

Tersedia online di: [journal.gunabangsa.ac.id](http://journal.gunabangsa.ac.id)**Journal of Health (JoH)**

ISSN (online): 2407-6376 | ISSN (print): 2355-8857



## *The Relationship Between Yoga and the Reduction of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls*

### Keterkaitan Senam Yoga dengan Pengurangan Dismenore Primer pada Remaja Putri

Jilan Fadhilah<sup>1\*</sup>, Desi Hidayanti<sup>2</sup>, Saur Sariaty<sup>3</sup>, Lola Noviani Fadhilah<sup>4</sup>

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung Indonesia

**ABSTRACT**

**Background:** Dysmenorrhea disrupts the social, academic, and physical and psychological activities of adolescent girls. Globally, more than 50% of women experience dysmenorrhea, with a prevalence of 72% in Sweden and nearly 90% in the United States. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea reaches 64.25%, with 54.89% of them experiencing primary dysmenorrhea, especially among adolescent girls aged 14-19 years. In West Java, 54.9% of women experience dysmenorrhea. Yoga is believed to reduce the severity of dysmenorrhea, as it helps reduce menstrual pain and fluid buildup in the lower back. **Objective:** This study aims to determine the effect of yoga exercises on primary dysmenorrhea in adolescent girls. **Methods:** This study used a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The study was conducted from April to May 2024. The sample consisted of 30 respondents from SMPN 15 Kota Bandung. The Suryanamaskar yoga exercise series was performed four times over two weeks. Pain scale measurements were taken using the WalIDD score instrument, which was designed to integrate dysmenorrhea in relation to school activities or daily activities. **Results:** This study showed that the average pain scale before the intervention was 6.69 and the average after the intervention was 2.86. The Wilcoxon test results showed a P value of  $0.00 < 0.005$ . These results indicate that yoga exercises can reduce primary dysmenorrhea in adolescent girls. **Conclusion:** Adolescents can reduce dysmenorrhea by practicing Suryanamaskar yoga exercises, while health workers can play an active role in promoting adolescent reproductive health through the implementation of yoga exercises, given their proven effectiveness in reducing dysmenorrhea pain.

**Keywords:** Primary dysmenorrhea, Teenagers, Yoga, Menstrual pain, Suryanamaskar**INFORMASI ARTIKEL**

Diterima : 07 Agustus 2025  
 Direvisi : 10 Oktober 2025  
 Disetujui : 10 Oktober 2025  
 Dipublikasi : 31 Januari 2026

**KORESPONDENSI**

Jilan Fadhilah  
[jilaanf4554@gmail.com](mailto:jilaanf4554@gmail.com)

Copyright © 2026 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Dismenore mengganggu kehidupan sosial, akademis, dan aktivitas remaja putri, baik fisik maupun psikologis. Secara global, lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore, dengan prevalensi 72% di Swedia dan hampir 90% di Amerika Serikat. Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25%, dengan 54,89% di antaranya dismenore primer, terutama pada remaja putri usia 14-19 tahun. Di Jawa Barat, 54,9% perempuan mengalami dismenore. Yoga dipercaya dapat mengurangi tingkat dismenore, karena membantu mengurangi nyeri haid dan cairan yang menumpuk di pinggang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap dismenore primer pada remaja putri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain one group pretest posttest design. Penelitian ini dilakukan pada bulan April - Mei tahun 2024. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang bertempat di SMPN 15 Kota Bandung. Rangkaian senam yoga Suryanamaskar dilakukan empat kali selama dua minggu. Pengukuran skala nyeri dilakukan menggunakan instrumen WalIDD score, yang dirancang untuk

mengintegrasikan dismenore sehubungan dengan kegiatan sekolah atau aktivitas sehari-hari. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan rerata skala nyeri sebelum intervensi adalah 6,69 dan rerata sesudah intervensi adalah 2,86. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $P 0,00 < 0,005$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam yoga dapat mengurangi dismenore primer pada remaja putri. **Kesimpulan:** Remaja dapat mengurangi dismenore dengan menerapkan senam yoga Suryanamaskar, sementara tenaga kesehatan dapat berperan aktif dalam mempromosikan kesehatan reproduksi remaja melalui penerapan senam yoga, mengingat manfaatnya yang telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dismenore.

