JIK-MC Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia
Health Sciences Journal
Terbit Online: https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC
ISSN: 2964-2434

EFEKTIVITAS SENAM YOGA DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3 MARON

Dwi Maria Mayangsari [1] Riska Faraswati [2] Yessy Nur Endah [3]
[1,2,3] Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia
Email Korespondensi: dwi.maria123@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea merupakan masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas akademik serta kualitas hidup. Terapi nonfarmakologis, seperti senam yoga dan senam dismenorea, dapat digunakan untuk mengurangi intensitas dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan efektivitas senam yoga dan senam dismenorea dalam menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode *quasi-eksperimental* dengan *pretest-posttest with two group design* dengan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian adalah remaja putri yang mengalami dismenorea, dengan jumlah partisipan sebanyak 30 orang yang dibagi sama rata ke dalam kelompok senam yoga dan kelompok senam dismenorea, masing-masing terdiri dari 15 partisipan.Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk melihat efektivitas dalam kelompok dan uji Mann-Whitney untuk membandingkan efektivitas antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas dismenorea yang signifikan pada kedua kelompok (p = 0,007). Pada kelompok senam yoga, rata-rata skor nyeri menurun dari 5,27 menjadi 3,07, sedangkan pada kelompok senam dismenorea menurun dari 5,47 menjadi 3,93. Hasil uji *Mann–Whitney U* menunjukkan adanya perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua kelompok (p = 0,007). Kelompok senam yoga memperoleh mean rank yang lebih rendah (11,43) dibandingkan kelompok senam dismenorea (19,57), sehingga menunjukkan bahwa senam yoga lebih efektif menurunkan intensitas dismenorea dibandingkan senam dismenorea.Kedua intervensi efektif dalam menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri. Namun, senam yoga terbukti lebih efektif dibandingkan senam dismenorea. Oleh karena itu, senam yoga direkomendasikan sebagai program kesehatan rutin di sekolah bagi siswi.

Kata Kunci: Dismenorea, Senam Yoga, Senam Dismenorea, Remaja Putri, Nyeri Haid

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent females and can interfere with academic activities and quality of life. Non-pharmacological therapies, such as yoga exercises and dysmenorrhea exercises, can be used to reduce pain intensity. This study aimed to analyze the difference in effectiveness between

yoga exercises and dysmenorrhea exercises in reducing dysmenorrhea intensity among adolescent females at SMPN 3 Maron in 2026.This quasi-experimental study applied a pretest-posttest two-group design with purposive sampling. The population was adolescent females experiencing dysmenorrhea, with 30 partisipants divided equally into yoga exercise and dysmenorrhea exercise groups, each comprising 15 participants. Pain intensity was measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test to assess within-group effectiveness and the Mann-Whitney U Test to compare differences between groups.The results showed a significant reduction in dysmenorrhea intensity in both groups (p = 0.007). In the yoga exercise group, the mean pain score decreased from 5.27 to 3.07, while in the dysmenorrhea exercise group it decreased from 5.47 to 3,93. The Mann-Whitney U Test revealed significant effectiveness differences (p = 0.007), with the yoga group achieving a lower mean rank (11,43) than the dysmenorrhea exercise group (19.57).Both interventions were effective in reducing dysmenorrhea intensity among adolescent females. However, yoga exercises were found to be more effective than dysmenorrhea exercises. Therefore, yoga exercises are recommended as a routine school health program for female students.

Keywords: *Dysmenorrhea, Yoga Exercise, Dysmenorrhea Exercise, Adolescent Girls, Menstrual Pain.*

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu permasalahan reproduksi yang sering dialami perempuan terutama pada remaja putri (usia 12 tahun – 18 tahun). Usia rata-rata saat menarche adalah 12,4 tahun. Di antara remaja, 59% memiliki siklus menstruasi teratur, 83% memiliki durasi menstruasi ≤6 hari. 88% menderita dismenore, di antaranya 8,7% menyatakan absen dari sekolah dan 49% mengonsumsi obat pereda nyeri, dan 65% memantau sendiri siklus menstruasi mereka. (Article, 2022)

Umumnya nyeri yang dialami adalah rasa kram yang terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Sering kali dismenorea menimbulkan ketidaknyamanan pada setiap remaja putri yang mengalami dismenorea sehingga dapat menyebabkan gangguan aktifitas sehari-hari, salah satu diantaranya adalah gangguan konsentrasi belajar.(Rismawati *et al.*, 2025)

