

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

## Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

### The Indonesian Journal of Health Promotion

Artikel Penelitian

Open Access

## Pengaruh Rutinitas Yoga (Cobra Pose) terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Kota Padangsidempuan

### *Effect of Yoga Exercise (Cobra Poses) in Adolescence With Primary Dysmenorrhea in Padangsidempuan City*

Yanna Wari Harahap<sup>1\*</sup>, Wiwi Wardani Tanjung<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan\*Korespondensi Penulis : [yanna.wari@gmail.com](mailto:yanna.wari@gmail.com)

#### Abstrak

Dismenore primer merupakan nyeri di perut bagian bawah sebelum atau selama periode menstruasi tanpa adanya patologi panggul, dan kebanyakan terjadi pada usia kurang dari 20 tahun. Prevalensi dismenorea sekitar 20-90%, sekitar 60% terjadi pada remaja usia 12-17 tahun dan puncaknya terjadi pada usia 20-24 tahun. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh rutinitas Yoga (Cobra Pose) terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri di Kota Padangsidempuan. Desain penelitian yaitu kuasi eksperimen dengan melibatkan remaja yang mengalami dismenore primer sebanyak 32 orang yang berlokasi di Kota Padangsidempuan yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (16 orang) dan kelompok kontrol (16 orang). Pengukuran tingkat nyeri menggunakan bantuan Numeric Rating Scale (NRS). Penerapan intervensi yoga cobra pose dilakukan sebanyak 6 kali pelaksanaan yoga secara teratur selama masa luteal. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri dismenore remaja putri dari 6,19 menjadi 4,12. Hal ini memberikan informasi bahwa kategori skala nyeri dismenore sebelum intervensi berada pada kategori berat menjadi kategori ringan setelah intervensi. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon test menyatakan ada pengaruh rutinitas yoga (Cobra Pose) terhadap penurunan dismenore pada remaja putri (p-value 0,001). Hasil uji statistik kelompok kontrol menyatakan tidak ada perbedaan rata-rata skala dismenore pada pengukuran pertama dan kedua (p-value 0,180). Penelitian ini merekomendasikan yoga cobra pose efektif sebagai alternatif pencegahan dismenore pada remaja putri.

**Kata Kunci :** Dismenore Primer, Remaja, Yoga

#### Abstract

Primary dysmenorrhea is cramping pain in lower abdomen that occurred before or during the menstrual period in the absence of pelvic pathology, and mostly occurs at the age less than 20 years. The Prevalence of dysmenorrhea in adolescents occurred around 20-90% and it is about 60% occurred in adolescents at aged 12-17 years and the peak occurred at ages 20-24 years. This study aimed to determine the effect of yoga routine (Cobra Pose) on the reduction of primary dysmenorrhea in adolescents. The research design was quasi-experimental study involving 32 adolescents with primary dysmenorrhea that located in Padangsidempuan. which were divided into experimental group (16 people) and the control group (16 people). The level of menstrual pain experienced by respondents used Numeric Rating Scale (NRS). The application of the yoga cobra pose intervention was carried out 6 times regularly during luteal period. The analysis showed, there was decrease in the average pain level of adolescents dysmenorrhea from 6.19 to 4.12. This provides information that dysmenorrhea pain scale category before the intervention was heavy become mild category after the intervention. The results of Wilcoxon test stated, there was an effect of yoga routine (Cobra Pose) on reducing dysmenorrhea in adolescents (p-value 0.001). Meanwhile, the statistical test results of the control group stated that there was no difference in the average dysmenorrhea scale in the first and second measurements (p-value 0.180). This study recommended yoga cobra pose was an effective alternative to prevent dysmenorrhea in adolescents.

**Keywords:** Primary dysmenorrhea, Adolescents, Yoga

## PENDAHULUAN

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh wanita yang berdampak pada kualitas hidup, produktifitas kerja dan pemanfaatan pelayanan kesehatan (1). Dismenore ada dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri kram di perut bagian bawah sebelum atau selama periode menstruasi tanpa adanya patologi panggul, dan kebanyakan terjadi pada usia kurang dari 20 tahun (2)(3). Dismenore sekunder merupakan nyeri dikarenakan adanya masalah pada patologi panggul dan biasanya terjadi pada usia diatas 20 tahun (2).

Permasalahan kesehatan reproduksi remaja dilaporkan bahwa prevalensi dismenorea pada remaja terjadi sekitar 20-90%, (4). sekitar 60% terjadi pada remaja usia 12-17 tahun dan puncaknya terjadi pada usia 20-24 tahun (5). Hasil penelitian menemukan bahwa kasus dismenore di Surakarta, Indonesia pada tahun 2017 menunjukkan bahwa dari 246 responden sebesar 89,8% mengalami dismenore (6). kasus dismenore di Medan, Indonesia pada tahun 2019 ditemukan dari 57 remaja MTsN sebanyak 73,7% mengalami dismenore (7).