**Kata kunci:** Dismenore primer, Remaja, Yoga, Nyeri Haid, Suryanamaskar

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap transisi antara masa pubertas dan dewasa, yang berlangsung pada rentang usia 11 hingga 20 tahun. Pada fase ini, individu mengalami pematangan secara fisiologis, psikologis, spiritual, emosional, dan sosial. Periode ini ditandai dengan perubahan fisik, seperti perkembangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon dari kelenjar reproduksi. Pada remaja perempuan, tanda pubertas yang utama adalah dimulainya menstruasi, yaitu proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina yang terjadi secara bulanan selama masa subur (Larasati & Alatas, 2016).

Salah satu keluhan umum yang dialami remaja perempuan dan wanita dewasa adalah dismenore primer, yang ditandai dengan kram perut bagian bawah yang bersifat spasmodik dan menyakitkan. Kondisi ini biasanya terjadi sesaat sebelum atau pada awal menstruasi tanpa adanya gangguan pada organ panggul (Itani dkk., 2022). Dismenore dapat berdampak negatif pada kehidupan sosial, akademik, dan aktivitas olahraga, serta berpotensi menimbulkan masalah psikologis yang membuat remaja merasa tidak nyaman dalam pergaulan dan enggan berpartisipasi dalam kegiatan sosial, sehingga menurunkan produktivitas dan kualitas hidup mereka (Heidarimoghadam dkk., 2019; Hu dkk., 2020).

Menurut Itani dkk., (2022), dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti endometriosis (Heidarimoghadam dkk., 2019; Hu dkk., 2020). Beberapa penelitian yang dilakukan oleh Djafar, I., & Zurimi (2022), D. N., & Ferina, F. (2021), Hyu Nam (2016), serta Tsai (2016) menunjukkan bahwa yoga sebagai teknik relaksasi dapat membantu mengurangi tingkat dismenore pada remaja. Hasil studi ini mengungkapkan adanya perbedaan signifikan antara remaja yang rutin berlatih yoga dengan yang tidak. Yoga sebagai intervensi terbukti mampu menurunkan intensitas kram menstruasi pada mahasiswi yang mengalami dismenore primer, dengan skor nyeri yang berkurang secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol ( $P < 0,05$ ). Manfaat yoga meliputi peningkatan sirkulasi darah, kapasitas paru-paru, serta pengurangan ketegangan tubuh dan pikiran. Selain itu, yoga juga diyakini dapat membantu mengurangi penumpukan cairan di area pinggang, yang menjadi salah satu penyebab nyeri saat menstruasi (Djafar & Zurimi, 2022; Hadiani & Ferina, 2021; Ko dkk., 2016; Tsai, 2016).

Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas yoga dalam mengurangi dismenore pada remaja dan wanita dewasa muda, kebanyakan penelitian tersebut berfokus pada mahasiswi dan menggunakan desain dengan kelompok kontrol, serta alat ukur yang lebih umum. Penelitian ini mengisi gap tersebut dengan mengeksplorasi pengaruh senam yoga Suryanamaskar terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja siswi, menggunakan desain one-group pretest-posttest dan instrumen pengukuran yang lebih spesifik, yaitu WaLIDD score. Yoga Suryanamaskar dipilih karena terdiri dari gerakan-gerakan yang dapat mengencangkan otot dan persendian, menjaga keseimbangan otot perut, meningkatkan suplai oksigen, serta merangsang pelepasan endorfin untuk mengurangi rasa sakit (Shabrinafi Amalia dkk., 2022).