Menurut data Word Health Organization (WHO) ada sekitar 50 % Wanita didunia mengalami dismenorea , angka dismenorea sekitar 72 % di Swedia, 85,7 % di Arab Saudi, 85,4 % di Ethiopia , 64,0 % di Meksiko, 89,10 % di Iran , dan Amerika Serikat diperkirakan hampir 90 % wanita mengalami dismenorea . Di Indonesia sendiri jumlah dismenorea sebanyak 64,25 % yang dimana 54,89 % mengalami dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder.(Polwandari Feling, 2023)

Sebuah studi yang melibatkan 362 partisipan yang direkrut melalui pengambilan sampel acak. Hasil menunjukkan bahwa 92,5% partisipan mengalami dismenore dengan berbagai tingkat nyeri. Sebanyak 216 (59,9%) remaja perempuan mengalami dismenore yang sering, sedangkan 118 (32,6%) melaporkan mengalami kondisi ini setiap siklus menstruasi. (Harzif *et al.*, 2025).

Pada umumnya dismenorea berlangsung selama 1 sampai 3 hari. Penyebab nyeri dismenore adalah adanya peningkatan dari prostaglandin, penyakit radang panggul, endometriosis, tumor atau kelainan uterus selaput darah atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. (Gutman, Nunez and Fisher, 2023) Penyebab lain nyeri dismenore karena terjadinya perubahan hormon yang tidak seimbang. Prostaglandin memainkan peran

besar dalam patofisiologi dismenore dengan menyebabkan kontraksi miometrium dan vasokonstriksi.(Kirsch *et al.*, 2024)

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri Maron, dari 15 siswi yang diambil secara acak, sebanyak 5 siswa mengalami dismenorea dengan skala nyeri sedang, dan 3 siswi mengalami dismenorea dengan skala nyeri berat.

Dampak kejadian dismenore pada remaja putri yakni keterbatasan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, menjadi alasan ketidakhadiran di sekolah, menimbulkan penarikan sosial, penurunan prestasi akademik, dan peningkatan biaya medis karena perawatan kesehatan. Dismenore merupakan suatu kondisi yang melemahkan dan biasanya memengaruhi kesejahteraan, produktivitas, dan kualitas hidup perempuan dan anak perempuan. Dalam literatur, dismenore primer secara konsisten merupakan penyebab utama ketidakhadiran di sekolah bagi remaja putri dan berdampak negatif pada partisipasi mereka dalam kegiatan kurikuler dan non-kurikuler. Lebih lanjut, dismenore dapat dikaitkan dengan kondisi kesehatan yang merugikan di masa dewasa, termasuk endometriosis, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker payudara.(Ghandour *et al.*, 2023)

Sebuah studi menyoroti bahwa remaja yang mengalami dismenore berisiko secara signifikan lebih besar mengalami gejala kecemasan dan depresi serta tekanan psikologis yang lebih besar, baik pada masa remaja maupun awal dewasa. (Cameron *et al.*, 2025)

Terapi yang dapat diberikan pada dismenore adalah terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis salah satunya dengan pemberian obat analgesik. Namun, Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) memiliki efek samping terhadap sistem tubuh lainnya. Sehingga penatalaksanaan non farmakologi dianggap lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan.

Terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menangani dismenorea antara lain: relaksasi otot progesif (Keperawatan, Poltekkes and Palembang, 2024), senam yoga, dan senam dismenorea(Pawestri *et al.*, 2025)

Senam yoga merupakan seni relaksasi tradisional yang merupakan kesatuan dari olah jiwa dan raga serta upaya menenangkan proyeksi pikiran seperti khayalan dan konsep bayangan dalam diri sendiri. Senam Yoga diyakini dapat meningkatkan sirkulasi darah, merilekskan otot, menurunkan stress, serta menyeimbangkan sistem syaraf, dan hormone dalam tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat membantu mengurangi intensitas dengan cara menurunkan ketegangan otot uterus dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami.

