



PENGARUH ACUYOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Putri Dewi Sartika Lubis¹, Maryam Latifah Harahap²

^{1,2} STIKes Darmais Padangsidimpuan Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga
putridewisartika02@gmail.com, maryamlatifahharahap@gamil.com

ABSTRACT

According to WHO data about 90% of women who experience dysmenorrhea at the age of 10-15 years % severe dysmenorrhea causes dysmenorrhea due to family history, prolonged menstrual cycles, smoking, consuming alcohol and caffeine then consuming foods with lots of preservatives and inhibiting physical activity. In the United States, it is estimated that nearly 90% of women experience dysmenorrhea and 10-15% of them experience severe dysmenorrhea, which causes women to be unable to do any activities. This study aims to determine the benefits of acuyoga on reducing the level of dysmenorrhea pain and identifying the pain scale before being given acuyoga in adolescent girls. The type of research used is quasi-experimental research. This research design uses a pretest posttest only design of 6 respondents. Data analysis using Univariate and Bivariate. The purpose of the study shows that it can be seen from menstrual pain in female students at Darmais high school in Padangsidimpuan city before Acuyoga with a mean of 3.50 with a minimum value of 3 and a maximum value of 4. Menstrual pain in Darmais high school students after acuyoga with a Mean of 2.33 with a minimum value of 2 and a maximum value of 3. Based on the results of research on the effect of Acuyoga on adolescent girls in Darmais high school in Padangsidimpuan city, it shows that most of the menstrual pain decreases as many as 6 respondents that there are no respondents who experience an increase in menstrual pain after being given the Acuyoga intervention and who experience constant pain before and after being given the Acuyoga intervention, namely with a p-value is 0.001, meaning that there is an effect of acuyoga on reducing the level of pain of dysmenorhea during menstruation. the conclusion of this study is that acuyoga can reduce pain in adolescent girls who experience menstrual pain.

Keywords: *Dysmenorhea, Acuyoga*

Bibliography: *21 Books (2011-2021), 9 Websites (2018-2021)*

ABSTRAK

Menurut data WHO sekitar 90% Perempuan yang mengalami dismenorhea pada usia 10-15 tahun % dismenor berat menyebabkan dismenorhea karena adanya riwayat keluarga, siklus menstruasi yang berkepanjangan, merokok, mengonsumsi alkohol dan kafein kemudian mengonsumsi makanan yang banyak pengawetnya dan menghambat aktivitas fisik. Amerika Serikat, di perkirakan hampir 90% wanita mengalami dysmenorrhea dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhea* berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat acuyoga terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea dan Mengidentifikasi skala nyeri sebelum diberi acuyoga pada remaja putri. Jenis penelitiuan yang di gunakan adalah penelitian quasi eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan pretest posttest only desain sebanyak 6 responden. Analisa data menggunakan Univariat dan Bivariat. Tujuan penelitian menunjukkan bahwa dapat dilihat dari nyeri haid pada siswi di smk darmais kota padangsidimpuan sebelum dilakukan Acuyoga dengan mean 3,50 dengan nilai minimal adalah 3 dan nilai maksimal adalah 4. Nyeri haid pada siswi smk darmais sesudah dilakukan acuyoga dengan Mean 2,33 dengan nilai minimal adalah 2 dan nilai maksimal adalah 3. Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Acuyoga terhadap remaja putri di smk darmais kota padangsidimpuan menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan nyeri haid sebanyak 6 responden bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri haid setelah diberikan intervensi Acuyoga dan yang mengalami nyeri tetap sebelum dan sesudah diberikan intervensi Acuyoga yaitu dengan p-value adalah 0,001 artinya adalah pengaruh acuyoga terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorhea saat menstruasi. kesimpulan dari penelitian ini adalah acuyoga dapat mengurangi nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid.

