menganalisis data penelitian ini

1. Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian. Data disajikan dalam bentuk

distribusi frekuensi, persentase, serta nilai mean (rata - rata), median, dan standar deviasi. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata tingkat nyeri sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) dilakukan senam yoga pada responden yang sama uji ini digunakan karena data yang dianalisis merupakan data berpasangan (*pretest* dan *posttest*) yang berasal dari responden yang sama.

Jika $p\text{-value} \leq 0,05 \rightarrow$ Ada pengaruh signifikan.

Jika $p\text{-value} \geq 0,05 \rightarrow$ Tidak ada pengaruh signifikan