Senam dismenorea merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea, saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorphin, hormon endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan wanita sehingga akan menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot.(Polwandari Feling, 2023)

Metode Yoga dan Senam Dismenorea saat ini sedang diminati dikalangan masyarakat perkotaan. Namun senam yoga dan senam dismenorea di beberapa daerah masih belum diterapkan dan belum terlalu popular, sehingga masih banyak masyarakat daerah seperti daerah penelitian ini yang awam terhadap metode senam yoga terutama dikalangan remaja putri. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya informasi dan pengetahuan Remaja Putri mengenai manfaat senam yoga maupun senam dismenorea terutama untuk mengurangi dismenorea, anggapan remaja putri bahwa dismenorea hanya bisa di atasi dengan obat Pereda nyeri atau minum jamu. Padahal, penggunaan obat pereda nyeri (analgesik) dan obat anti inflamasi serta konsumsi jamu dalam jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan diantaranya adalah senam yoga dan senam dismenorea.

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan manfaat yoga dan senam dismenorea dalam mengurangi nyeri dismenorea, penerapannya di kalangan remaja dan institusi pendidikan masih belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti ilmiah.

Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini menjadi penelitian yang berjudul "Efektivitas Senam Yoga dan Senam Dismenorea terhadap Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri di SMPN 3 Maron"

.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi-eksperimental* dengan *pretest-posttest with two group design* dengan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian adalah remaja putri yang mengalami dismenorea, dengan jumlah partisipan sebanyak 30 orang yang dibagi sama rata ke dalam kelompok senam yoga dan kelompok senam dismenorea, masing-masing terdiri dari 15 partisipan.Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk melihat efektivitas dalam kelompok dan uji Mann-Whitney untuk membandingkan efektivitas antar kelompok.

PEMBAHASAN

Tabel 1: Data umum dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, Menarche, Siklus Haid, Lama Haid, Data khusus dalam penelitian ini meliputi intensitas dismenorea sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam yoga dan intensitas dismenorea sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron yaitu sebagai berikut

Umur (Tahun)	***Frekuensi***		***Persentase (%)***	
	Yoga	***Senam Dismenorea***	***Senam Yoga***	***Senam Dismenorea***
13	*2*	*0*	*13,3*	*0*
14	*8*	*8*	*53,4*	*53,33*
15	*5*	*6*	*33,3*	*40*
16	*0*	*1*	*0*	*6,67*
Total	*15*	*15*	*100,0*	*100,0*

Menarche (Tahun)	**Frekuensi**		**Persentase (%)**	
	Yoga	**Senam Dismenorea**	**Senam Yoga**	**Senam Dismenorea**
10	2	1	13,33	6,66
11	2	4	13,33	26,67
12	5	6	33,34	40
13	6	4	40	26,67
Total	15	15	100,0	100,0

Lama Haid (Hari)	**Frekuensi**		**Persentase (%)**	
	Yoga	**Senam Dismenorea**	**Senam Yoga**	**Senam Dismenorea**
5-6	6	7	40	46,67
7-8	8	8	53,33	53,33
9-10	1	0	6,67	0

≥ 11	0	0	0
Total	15	15	100,0	100,0

Variabel	N	Mean	SD	Uji Normalitas p value	Kontribusi Data	Uji Statistik p value	Kesimpulan
Pretest Senam Yoga	15	5,27	0,8837	0,063	Normal	0,000	H0 ditolak, Ha diterima
Posttest Senam Yoga	15	3,07	0,7988	0,006	Tidak Normal		
Selisih	15	4,13	0,4140				
Variabel	N	Mean	SD	Uji Normalitas p value	Kontribusi Data	Uji Statistik p value	Kesimpulan
Pretest Senam Dismenorea	15	5,47	0,6399	0,000	Tidak Normal	0,000	H0 ditolak, Ha diterima
Posttest Senam Dismenorea	15	3,93	0,7988	0,006	Tidak Normal		
Selisih	15	4,13	0,4140	-	-		

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juni 2026

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok senam yoga dan senam dismenorea, usia remaja putri yang paling banyak adalah remaja putri usia 14 tahun yakni sebanyak 8 orang (53,4%). menunjukkan bahwa pada kelompok senam yoga usia menarche yang paling banyak adalah menarche usia 13 tahun yakni sebanyak 6 orang (40%). Sedangkan pada senam dismenorea usia menarche terbanyak ada pada usia menarche 12 tahun yakni sebanyak 6 orang (40%). menunjukkan bahwa 14 partisipan (93,33%) pada kelompok senam yoga memiliki siklus haid 25-30 hari. Sedangkan pada kelompok senam dismenorea jumlah partisipan dengan siklus haid yang sama yaitu berjumlah 11 orang (73,33%).