Remaja dapat berkonsultasi dengan bidan untuk membantu mengurangi nyeri dismenore. Dalam menangani kasus ini, bidan berperan dalam memberikan konseling terkait kesehatan reproduksi,

menyampaikan informasi mengenai cara meredakan nyeri, melakukan anamnesis yang tepat, serta merancang strategi penanganan yang efektif sesuai dengan keluhan yang dialami remaja. Dengan bimbingan yang terpercaya, bidan membantu remaja dalam mengelola dismenore secara lebih optimal. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 15 Kota Bandung, yang memiliki 301 siswa perempuan dari total 592 siswa, dengan lingkungan sekolah yang mendukung kegiatan positif seperti shalat dhuha bersama dan literasi pagi. Penelitian serupa telah dilakukan oleh (Hadianti & Ferina, 2021) di SMPN 40 Bandung, yang menunjukkan bahwa senam yoga efektif dalam menurunkan tingkat dismenore pada remaja. Namun, penelitian ini penting dilakukan karena menggunakan metode Yoga Suryanamaskar yang belum diteliti sebelumnya, dengan kriteria inklusi dan eksklusi, lokasi, serta waktu yang berbeda, sehingga diharapkan dapat memberikan pembaruan informasi dan wawasan baru mengenai manfaat senam yoga dalam mengatasi dismenore primer pada remaja putri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen (*quasi-experiment*) dengan desain *one group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol. perhitungan besar sampel menggunakan rumus untuk analitik kategorik berpasangan, dengan jumlah minimal 27 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out*, ditambahkan cadangan 10% dari jumlah sampel, sehingga total sampel yang digunakan adalah 30 orang. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan keterbatasan waktu, jumlah responden, serta kondisi sekolah yang tidak memungkinkan untuk membentuk kelompok kontrol tanpa mengganggu jadwal kegiatan belajar-mengajar. Selain itu, tujuan utama penelitian ini adalah untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama secara langsung. Untuk mengevaluasi pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada siswi remaja. Dalam desain ini, seluruh partisipan menerima intervensi yang sama tanpa adanya kelompok pembanding. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan keterangan Layak Etik No. 35/KEPK/EC/II/2024, sehingga menjamin bahwa prosedur penelitian dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian yang berlaku.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 15 Kota Bandung pada April–Mei 2024. Populasi penelitian adalah siswi yang mengalami dismenore primer, dengan jumlah sampel 30 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswi yang mengalami dismenore primer dan sehat untuk mengikuti senam yoga, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswi yang mengonsumsi obat tertentu atau tidak menyelesaikan intervensi. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan instrumen *WaLIDD Score*, dengan data pretest dikumpulkan sebelum intervensi melalui pengisian kuesioner berdasarkan pengalaman nyeri pada siklus menstruasi sebelumnya.

Intervensi dalam penelitian ini adalah senam yoga Suryanamaskar, yang dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi dua kali per minggu, sehingga total terdapat empat sesi, masing-masing berdurasi 6 menit. Senam yoga Suryanamaskar terdiri dari dua belas gerakan yang melibatkan kombinasi postur tubuh, teknik pernapasan, dan relaksasi, seperti pose doa, mengangkat lengan, tangan ke kaki, pose berkuda, pose gunung, salut delapan bagian, cobra, dan senam pernapasan. Gerakan-gerakan ini bertujuan untuk mengencangkan otot dan persendian, menjaga keseimbangan otot perut, meningkatkan suplai oksigen, serta merangsang pelepasan endorfin yang dapat membantu meredakan nyeri dismenore. Untuk mendukung pelaksanaan intervensi, responden diberikan panduan dalam bentuk video dan booklet, serta lembar kepatuhan untuk mencatat aktivitas mereka. Peneliti juga melakukan pemantauan melalui grup WhatsApp, meminta dokumentasi foto atau video sebagai bukti pelaksanaan senam, serta memberikan arahan agar gerakan dilakukan dengan benar. Pemantauan ini penting untuk memastikan konsistensi dan efektivitas intervensi. Temuan dari penelitian (Widiastini dkk., 2023) juga menunjukkan bahwa yoga Suryanamaskar efektif dalam menurunkan stres dan nyeri dismenore pada remaja putri.