Studi epidemiologi penyakit menyatakan bahwa banyak faktor yang berhubungan dismenore primer tetapi faktor-faktor tersebut masih belum pasti. Berdasarkan hasil review menyatakan bahwa merokok, indeks massa tubuh (BMI), usia *menarche* yang terlalu dini, periode dan siklus menstruasi, dan riwayat keluarga merupakan faktor predisposing terjadinya dismenore primer. Nyeri haid memberikan dampak buruk pada kualitas hidup seseorang, seperti masalah dengan keluarga, teman sekolah ataupun rekan kerja dalam kehidupan sosial. Dan seseorang yang mengalami dismenore ternyata memiliki rasa lebih sensitif terhadap rasa nyeri dibandingkan dengan yang tidak dismenore (1).

Bentuk dismenore yang banyak dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi (8). Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, dismenore juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. Dismenore membuat wanita tidak dapat beraktifitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (1).

Pengolahan nyeri akibat dismenore pada jenis ringan sampai dengan sedang dapat dilakukan dengan melakukan teknis nafas dalam dan relaksasi, dan penggunaan kompres hangat pada daerah perut, melakukan senam atau yoga, istirahat yang cukup, dan konsumsi obat anti nyeri jenis non-steroid (9).

Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa yoga memiliki efek untuk mengelola ketidaknyamanan saat menstruasi. Yoga menggabungkan beberapa latihan fisik, meditasi, mental dan teknis pernafasan untuk memperkuat otot dan meredakan stress. Yoga membantu pikiran tenang dan merilekskan tubuh sehingga dapat mengendalikan stress, kecemasan dan depresi. Yoga dapat dijadikan sebagai cara untuk mengatasi dismenore (10). Jenis yoga yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid atau dismenore diantaranya Kapalabhati, Easy pose (Sukhasana), Bow Pose (Dhanurasana), Pawanmuktasana, Cobra Pose (Bhuganagasana), cat pose (Bidalasana), dan Fish pose (Matsyasana) (11). Pada penelitian ini memilih jenis yoga cobra pose karena yoga ini dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang dan memperkuat otot dibelakang serta memperbaiki postur tubuh yang buruk dan menghilangkan ketidaknyamanan punggung bawah (11). Manfaat yoga cobra pose yaitu membuka punggung, dada, bahu, tulang belakang, dan bagian perut. Memberi energi dan dianggap dapat merangsang fungsi organ bagian perut, meredakan stress (11). Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rutinitas yoga (Cobra Pose) terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri di Kota Padangsidimpuan.

## METODE

Penelitian dilakukan menggunakan desain kuasi eksperimen dengan melibatkan remaja yang mengalami dismenore primer sebanyak 32 orang yang berlokasi di Kota Padangsidimpuan. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 16 orang dan kelompok kontrol sebanyak 16 orang. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan mencari responden yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) dan berlokasi di kota Padangsidimpuan. Variabel bebas penelitian yaitu yoga (cobra pose) dan tingkat nyeri haid (Dismenore) sebagai variabel dependen. Hasil penelitian ini diolah menggunakan SPSS dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pengukuran variabel dependen dilakukan dengan pengukuran tingkat nyeri haid yang dialami responden menggunakan bantuan Numeric Rating Scale (NRS). Penerapan intervensi dari yoga (cobra pose) pada kelompok kasus dilakukan selama 20 menit setiap hari pagi atau sore hari, dapat dilakukan sejak fase lutheal atau sekitar 14

hari sebelum menstruasi dilakukan secara teratur. Pada penelitian ini pelaksanaan yoga cobra pose dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu atau 6 kali pelaksanaan yoga secara teratur selama masa luteal. Evaluasi setiap kelompok dilakukan pada 3 siklus menstruasi. Pada menstruasi siklus pertama, responden diminta untuk melengkapi informasi yang ada dikuisisioner. Kemudian pada siklus menstruasi kedua dan ketiga responden diminta untuk mengisi kembali informasi yang ada dikuisisioner setelah melakukan yoga dua minggu sebelum menstruasi secara teratur. Sedangkan kelompok kontrol tidak diminta untuk melakukan yoga (Cobra Pose).