Berdasarkan tabel distribusi di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata perbedaan intensitas dismenorea sebelum dan setelah mengikuti senam dismenorea adalah dari yang sebelumnya skala rata- rata 5,47 dengan standar deviasi senilai 0,6399 setelah perlakuan berubah menjadi 3,93 dengan standar deviasi senilai 0,7988

Hasil uji normalitas,data dengan uji *Shapiro-Wilk* menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikansi data pretest intensitas dismenorea pada kelompok senam dismenorea sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga data pretest berdistribusi tidak normal. Sedangkan nilai signifikansi data posttest intensitas dismenorea pada kelompok senam dismenorea sebesar 0,006 ($p < 0,05$), sehingga data posttest tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, kedua variabel tidak berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas tidak terpenuhi. Oleh karena itu, analisis perbedaan intensitas dismenorea sebelum dan sesudah pemberian senam yoga dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test.*

Berdasarkan hasil analisis pada lampiran 13 diperoleh 15 negative ranks dengan Mean Rank 8, 0 positive ranks, dan 0 ties. Hal ini menunjukkan sebanyak 15 partisipan mengalami

penurunan intensitas dismenorea setelah mengikuti senam dismenorea, tidak ada partisipan yang mengalami intensitas dismenorea yang tetap/ tidak ada perubahan maupun mengalami peningkatan intensitas dismenorea.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada lampiran 13 menunjukkan nilai Z = -3,508 dengan nilai 3Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 Karena nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenorea sebelum dan sesudah pemberian senam dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron

Tabel 2. Analisa perbedaan efektivitas senam yoga dan senam dismenorea terhadap intensitas dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron

Variabel	N	Mean	SD	Uji Normalitas	Kontribusi Data	Mann Whitney U	Kesimpulan
				p value		p value	
Kelompok Senam Yoga	15	3,07	0,799	0,006	Tidak Normal	0,007	H0 ditolak, Ha diterima
Kelompok Senam Dismenorea	15	3,93	0,799	0,006	Tidak Normal		
Selisih	15	4,13	0,4140	-	-		

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juni 2026

Berdasarkan table 2 diatas dapat dijelaskan bahwa rata-rata perbedaan intensitas dismenorea sebelum dan setelah mengikuti senam yoga adalah 3,07 dengan standar deviasi senilai 0,799 sedangkan rata-rata untuk senam dismenorea adalah 3,93 dengan standar deviasi 0,799. Sehingga terdapat selisih diantara rata-rata perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah perlakuan keduanya yakni senilai 0,86.

Dari hasil pengujian normalitas data menggunakan uji secara SPSS (Lampiran 13) diketahui bahwa nilai signifikansi untuk efektivitas senam yoga yaitu sebesar 0,006 dan nilai signifikansi untuk efektivitas senam dismenorea yaitu sebesar 0,006. Karena signifikansi seluruh variabel < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel kelompok Senam Yoga dan variable kelompok Senam Dismenorea tidak berdistribusi normal dan dapat di uji dengan uji statistik non parametris dengan Uji *Mann-Whitney U* untuk membandingkan perbedaan intensitas antara kelompok Senam Yoga dan Senam Dismenorea.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Mann-Whitney U* menggunakan *SPSS* (lampiran 13) dengan $\alpha = 0,05$ didapat hasil Asymp Sig (2-tailed) 0,007 ($p < 0,05$) karena nilai Asymp Sig (2-tailed) < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti terdapat perbedaan efektivitas senam yoga dan senam dismenorea terhadap intensitas dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron Tahun 2026.

PEMBAHASAN

Menganalisa perbedaan intensitas dismenorea pada remaja putri sebelum dan sesudah perlakuan senam yoga

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima yang

berarti yaitu terdapat perbedaan intensitas dismenorea sebelum dan setelah dilakukan senam yoga pada remaja putri yang mengalami dismenorea di SMPN 3 Maron.

Yoga dalam penelitian ini terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. Meskipun begitu untuk mengontrol efek perancu terkait dengan waktu yang berlalu selama eksperimen dilakukan, kelompok eksperimen lain (senam dismenorea) disertakan sebagai pembanding.

Adanya perbedaan intensitas dismenorea sebelum dan setelah perlakuan senam yoga yang dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum perlakuan yoga 5,27 dan setelah perlakuan yoga intensitas nyeri dismenorea menjadi 3,07. Hasil ini sejalan dengan temuan Sumarni yang melaporkan adanya perbedaan signifikan pada skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah intervensi yoga pada remaja putri dengan p = 0,001.