Pengukuran intensitas dismenore dalam penelitian ini menggunakan instrumen *WaLIDD Score*, baik pada pretest maupun posttest. *WaLIDD Score* terdiri dari empat indikator, yaitu kemampuan beraktivitas, lokasi nyeri, intensitas nyeri, dan lama nyeri, masing-masing diberi skor 0–3. Total skor dikategorikan menjadi: 0 (tanpa dismenore), 1–4 (ringan), 5–7 (sedang), dan 8–12 (berat). Pada pretest, responden mengisi kuesioner berdasarkan ingatan terhadap siklus menstruasi sebelumnya, karena pengisian dilakukan saat tidak sedang haid. Sedangkan pada posttest, pengisian dilakukan saat responden sedang mengalami dismenore, sehingga data yang diperoleh lebih mencerminkan kondisi nyeri aktual. Karena waktu menstruasi tiap responden berbeda, pengumpulan data posttest dilakukan secara fleksibel, baik melalui personal chat maupun saat peneliti berkunjung langsung ke sekolah. Berdasarkan penelitian sebelumnya (Teherán dkk., 2018), *WaLIDD Score* terbukti valid dan reliabel dalam mengukur intensitas dismenore, serta memiliki konsistensi internal yang baik dan efektivitas yang tinggi dibandingkan skala nyeri lainnya seperti VRS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, sebanyak 30 responden terlibat sebagai partisipan. Dari jumlah tersebut, mayoritas responden berusia 14 tahun, yang mencakup 56,67% dari total partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap pertengahan masa remaja, di mana perubahan hormon dan perkembangan fisik masih berlangsung secara aktif.

Selain itu, sebagian besar responden mengalami menarche atau menstruasi pertama pada usia 11 tahun, dengan persentase sebesar 53,33%. Usia menarche ini berada dalam rentang yang umum terjadi pada remaja perempuan, yang umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti genetik, status gizi, dan kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Sementara itu, durasi menstruasi yang paling umum dialami oleh para responden adalah selama tujuh hari, dengan persentase sebesar 43,33%. Durasi ini berada dalam kisaran normal bagi siklus menstruasi remaja putri, yang umumnya berlangsung antara tiga hingga tujuh hari. Temuan ini memberikan gambaran tentang pola menstruasi responden yang dapat menjadi faktor penting dalam memahami pengalaman mereka terhadap nyeri menstruasi atau dismenore.

**Tabel 1.** Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
13 tahun	13	43,33
14 tahun	17	56,67
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Usia Menarche</b>		
11 tahun	16	53,33
12 tahun	9	30
13 tahun	5	16,67
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Durasi Menstruasi</b>		
4 hari	3	10
5 hari	2	6,67
6 hari	7	23,33
7 hari	13	43,33
8 hari	5	16,67
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Penelitian ini melibatkan 30 responden, di mana hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata intensitas dismenore primer mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan intervensi berupa senam yoga. Sebelum intervensi dilakukan, rata-rata intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden

berada pada angka 6,96 yang termasuk dalam kategori dismenore sedang. Setelah menjalani intervensi senam yoga Suryanamaskar secara rutin selama dua minggu dengan frekuensi dua kali per minggu (total empat sesi, masing-masing 6 menit), angka tersebut menurun drastis menjadi 2,86, yang masuk dalam kategori dismenore ringan.