Kata Kunci : *Dismenorhea, Acuyoga*

Daftar Pustaka : *21 Buku (2011-2021), 9 Websaite (2018-2021)*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Kehidupan remaja merupakan kehidupan yang sangat menentukan bagi kehidupan masa depan mereka selanjutnya. Remaja juga mempunyai permasalahan yang sangat kompleks seiring dengan masa transisi yang di alami remaja. Salah satunya adalah pola hidup tidak sehat, pola hidup tidak sehat di kalangan remaja terjadi sebagai akibat dari masa transisi pada remaja yang di tandai dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial. Perubahan ini lah yang menjadi remaja terkesann labil dan emosional (Kusmiran, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) SEKITAR 90% Perempuan yang mengalami dismenorhea dengan 10-15% dismenor berat menyebabkan dismenorhea karena adanya riwayat keluarga, siklus menstruasi yang berkepanjangan, merokok, mengonsumsi alkohol dan kafein kemudia mengonsumsi makanan yang terlalu banyak pengawet nya dan kurangnya aktifitas fisik atau olahrag, obesitas dan stres cara penanganan nyaitu dengan menggunakan terapi farmakologis menggunakan analgesik seperti non-steroidal antiinflammatory yang dapat meredakan nyerina namun penggunaan analgetik ini memiliki efek samping seperti

mual, muntah, konstipasi, kegelisahan dan mudah mengantuk (Infertilitas).

Di Negara Maju di Amerika Serikat, di perkirakan hampir 90% wanita mengalami dysmenorrhea dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhea* berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sedangkan penelitian remaja 80% usia 19-21 tahun mengalami dysmenorrhea, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obat untuk mengurangi *dysmenorrhea*, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% finansial dan kualitas hidup perempuan berdampak tidak baik penanganannya yaitu dengan cara mengurangi konsumsi *fast food* dan meningkatkan konsumsi makanan yang kaya nutrisi, vitamin seperti sayuran dan buah-buah (Dahlan, 2018).

Di Belanda Prevelensi gangguan siklus menstruasi sebanyak 45%-97% dan hal ini di sebabkan karena adanya peningkatan stress. Stress merupakan suatu persepsi dari ancaman atau dari suatu banyaknya akan adanya ketidak senangan yang menggerakkan, menyiagakan atau membuat aktif organisme nyeri haid yang di sebabkan oleh ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah yang menyebabkan otot-otot rahim yang menyakitkan dan stres juga merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap tekanan mental, beban kehidupan cara

penanganannya yaitu dengan cara terapi hormonal seperti kontrasepsi oral dapat membantu mengurangi frekuensi dan keparahan dismenorhea ada juga dengan menggunakan terapi fisik seperti fisioterapi dapat membantu mengurangi nyeri dismenorhea (WHO, 2017).

Di Negara Berkembang di Thailand Angka kejadian *dysmenorrhea* mencapai 82,2% yang mengalami *dysmenorrhea* di antaranya mengalami nyeri berat dan ringan yang menyebabkan seorang wanita merasakan lemas dan tidak berdaya dan tidak melakukan aktifitas yang membuatnya malas bergerak kemudian sering mengonsumsi makanan siap saji cara penanganannya yaitu dengan cara senam dismenorhea latihan khusus untuk mengurangi nyeri dismenorhea dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dismenorhea kemudian cara yang kedua dengan perubahan gaya hidup seperti olahraga teratur, diet sehat, dan mengurangi stres juga dapat membantu mengurangi nyeri dismenorhea (Dahlan, 2019).

Remaja yang mengalami *disminore* di Indonesia cenderung tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Apabila *disminore* tidak diatasi maka akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan atau terapi secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal

dan obat. Secara non farmakologis dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, dan salah satunya adalah dengan gerakan yoga. Yoga merupakan salah satu jenis teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan otot-otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme (Dewi, 2015).

Terjadi *dysmenorrhea* pada remaja juga disebabkan karena stres, obesitas, mengonsumsi makanan yang banyak formalin dan pengawetnya, merokok, jarang berolahraga, dan faktor kejiwaan seperti emosi yang labil faktor alergi artinya peningkatan prostaglandin sehingga meningkatkan kontraksi uterus dan menyebabkan rasa nyeri (Fadlina, 2020).