Mekanisme penurunan nyeri tersebut berkaitan erat dengan kemampuan senam yoga dalam mengolah tiga unsur penting dalam diri manusia yakni *body, soul*, dan *spirit*. Di mana apabila dikerjakan dengan baik dan benar serta konsentrasi dengan berbagai gerakan dan teknik yoga mampu mengolah ketiga unsur tersebut menjadi kesatuan utuh yang menciptakan keseimbangan jiwa, raga, dan pikiran. Pengelolaan unsur *body* akan menghasilkan relaksasi otot uterus sehingga mengurangi kontraksi uterus yang merupakan pencetus dismenorea. Pengelolaan unsur *soul* akan membuat jiwa remaja putri tenang dan tentram sehingga membantu tubuh segar kembali dan bergenerasi. Sementara pengelolaan unsur *spirit* akan merangsang pelepasan hormon endorphin. Hormon endorphin ini berpengaruh besar terhadap tertutupnya *gate control* di *cornu dorsalis medula spinalis*, sehingga impuls nyeri tidak sampai ke puncak otak dan persepsi nyeri berkurang atau bahkan hilang.

Hal ini dikarenakan metode senam yoga mengolah 3 unsur penting dalam diri manusia yakni body, soul, dan spirit. Dimana apabilam dikerjakan dengan baik dan benar serta konsentrasi dengan berbagai gerakan dan teknik yoga mampu mengolah ketiga unsur tersebut menjadi kesatuan utuh yang menciptakan keseimbangan jiwa, raga dan pikiran. Sehingga dengan mengelolah body terjadi relaksasi otot uterus sehingga mengurangi kontraksi uterus pencetus dismenorea. Dengan mengelola soul, jiwa remaja putri akan tenang dan tentram sehingga membantu tubuh segar kembali dan bergenerasi. Derngan mengelolah spirit akan merangsang pelepasan hormon endorphin / hormon kebahagiaan yang berpengaruh besar terhadap tertutupnya gate control di cornus dorsalis medula spinalis, sehingga impuls nyeri tidak sampai ke puncak otak dan persepsi nyeri berkurang atau bahkan hilang.

Menganalisa perbedaan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah perlakuan senam dismenorea

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Putri (2021) tentang pengaruh senam dismenorea terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri menstruasi yang signifikan setelah partisipan mengikuti program senam dismenorea, dengan nilai p-value < 0,05. Penurunan nyeri yang terjadi dikaitkan dengan meningkatnya aliran darah ke organ reproduksi, berkurangnya ketegangan otot panggul, serta meningkatnya pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah perlakuan senam dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron. Kesamaan hasil kedua penelitian menunjukkan bahwa senam dismenorea merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. Selain mudah dilakukan, senam dismenorea juga relatif aman, ekonomis, dan dapat diterapkan secara mandiri maupun berkelompok sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Berdasarkan hasil analisis komparatif dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada lampiran 13 ditemukan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron.

Efektivitas senam dismenorea dalam menurunkan skor nyeri didasarkan pada beberapa mekanisme fisiologis diantaranya: Mekanisme *Gate Control Theory*: Aktivitas fisik melalui gerakan senam memberikan stimulasi pada serabut saraf berdiameter besar yang kemudian menutup "gerbang" transmisi sinyal nyeri menuju otak. Dengan demikian, persepsi nyeri yang diterima oleh pusat kesadaran menjadi lebih berkurang dibandingkan sebelum melakukan senam.

Peningkatan Produksi Endorfin: Latihan fisik yang dilakukan secara berulang memicu hipotalamus untuk melepaskan hormon endorfin ke dalam aliran darah. Endorfin bekerja sebagai pereda nyeri alami tubuh yang berikatan dengan reseptor opiat di sistem saraf, sehingga intensitas kram perut yang dialami partisipan dapat berkurang.

Relaksasi Otot Lokal, Gerakan dalam senam dismenorea dirancang untuk melenturkan otot-otot di sekitar regio abdominopelvis (perut dan panggul). Ketegangan otot yang berkurang akan menurunkan tekanan intra-abdomen dan meningkatkan kenyamanan fisik selama periode menstruasi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan prinsip bahwa penanganan dismenorea primer tidak selalu harus bergantung pada farmakoterapi (obat-obatan). Intervensi fisik seperti senam dismenorea terbukti mampu menurunkan angka rata-rata nyeri secara signifikan. Meskipun penurunan yang terjadi belum mencapai angka skala nyeri ringan (0-3), hasil ini sangat berarti bagi remaja putri karena perubahan dari kategori nyeri sedang ke skala yang lebih rendah dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas akademis di sekolah dengan lebih fokus.