## HASIL

Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa tingkat dismenore responden pada kelompok kasus sebelum diberikan intervensi paling tinggi pada skala 10 yaitu nyeri berat tidak terkontrol dan sesudah diberikan intervensi paling tinggi pada skala 8 yaitu kategori nyeri berat. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri dismenore remaja putri dari 6,19 menjadi 4,12. Hal ini memberikan informasi bahwa kategori skala nyeri dismenore sebelum intervensi berada pada kategori berat menjadi kategori ringan setelah intervensi. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon test diperoleh nilai signifikansi 0,001, artinya ada pengaruh rutinitas yoga (Cobra Pose) terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Hasil analisis juga diperoleh bahwa 15 responden mengalami penurunan dismenore, namun ada satu responden yang tidak mengalami perubahan skala dismenore.

Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak melakukan yoga terlihat bahwa skala dismenore sebelum dan sesudah tetap pada skala 10 yaitu kategori berat tidak terkontrol. Nilai rata-rata skala dismenore pada kelompok ini juga menunjukkan skala yang sama yaitu pada kategori nyeri sedang. Hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi 0,180, artinya tidak ada perbedaan rata-rata skala dismenore pada pengukuran pertama dan pengukuran kedua. Pada kelompok ini juga ditemukan sebanyak 4 responden mengalami peningkatan skala dismenore dan 11 responden berada pada skala yang sama.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mengatasi masalah dismenore pada remaja dapat dilakukan dengan melakukan Yoga (Cobra Pose). Peningkatan aktifitas fisik dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan Yoga menjelang siklus menstruasi berikutnya memberikan efek penurunan rasa nyeri saat menstruasi. Hasil penelitian Ko, Sun Le and Dol Kim (2016) juga menunjukkan bahwa intervensi berupa latihan Yoga efektif untuk mengatasi kejadian dismenore (12). Menurut hasil penelitian Rakhshae (2011) dan Tsai (2016) efek latihan yoga cobra pose memberikan rasa nyaman pada bagian punggung bawah dan menurunkan rasa nyeri saat haid karena yoga ini dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang (11,13).

Menurut Sindhu (2014)(14) yoga hanya melibatkan system otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu (14). Sehingga, latihan seperti dengan menggerakkan panggul, dengan posisi lutut, dada dan latihan pemanasan dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenore. Gerakan yoga cobra pose membuat tubuh bagian inti tubuh atau tubuh bagian tengah, bahu, dan punggung untuk bergerak. Gerakan yoga cobra pose ini memberikan fleksibilitas dan mobilitas pada tubuh yang meningkatkan kelenturan punggung dan gerakan bahu (15).

Dismenore adalah rasa nyeri pada perut bagian bawah atau panggul yang juga dapat menjalar ke punggung dan paha, yang dapat terjadi sebelum atau selama menstruasi, atau keduanya (16). Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis (8,17). Dismenore primer terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) F<sub>2</sub>-alfa yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Bentuk dismenore yang banyak dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi (8).

Mekanisme terjadinya peningkatan prostanoide vasoaktif di endometrium dan cairan menstruasi dapat menginduksi hiperaktif myometrium dan jaringan iskemik, dan intervensi yoga dapat meningkatkan aliran darah dipanggul yang merangsang pelepasan hormon endofrin B sebagai analgesik nonsepsifik (11,18). Hasil penelitian lain menyatakan bahwa pose yoga dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang dan memperkuat otot dipunggul dan yoga pada bagian pose tidur dapat memberikan relaksasi yang dalam dan membantu posokan oksigen sebagai pereda nyeri (18). Pelepasan endorfin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenorea (19).

Yoga adalah suatu cara tehnik relaksasi, tehnik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat dismenorea (14). Yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (20). Berdasarkan relaksasi dari terapi mempengaruhi ketegangan, sedangkan bagian sugesti berefek pada rasa takut. Yoga diyakini dapat menurunkan rasa sakit dengan membantu pusat nyeri otak mengatur mekanisme tubuh yang terletak pada sumsum tulang belakang dan sekresi pada tubuh sebagai obat alami penghilang rasa sakit pada tubuh. Latihan pernafasan pada gerakan yoga juga bisa mengurangi rasa sakit, karena dapat menghasilkan relaksasi dan mengurangi ketegangan (19,20).