**Tabel 2.** Skala Intensitas Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Yoga

Intensitas Dismenore Primer	n	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi	Min-max
Sebelum intervensi	30	6.96	7.00	5	1.42	5-9
Sesudah intervensi	30	2,86	3.00	2	860	2-4

Penurunan intensitas nyeri ini mengindikasikan bahwa senam yoga memiliki dampak positif dalam membantu mengurangi tingkat dismenore primer pada responden penelitian. Efektivitas senam yoga dalam mengurangi nyeri menstruasi dapat dikaitkan dengan mekanisme relaksasi yang dihasilkannya, termasuk peningkatan sirkulasi darah, pelepasan hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami, serta pengurangan ketegangan otot di area panggul. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa yoga dapat menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam menangani dismenore primer pada remaja putri.

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50. Hasil menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,004 dan posttest sebesar 0,000, keduanya  $< 0,05$ , yang berarti data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data berpasangan dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test sebagai pengganti Paired T-Test.

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Intervensi	.166	30	.035	.888	30	.004
Sesudah Intervensi	.276	30	.000	.770	30	.000

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan rata-rata intensitas dismenore primer menurun dari 6,96 (sedang) menjadi 2,86 (ringan) setelah intervensi senam yoga. Nilai p-value = 0,000 menandakan perbedaan yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri.

**Tabel 4.** Hasil Uji Wilcoxon

Dismenore Primer	n	Sebelum Intervensi				Sesudah Intervensi				Mean rank	p-value
		Mean	Median	SD	Min-Max	Mean	Median	SD	Min-Max		
Jumlah	30	6.96	7.00	1.42	5-9	2.86	3.00	860	2-4	15.50	0.000

## PEMBAHASAN

Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini mengalami menarche pada usia 11 tahun, dengan persentase yang mencapai 53,33%. Menarche merupakan pengalaman pertama kali seorang perempuan mengalami menstruasi, yang menandai dimulainya masa reproduksi. Berdasarkan hasil penelitian, durasi menstruasi yang paling umum dialami oleh para responden adalah selama tujuh hari, dengan persentase sebesar 43,33%. Salah satu kondisi yang sering menyertai menstruasi adalah dismenore primer, yaitu nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi. Kondisi ini umumnya dialami oleh perempuan berusia 20 tahun atau lebih muda, khususnya setelah siklus ovulasi mereka menjadi stabil. Fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019), yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami dismenore berasal

dari kelompok usia 14 tahun. Dalam penelitian tersebut, dari 65 responden yang diteliti, sebanyak 33 orang atau sekitar 50,775% mengalami dismenore (Savitri dkk., 2019).

Terjadinya dismenore sering kali dikaitkan dengan usia menarche. Responden yang mengalami menarche lebih dini, misalnya pada usia 11 tahun, cenderung lebih rentan mengalami dismenore. Hal ini disebabkan oleh waktu yang lebih lama yang dibutuhkan tubuh untuk mencapai kestabilan siklus menstruasi serta perubahan hormonal yang lebih signifikan. Selain itu, banyaknya kasus dismenore pada kelompok dengan menarche dini dapat dikaitkan dengan kondisi organ reproduksi yang belum sepenuhnya matang. Salah satu faktor yang berkontribusi adalah sempitnya kanalis serviks, yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi berlangsung. Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas responden yang mengalami menarche pada usia 11 tahun menunjukkan tingkat dismenore yang cukup tinggi, dengan rata-rata intensitas nyeri sebesar 6,69. Nilai ini menunjukkan bahwa nyeri haid yang dialami berada dalam kategori sedang. Hal ini sejalan dengan pernyataan Rosenthal (dalam Fuadah, 2016) yang mengungkapkan bahwa menarche dini sering kali terjadi karena produksi hormon estrogen yang lebih tinggi dalam tubuh. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosanti (2017) dan Sari (2017) juga mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara usia menarche dan kejadian dismenore, dengan nilai  $p$  masing-masing sebesar 0,029 dan 0,000, yang menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut (Savitri dkk., 2019).