Keberhasilan penurunan nyeri ini juga dipengaruhi oleh antusiasme partisipan dalam mengikuti dua kali pertemuan latihan. Meskipun frekuensi intervensi masih terbatas, efek yang dihasilkan sudah terlihat jelas melalui penurunan skor nyeri yang dialami oleh seluruh partisipan tanpa terkecuali. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh remaja memiliki kapasitas respon yang baik terhadap latihan fisik sebagai bentuk terapi adjuvan (pendamping) untuk mengatasi masalah reproduksi.

Dalam penelitian ini, pelaksanaan senam dismenorea dilakukan secara konsisten pada pagi hari. Pemilihan waktu ini didasarkan pada pertimbangan fisiologis terkait ritme sirkadian hormon dalam tubuh remaja putri. Sejalan dengan pendapat Listyana Natalia R (2020), konsentrasi hormon endorfin di dalam tubuh mengalami fluktuasi alami, di mana level terendah ditemukan pada sore hari dan mencapai puncaknya pada malam hari

Menganalisa Efektivitas Yoga dan Senam Dismenorea terhadap Intensitas Dismenorea pada Remaja Putri di SMPN 3 Maron

Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah, Nurjanah, dan Lestari (2023) mengenai perbandingan efektivitas yoga dan latihan fisik terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan intervensi yoga mengalami penurunan intensitas nyeri yang lebih besar dibandingkan kelompok latihan fisik biasa. Peneliti menjelaskan bahwa yoga memberikan manfaat yang lebih komprehensif karena mengombinasikan latihan peregangan, teknik pernapasan (pranayama), dan relaksasi yang mampu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah pada organ reproduksi, serta mengurangi persepsi nyeri melalui peningkatan produksi endorfin. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan adanya perbedaan efektivitas yang signifikan antara senam yoga dan senam dismenorea dalam menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri.

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* yang disajikan dalam tabel, lampiran 13 diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,007. Karena nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (p < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara Senam Yoga dan Senam Dismenorea dalam menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron tahun 2026.

Berdasarkan nilai *Mean Rank (lampiran 13)*, nilai mean rank kelompok Senam Yoga sebesar 11,43 dan kelompok Senam Dismenorea sebesar 19,57. Hal ini menunjukkan bahwa skor intensitas dismenorea pada kelompok Senam Dismenorea cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok Senam Yoga. Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa intervensi Senam Yoga memiliki keunggulan komparatif dibandingkan senam dismenorea konvensional dalam manajemen nyeri haid. Keunggulan ini disebabkan oleh beberapa faktor integratif diantaranya: Sinergi Fisik dan Mental, Senam yoga tidak hanya sekadar gerakan fisik (otot), tetapi juga melibatkan kontrol napas yang dalam dan *mindfulness*. Hal ini memungkinkan remaja untuk mencapai relaksasi otot yang lebih dalam dibandingkan senam dismenorea biasa. Relaksasi mendalam ini menurunkan respon sistem saraf simpatis yang seringkali menjadi pemicu kram rahim. Fokus pada Fleksibilitas Panggul: Gerakan dalam yoga secara spesifik dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas otot panggul dan memperbaiki vaskularisasi (aliran darah) ke area uterus secara lebih komprehensif. Perbaikan aliran darah ini membantu mempercepat eliminasi prostaglandin yang menumpuk selama menstruasi. Respon Adaptasi Tubuh: Nilai *Mean Rank* yang lebih kecil pada kelompok yoga menunjukkan bahwa secara statistik, partisipan memberikan respon perbaikan yang lebih seragam dan lebih kuat terhadap intervensi yoga. Hal ini mengonfirmasi bahwa teknik yoga yang terstruktur memberikan stimulus yang lebih tepat sasaran bagi sistem reproduksi remaja yang sedang mengalami dismenorea primer.

Perbedaan ini menegaskan bahwa pemilihan modalitas terapi non-farmakologis sangat berpengaruh terhadap hasil *outcome* klinis. Meskipun kedua jenis senam sama-sama terbukti menurunkan intensitas nyeri secara signifikan (sebagaimana terlihat pada uji *Wilcoxon*), hasil *Mann-Whitney* memberikan kesimpulan yang lebih kuat bahwa Senam Yoga adalah pilihan terapi pendukung yang lebih unggul dibandingkan Senam Dismenorea dalam konteks penurunan intensitas nyeri haid di SMPN 3 Maron.