Posisi yoga yang dilakukan ketika sedang menstruasi haruslah merilekskan tubuh dan pilihlah posisi-posisi yang tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormon. Posisinya haruslah yang dapat meringankan nyeri dan mengatasi stress, kecemasan dan depresi yang diakibatkan oleh menstruasi. Posisi yoga untuk menstruasi ini lebih banyak berkonsentrasi untuk membuka pinggul, tulang panggul, punggung bawah dan kaki, merilekskan perut dan rahim. Hal ini agar bagian-bagian tersebut dapat disuplai dengan aliran tenaga, nutrisi, dan darah segar. Posisinya hampir semua dengan keadaan duduk dan melipat ke depan yang bisa membuat para perempuan bernapas lebih dalam lagi sambil melepaskan segala ketegangan di perut dan punggung bawah sehingga tenaga dan aliran darahnya bisa mengalir lebih lancar (20).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh rutinitas yoga cobra pose terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi (p-value 0,001). Artinya Pelaksanaan yoga cobra pose secara rutin sebelum mengalami menstruasi atau saat fase luteal memberikan pengaruh pada tingkat dismenore. Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa remaja dapat melaksanakan yoga (cobra pose) untuk dapat mengatasi masalah dismenore yang menjadi salah satu penyebab ketidakhadiran siswa di sekolah. Penelitian ini terbatas pada kegiatan yoga saja, rekomendasi untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan kajian perbandingan intervensi dismenore dengan farmalogis dan non-farmakologis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset yang telah memberikan bantuan dana berdasarkan Surat Keputusan Nomor B/87/E3/RA.00/2020 dan perjanjian kontrak nomor 183/LPPM/UNAR/1/PK/VI/2020. Dan juga dukungan dari LPPM Universitas Aufo Royhan di Kota Padangsidempuan serta tim peneliti yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan laporan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ju H, Jones M, Mishra G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiol Rev.* 2014;36(1):104–13.
2. Lentz GM, Lobo RA, Gershenson DM, Vern Katz L. *Comprehensive gynecology*. Philadelphia: Mosby Elsevier; 2012.
3. Lghoul S, Loukid M, Hilali MK. Prevalence and predictors of dysmenorrhea among a population of adolescent's schoolgirls (Morocco). *Saudi J Biol Sci [Internet]*. 2020;27(7):1737–42. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2020.05.022>
4. Gagua T, Tkeshelashvili B, Gagua D, Mchedlishvili N. Assessment of Anxiety and Depression in Adolescents with Primary Dysmenorrhea: A Case-Control Study. *J Pediatr Adolesc Gynecol [Internet]*. 2013;26(6):350–4. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpag.2013.06.018>
5. Ulaa M, Lismidiati W, Hapsari ED. Differences Use of Yoga and Self Tapping Towards Long Pain of Primary Dysmenorrhea on Adolescent. *Indones J Nurs Pract Indones.* 2017;1(3):133–9.
6. Wrisnijati D, Wiboworini B, Sugiarto S. Prevalence and Factor Associated with Severity of Dysmenorrhea Among Female Adolescent in Surakarta. *J Gizi dan Pangan Soedirman.* 2019;3(1):76–89.
7. Mouliza N. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *J Ilm Univ Batanghari Jambi.* 2020;20(2):545–50.
8. Rani M, Singh U, Agrawal GG, Natu SM. Impact of YogaNidraon Menstrual Abnormalitiesin Females of Reproductive Age. *J Altern Complement Med.* 2013;19(12):925–9.
9. Pratiwi A, Alfiyatnti Y. *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. 1st ed. Jakarta: Rajawali Pers; 2017. 1–188 p.

10. Oken BS, Kishiyama S, Zajdel D, Bourdette D, Carlsen J, M. Haas D, et al. Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis.pdf. *Neurology*. 2004;62(11):2058–64.
11. Rakhshae Z. Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *J Pediatr Adolesc Gynecol* [Internet]. 2011;24(4):192–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpag.2011.01.059>
12. Ko HN, Sun Le S, Dol Kim S. Effects of Yoga on Dysmenorrhea: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Altern Integr Med*. 2016;05(04).
13. Tsai SY. Effect of yoga exercise on premenstrual symptoms among female employees in Taiwan. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;13(7).
14. Sindhu P. Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang. Bandung: Qanita; 2014.
15. Msn. Cobra Pose [Internet]. Available from: <https://www.msn.com/id-id/kesehatan/latihan/yoga/cobra-pose/ss-BBtSX3s>
16. Raine-Fenning N. Dysmenorrhoea. *Curr Obstet Gynecol*. 2005;15(6):394–401.
17. Katz GLRLDGV. *Comprehensive Gynecology*. 202AD.
18. Proctor M, Farquhar C. Diagnosis and Management of Dysmenorrhoea. *BMJ*. 2006;332(7550):1134–8.
19. Ernawati, Hartiti T, Hadi I. Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. In: *Prosiding Seminar Nasional* [Internet]. 2010. p. 106–13. Available from: <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/778/832>
20. Amalia A. *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Medika; 2015.