Dismenore primer umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin dalam tubuh, yang berperan dalam kontraksi otot rahim. Gejala yang paling umum dialami adalah nyeri pada bagian bawah perut atau panggul, yang dapat terjadi sebelum atau selama menstruasi berlangsung. Nyeri ini biasanya berlangsung antara satu hingga tiga hari. Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan kuesioner Wallid Score, rata-rata intensitas nyeri yang dialami oleh 30 responden sebelum mengikuti terapi yoga adalah sebesar 6,69. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri menstruasi dalam kategori sedang (Teherán dkk., 2018). Nyeri menstruasi ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan secara fisik, tetapi juga berdampak pada aktivitas sehari-hari para remaja putri. Studi yang dilakukan oleh Putri (2017) dalam Fitri (2020) menunjukkan bahwa dismenore dapat mengganggu proses belajar siswa. Beberapa siswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi di kelas akibat nyeri haid yang mereka rasakan, bahkan beberapa di antaranya harus meminta izin untuk pulang atau beristirahat di ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS) selama jam pelajaran berlangsung (Fitri & Ariesthi, 2020).

Untuk mengurangi dampak dismenore, terdapat berbagai metode penanganan yang dapat diterapkan, baik melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif adalah yoga. Yoga dapat membantu menurunkan tingkat dismenore primer pada remaja putri tanpa menggunakan obat-obatan, dengan pendekatan yang lebih holistik terhadap kesehatan tubuh (Solihah dkk., 2023). Latihan yoga melibatkan berbagai teknik pernapasan, peregangan, serta meditasi yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah, sehingga membantu meredakan nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan intervensi senam yoga, terjadi penurunan yang signifikan dalam intensitas nyeri haid. Rata-rata tingkat nyeri yang awalnya berada di angka 6,69 mengalami penurunan drastis menjadi 2,86 setelah intervensi dilakukan.

Data penelitian menunjukkan bahwa seluruh 30 peserta mengalami penurunan tingkat dismenore setelah mengikuti yoga. Tidak ada peserta yang mengalami peningkatan nyeri haid, serta tidak ditemukan adanya kesamaan antara nilai pretest dan posttest. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $Z$  sebesar -4,949, yang mengindikasikan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri menstruasi setelah dilakukan intervensi senam yoga. Selain itu, hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai signifikansi asimptotik sebesar 0,000, yang berarti hasil penelitian ini memiliki tingkat signifikansi yang sangat tinggi ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, yang

menegaskan bahwa senam yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat dismenore primer pada remaja putri. Seluruh peserta dalam penelitian ini mengalami perbaikan kondisi setelah mengikuti program senam yoga, sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga merupakan salah satu metode yang dapat digunakan secara efektif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Hasil penelitian mengenai intervensi senam yoga dalam penanganan dismenore primer menunjukkan bahwa metode non-farmakologis ini memiliki potensi besar sebagai alternatif pengobatan yang aman dan efektif. Dalam penelitian ini, para responden yang mengalami dismenore diberikan perlakuan berupa latihan yoga selama dua minggu, dilakukan bukan hanya saat hari pertama menstruasi, tetapi secara rutin sesuai jadwal intervensi. Skala nyeri diukur dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen WaLIDD Score, di mana posttest diisi saat responden sedang mengalami nyeri menstruasi, sehingga mencerminkan kondisi aktual. Hasilnya menunjukkan bahwa yoga tidak hanya efektif dalam mengurangi tingkat nyeri haid, tetapi juga membantu menurunkan tingkat kecemasan yang sering dialami remaja putri selama menstruasi.