Hasil ini memperkuat pentingnya bagi tenaga kesehatan untuk mempertimbangkan jenis intervensi fisik yang diberikan. Mengingat hasil yang sangat signifikan secara statistik (p=0,007), sekolah atau penyedia layanan kesehatan dapat memprioritaskan program Senam Yoga sebagai bagian dari protokol penanganan nyeri haid bagi siswi di masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 3 Maron dapat di simpulkan bahwa:

1. Rata-rata tingkat skala nyeri dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron sebelum melakukan senam yoga adalah pada skala nyeri sedang yaitu sebesar 5,27.
2. Rata-rata tingkat skala nyeri dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron setelah mendapat perlakuan senam yoga adalah pada skala nyeri ringan yaitu sebesar 3,07
3. Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,05, yang membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenorea sebelum dan sesudah perlakuan senam yoga. Penurunan rata-rata skor nyeri dari 5,27 menjadi 3,07 menunjukkan bahwa senam yoga sangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri. Efektivitas ini tercapai karena senam yoga mengintegrasikan tiga unsur utama manusia (*body, soul, spirit*) sebagai satu kesatuan utuh

4. Rata-rata tingkat skala nyeri dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron sebelum melakukan senam dismenorea adalah pada skala nyeri sedang yaitu sebesar 5,47.
5. Rata-rata tingkat skala nyeri dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron setelah mendapat perlakuan senam dismenorea adalah pada skala nyeri ringan mengarah ke sedang yaitu sebesar 3,93
6. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai signifikansi 0,000 < p 0,05, yang menegaskan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara intensitas dismenorea sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan rata-rata skor nyeri dari 5,47 menjadi 3,93 menunjukkan bahwa senam dismenorea cukup efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri.
7. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney*, diperoleh nilai signifikansi 0,007 < p 0,05, yang menunjukkan terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara Senam Yoga dan Senam Dismenorea dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri di SMPN 3 Maron. Dengan nilai *Mean Rank* kelompok Senam Yoga yang lebih rendah (11,43) dibandingkan kelompok Senam Dismenorea (19,57), dapat disimpulkan bahwa Senam Yoga memberikan hasil penurunan nyeri yang jauh lebih optimal dikarenakan memiliki nilai intensitas nyeri yang jauh lebih kecil dibandingkan intensitas dismenorea pada kelompok senam dismenorea. Dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti terdapat perbedaan efektivitas senam yoga dan senam dismenorea terhadap intensitas dismenorea pada remaja putri di SMPN 3 Maron Tahun 2026. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa meskipun kedua metode senam efektif menurunkan nyeri, Senam Yoga merupakan modalitas terapi non-farmakologis yang lebih unggul. Oleh karena itu, program Senam Yoga sangat direkomendasikan untuk diprioritaskan sebagai protokol penanganan dismenorea di lingkungan sekolah guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup siswi selama masa menstruasi.

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan

Pihak Institusi Pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan senam yoga ke dalam program kesehatan sekolah atau ekstrakurikuler kesehatan. Mengingat efektivitasnya yang tinggi, senam yoga dapat dijadikan program promotif dan preventif untuk membantu siswi yang mengalami dismenorea agar tidak terhambat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dan sebagai alternatif pemecahan masalah dismenorea secara non farmakologis.

Bagi Pengembang Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini jumlah sampel yang lebih besar, dalam waktu yang lebih lama dan mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi nyeri dismenorea secara kompleks.

Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi masyarakat khususnya pada remaja putri untuk melakukan Yoga / senam dismenorea sebagai sarana untuk mengurangi keluhan-keluhan selama dismenorea.

Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan petugas kesehatan untuk mengadakan program kelas rematri yang dikhususkan untuk pelaksanaan Senam Yoga. Namun sebelum itu diharapkan tenaga kesehatan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai mengenai teknik pelaksanaan senam

yoga yang benar, sehingga dapat memberikan edukasi, pendampingan, serta membimbing peserta secara efektif dan aman.

Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat memperdalam wawasan dan pengetahuan mengenai senam yoga dan senam dismenorea sehingga mampu menyebarluaskan baik ilmu maupun penerapannya langsung kepada masyarakat, khususnya kepada remaja putri yang seringkali mengalami dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

Amruddin, dkk (2022) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Pertama. Diedit oleh Dr. Fatma Sukmawati. Sukabumi: Pradina Pustaka.