Dampak yang terjadi pada penderita *dysmenorrhea* apabila tidak ditangani maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian termasuk kemandulan, konflik emosional ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Aurogo, 2020).

Acuyoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Teknik relaksasi dalam yoga dapat

merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu *endorphin* dan *enkefalin* (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Ningrum, 2017).

Hasil Survey pendahuluan awal di SMK Darmais Kota Pangsidimpunan yang dilakukan oleh peneliti senin 13 Mei 2024 pada pukul 09.30 wib di dapatkan hasil wawancara dari 15 siswa Tingkat SMK di kelas XI unggulan terdapat 6 siswi yang mengalami nyeri saat menstruasi (*dysmenorrhea*). Kemudian diantaranya menyebabkan responden mual hingga tidak bisa masuk sekolah selama 3 hari kemudia peneliti menanyakan kembali apakah setiap menstruasi mengalami yag seperti itu kemudian remaja mengatakan setiap menstruasi mengalami hal tersebut dan kemudian siswi mengatakan mencoba ngetasi rasamual dengan meminum air hangat dan menggunakan minyak kayu putih, Responden dengan cara istirahat, responden Dengan mengomsumsi minum herbal, responden tidak pernah melakukan pengobatan.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat acuyoga terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorhea pada remaja putri di smk darmais kota padangsidimpunan.

Hipotesis

Analisis data di lakukan secara bivariat digunakan untuk melihat dua hubungan variabel, yaitu variabel pengaruh (bebas) dan variabel (tidak bebas). Kemudian dilanjutkan dengan menggunakan teori dari Keputusan yang ada serta hasil penelitian lain yang berhubungan dengan judul diatas

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuasi eksperimen (eksperimen semu) yaitu penelitian eksperimen yang tidak sekuat eksperimen murni. Disebut eksperimen semu karna dalam penelitian eksperimen jenis ini banyak variabel yang tidak bisa dikontrol.

Desain penelitian ini menggunakan desain *pretest posttest only* dengan desain tujuan untuk mengetahui Pengaruh Acuyoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Putri di SMK Darmais Kota Padangsidimpunan Tahun 2024.

Populasi penelitian merupakan keseluruhan subjek penelitian atau objek yang akan menjadi sasaran

penelitian subjek penelitian merupakan tempat lokasi data variabel yang akan di gunakan. populasi bukan hanya orang tetapi juga objek atau benda-benda alam yang lain (Henny Syafitri, 2021).

Sampel penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami nyeri haid di

kelas XI unggulan di SMK Darmais Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 6 responden mengenai judul "Pengaruh Acuyoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMK Darmais Kota Padangsidimpuan Tahun 2024".

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa Mayoritas Suku Batak Responden Sebanyak 6 responden yaitu (100%), Dan minoritas Suku Jawa sebanyak 0 responden yaitu (0%).

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di SMK Darmais

No	Umur	F	%
1	17 tahun	4	66,7
2	18 tahun	2	33,3
Jumlah		6	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 17 tahun yaitu sebanyak 4 responden (66,7%), dan minoritas responden berumur 18 tahun sebanyak 2 responden (33,3%).

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Suku di SMK Darmais

No	Suku	F	%
1	Batak	6	100
2	Jawa	0	0
Jumlah		6	100%

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Pertama Kali Haid di SMK Darmais

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa Mayoritas pertama haid Responden berumur 13 tahun sebanyak 3 responden yaitu (50%), Dan minoritas pertama haid Responden berumur 16 tahun sebanyak 1 responden yaitu (17,7%).

No	Pertama Haid	F	%
1	13 Tahun	3	50,0
2	14 Tahun	2	33,3
3	15 Tahun	0	0
4	16 Tahun	1	17,7
Jumlah		6	100%

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat nyeri haid di SMK Darmais

No	Nyeri Haid Saat Menstruasi	F	%
1	Ringan	0	0,00
2	Sedang	3	50,0
3	Berat	3	50,0
Jumlah		6	100

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa frekuensi nyeri haid saat menstruasi sedang yaitu sebanyak 3 responden (50,0%) dan frekuensi nyeri berat sebanyak 3 responden (50,0%).