Selain membantu menjaga kebugaran fisik, yoga juga memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental. Praktik yoga yang teratur dapat membantu menenangkan pikiran, meningkatkan rasa percaya diri, serta meningkatkan efisiensi dan fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, yoga juga berperan dalam mengurangi iritabilitas yang sering muncul akibat perubahan hormon selama menstruasi, menciptakan pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan, serta menurunkan tingkat stress (Muthohharoh dkk., 2018). Dengan berbagai manfaat tersebut, yoga dapat menjadi pendekatan holistik yang tidak hanya menangani gejala fisik dismenore, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis remaja putri secara keseluruhan (Muthohharoh dkk., 2018).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi senam yoga, rata-rata intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri adalah 6,96, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Setelah mengikuti senam yoga selama dua minggu, rata-rata intensitas nyeri menurun secara signifikan menjadi 2,86, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat dismenore sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam yoga berpengaruh terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri, sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis statistik lebih lanjut menunjukkan bahwa penurunan skala nyeri ini memiliki tingkat signifikansi yang sangat tinggi dengan nilai p sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam yoga berperan efektif dalam mengurangi nyeri dismenore primer secara signifikan.

Dengan demikian, senam yoga dapat dijadikan sebagai salah satu metode alternatif dalam penanganan dismenore primer melalui pendekatan non-farmakologis yang aman dan efektif, terutama bagi remaja putri yang ingin mengelola nyeri menstruasi tanpa ketergantungan pada obat-obatan. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya bukti ilmiah mengenai efektivitas yoga, khususnya gerakan Suryanamaskar, sebagai intervensi sederhana yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun rumah. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan edukasi dan promosi kesehatan reproduksi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djafar, I., & Zurimi, S. (2022). Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Literatur Review. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 13, Issue 1). <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1213/791>
- Fitri, H. N., & Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi DIII Kebidanan. In *Chmk Midwifery Scientific Journal* (Vol. 3).

<https://www.neliti.com/id/publications/316394/pengaruh-dismenore-terhadap-aktivitas-belajar-mahasiswi-di-program-studi-diii-ke>

- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>
- Heidarimoghadam, R., Abdolmaleki, E., Kazemi, F., Zahra Masoumi, S., Khodakarami, B., Mohammadi, Y., & Moghadam, H. R. (2019). *The Effect of Exercise Plan Based on FITT Protocol on Primary Dysmenorrhea in Medical Students: A Clinical Trial Study*. *Journal of Research in Health Sciences*, 19(3), 456. [www.umsha.ac.ir/jrhs](http://www.umsha.ac.ir/jrhs)
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). *Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study*. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). *Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates*. In *Korean Journal of Family Medicine (Vol. 43, Issue 2, pp. 101–108)*. *Korean Journal of Family Medicine*. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Ko, H. N., Sun Le, S., & Dol Kim, S. (2016). *Effects of Yoga on Dysmenorrhea: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials*. *Alternative & Integrative Medicine*, 05(04). <https://doi.org/10.4172/2327-5162.1000226>
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Faridah Alatas dan TA Larasati| Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Majority. *Medical Journal of Lampung University [MAJORITY]*, 5(3), 79–84.
- Muthohharoh, L., Windayanti, H., Kristiningrum, W., Kebidanan, D.-I., & Kesehatan, I. (2018). Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 41–44. <https://e-journal.ar-rum.ac.id/index.php/JIKA/article/viewFile/23/39>
- Savitri, Citrawathi, & NDewi. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2). <https://doi.org/10.23887/jjpb.v6i2.21933>
- Shabrinafi Amalia, N., Dwi Widiana, E., Pratamaningtyas, S., Kebidanan, J., & Kemenkes Malang, P. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.30602/jkk.v8i1.1003>
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *INDOGENIUS*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.161>
- Teherán, A. A., Piñeros, L. G., Pulido, F., & Mejía Guatibonza, M. C. (2018). *WaLIDD score, a new tool to diagnose dysmenorrhea and predict medical leave in University students*. *International Journal of Women's Health*, 10, 35–45. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S143510>
- Tsai, S. Y. (2016). *Effect of yoga exercise on premenstrual symptoms among female employees in Taiwan*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph13070721>
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2023). Penyuluhan Dan Yoga Suryanamaskar Menurunkan Tingkat Stress Serta Dismenore Pada Remaja Putri. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 203–209. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1294>