Anggraini, M.A., Lasiaprillianty, I.W. dan Danianto, A. (2022) "Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer," *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), hal. 201–206. Tersedia pada: https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219.

Anwar, Dr.H.M., D. (2024) *Statistika I*. Pertama. Diedit oleh Paput Tri Cahyono. Batam: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri. Tersedia pada: https://play.google.com/books/reader?id=gIoFEQAAQBAJ&pg=GBS.PA33

Article, O. (2022) "Menstrual cycle among adolescents : girls ' awareness and influence of age at menarche and overweight Ciclo menstrual em adolescentes : percepção das adolescentes e influência da idade de menarca e excesso de peso."

Cameron, L. *dkk.* (2025) "The relationship between menstrual pain in adolescence and mental health in adolescence and early adulthood," *Journal of Psychosomatic Research*, 192(December 2024), hal. 112122. Tersedia pada: https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2025.112122.

Ghandour, R. *dkk.* (2023) "Menstrual characteristics and dysmenorrhea among Palestinian adolescent refugee camp dwellers in the West Bank and Jordan : a cross- sectional study," hal. 1–12.

Gutman, G., Nunez, A.T. dan Fisher, M. (2023) "Dysmenorrhea in adolescents," *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5), hal. 101186. Tersedia pada: https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2022.101186.

Harzif, A.K. *dkk.* (2025) "Majalah Kedokteran Bandung (MKB) Prevalence, Severity, and Self-Medication for Dysmenorrhea among Female Adolescents in Indonesia," *Majalah Kedokteran Bandung*, 57(2), hal. 104–110. Tersedia pada: https://doi.org/10.15395/mkb.v57.3952.

Keperawatan, P., Poltekkes, B. dan Palembang, K. (2024) "Aplication of Progressive Muscle Relaxation to Reduce Pain of," 9(1), hal. 206–211.

Kirsch, E. *dkk.* (2024) "Dysmenorrhea , a Narrative Review of Therapeutic Options," (June), hal. 2657–2666.

Milah, A.S. (2023) *Yoga For Happiness, Health, Wealth, Love, and Compassion*. Cetakan Pe. Diedit oleh S.P. Mohammad Yudi Fuad, SE dan Anneu Fitriyanti. Tasikmalaya, Jawa Barat: EDU PUBLISHER. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edition/YOGA_FOR_HAPPINESS_HEALTH_WEALTH_LOVE_AN/HjznEAAAQBAJ?hl=ban&gbpv=1&dq=senam+yoga&pg=PA47&printsec=frontcover.

Ningtyas dkk. (2023) *Manejemen Nyeri*. Pertama, *Bunga Rampai*. Pertama. Diedit oleh La Ode Alifariki. Cilacap: PTMedia Pustaka Indo. Tersedia pada: https://repository.ubr.ac.id/medias/journal/Ebook_Manajemen_Nyeri-1.pdf.

Nurhanifah, D. dan R.T.S. (2022) *Managemen Nyeri Non Farmakologi*. 1 ed. Banjarmasin:

Urban Green Central Medika. Tersedia pada: https://books.google.co.id/books?id=K0ahEAAAQBAJ&lpg=PR1&ots=gvJfeTueUk&dq=MANAJEMEN NYERI&lr&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false.

Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Pawestri, P. *dkk.* (2025) "Aplikasi Senam Disminorea untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi pada Remaja," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(8), hal. 3848–3855. Tersedia pada: https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i8.3165.

Polwandari Feling, dkk (2023) *Asuhan kebidanan Remaja*. Pertama. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang. Tersedia pada: file:///C:/Users/USER/Downloads/ASUHAN_KEBIDANAN_PADA_REMAJA_book.pdf.

Rismawati, P. *dkk.* (2025) "Hubungan Tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri Haid dengan Konsentrasi Belajar Remaja Putri," 3(April).

Yudhanto, Y. dan S.A.S. (2024) *Panduan UI/UX Aplikasi Digital*. Pertama. Diedit oleh Rafika. Jakarta: PT Elek Media komputindo. Tersedia pada: https://www.google.co.id/books/edition/Panduan_UI_UX_Aplikasi_Digital/5zcVEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=sampel+penelitian+eksperimen+sederhana+10-20&pg=PA198&printsec=frontcover.