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Mendapatkan Informasi di SMK Darmais

No	Pernah Mendapatkan Informasi	F	%
1	Ya	0	0,00
2	Tidak	6	100
Jumlah		6	100

Berdasarkan tabel 4.5. menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi tentang acuyoga yaitu sebanyak 6 responden (100%).

Tabel 4.6
Pengaruh Acuyoga Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi Di SMK Darmais

Variabel	Kota Padangsidimpuan Sebelum dan Sesudah dilakukan Acuyoga					Sig
	N	M	S	M	M	
Nyeri haid sebelum	6	3,5	5,0	3	4	,001
Nyeri haid sesudah	6	2,3	5,0	2	3	

Berdasarkan Tabel 4.6. dapat dilihat bahwa rata-rata (*mean*) nyeri haid pada siswa di smk darmais kota padangsidimpuan sebelum di lakukan Acuyoga adalah 3,50 dengan nilai minimal adalah 3 dan nilai maksimal adalah 4 dan rata-rata (*mean*) nyeri haid pada siswa tingkat smk sesudah yoga adalah 2,33 dengan nilai minimal adalah 2 dan nilai maksimal adalah 3.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Acuyoga terhadap remaja putri di smk darmais kota padangsidimpuan menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan nyeri haid sebanyak 6 responden dengan presentase 5,16 tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri haid setelah diberikan intervensi Acuyoga dan yang mengalami nyeri tetap sebelum dan sesudah diberikan intervensi Acuyoga

sebesar 6 responden. Uji independen. Tes p-value adalah 0,001 menunjukkan adanya pengaruh acuyoga terhadap tingkat nyeri dismenorhea pada remaja putri di smk darmais kota padangsidempuan tahun 2024.

Tingkat nyeri haid setelah dilakukan Acuyoga mengalami penurunan dibandingkan dengan tingkat nyeri haid sebelum dilakukan Acuyoga, bahwa terbukti Acuyoga yang diberikan kepada siswi di smk darmais kota padangsidempuan mempunyai manfaat yang mengurangi nyeri haid. Hal ini dapat dilihat nilai mean sebelum di lakukan acuyoga yaitu sebesar 3,50 dan setelah di lakukan acuyoga 6 nilai mean menjadi 2,33.

KESIMPULAN

Nyeri Nyeri haid sebelum dilakukan tindakan acuyoga pada siswi di smk darmais nyeri haid dengan mean 3,50 . Nyeri haid setelah dilakukan tindakan acuyoga pada siswi smk, semua responden mengalami nyeri haid dengan mean 2,33. Secara statistik terbukti bahwa Ada pengaruh Acuyoga terhadap Nyeri Haid pada siswi SMK Darmais Kota Padangsidempuan dengan *p-value* sebesar 0,001

DAFTAR PUSTAKA

Kusmiran, (2014) Kesehatan Reproduksi Remaja dan wanita. Jakarta. Selemba medika.

Heni Setyonowati ER, (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian Magelang. Unimna Press.

Dahlan, (2017). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. Jakarta Indonesia Medika Jombang

Aurogo, R (2021). Wahyuningsih, (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. Jakarta. Indonesia Medika Jombang Psikologis Remaja Yogyakarta : CV.Andi Offset.

Dewi, Papalia, (2012). Psikologis Perkembangan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.

Fadlina Hanum. 2021. Acuyoga, Sidoarjo: Bfs Medika.

Infertiliti. 2022. *Kesehatan Reproduksi Remaja*, Makassar: Pencetakan Cv. Cahaya Bintang Cemerlang.

WHO (2017). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Ri Tahun 2018. [Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Infoterkini/Materi_Rakor pop_2018/Hasil%20riskesdas%202018.Pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/Materi_Rakor_pop_2018/Hasil%20riskesdas%202018.Pdf) – Diakses Agustus 2018.

Ningrum. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta