PENGARUH SENAM YOGA DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENOREA)* PADA MAHASISWI AKFIS WIDYA HUSADA SEMARANG TAHUN 2018

Disusun Oleh :

OVIKA DYAH WULANDARI

J120171157

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM YOGA DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENOREA)* PADA MAHASISWI AKFIS WIDYA HUSADA SEMARANG TAHUN 2018

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

Ovika Dyah Wulandari

J120171157

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen

Pembimbing

Wahyuni, S.Fis.,Ftr.,M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh Senam Yoga dan *core stability exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Mahasiswi Akfis Widya Husada Semarang Tahun 2018

OLEH

OVIKA DYAH WULANDARI

J120171157

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Sabtu, 24 Mei 2019

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. **Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes** _____
   (Ketua Dewan Penguji)
2. **Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH** _____
   (Anggota I Dewan Penguji)
3. **Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc** _____
   (Anggota II Dewan Penguji)

Dekan ,

(Dr. Muhtazimah, SKM., M.Kes)
NIK/NIDN 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 24 Mei 2019

Peneliti

Ovika Dyah Wulandari

J120171157

PENGARUH SENAM YOGA DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENOREA)* PADA MAHASISWI AKFIS WIDYA HUSADA SEMARANG TAHUN 2018

Abstrak

Menstruasi ialah suatu kondisi awal yang menandai mulai matangnya organ reproduksi pada wanita remaja. Saat menstruasi biasanya seorang wanita identik dengan yang namanya nyeri haid (*dismenorea*). *Dismenorea* sendiri terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin berlebihan(PGF-2α) sehingga menyebabkan hipertonus dan vasokontriksi pada miometrium dan menyebabkan iskemia. Dismenore sendiri dibagi menjadi dua, yaitu primer(tidak ada kelainan ginekologi) dan sekunder (terdapat kelainan ginekologi). Salah satu penyebab dismenore sendiri terjadi akibat pola hidup yang tidak tepat seperti kurang olahraga, salah satu jenis olahraga yang baik untuk mengurangi dismenore yaitu senam yoga, karena pada senam yoga dan *core stability* memusatkan latihan pada otot dasar panggul yang dimana dapat membantu untuk mengurangi timbulnya nyeri haid. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi. Penelitian ini termasuk dalam studi cross sectional dimana variabel dependen (faktor resiko) dan variabel efek (independen) dinilai dan diukur secara simulkan (bersamaan) pada satu saat, jadi tidak ada follow up (tindak lanjut) (Sastroasmoro & Ismael,2018). Alat Ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah VAS (Visual Analog Scale), untuk mengukur tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden. Data yang dikumpulkan dianalisa menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam yoga untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi. Pada uji pengaruh setelah dilakukan treatment dan sebelum dilakukan treatment menunjukkan nilai signifikansi $p > 0.05$ dan t-table 2.010, dengan $29.602 > 2.010$, dari hasil nilai diatas menunjukkan adanya pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi.

Kata kunci : Nyeri Haid (*dismenorea*), Senam Yoga, *Core Stabilit*

Abstract

Menstruation is a precondition that mark the beginning of maturation of the reproductive organs in female adolescents. When menstruation usually a woman whose name is synonymous with menstrual pain (dysmenorrhoea). Dysmenorrhoea itself occurred because of the endometrium in a phase of excessive secretion of producing prostaglandins (PGF-2α) causing hypertonus and vasoconstriction in the myometrium and causing ischemia. Dysmenorrhea is divided into two, namely primary (no gynecological disorder) and secondary (there is a gynecological disorder). One cause of dysmenorrhea itself occurs due to improper lifestyle such as

lack of exercise, one type of exercise is good for reducing dysmenorrhea namely gymnastics, yoga, because yoga exercises and *core stability* concentrating on pelvic floor muscle exercises that which can help to reduce the incidence of menstrual pain. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercises to decrease menstrual pain (dysmenorrhoea) on the students. This study is included in a cross sectional study in which the dependent variables (risk factors) and the variable effects of (independent) assessed and measured simulkan (simultaneously) at a time, so there was no follow-up (follow-up) (Sastroasmoro & Ismael, 2018). Measure tool used in this study is the VAS (Visual Analogue Scale) to measure the level of pain experienced by respondents. The data collected was analyzed using the Shapiro-Wilk test. The results showed the effect of yoga exercises to reduce menstrual pain (dysmenorrhoea) on the students. In the test the influence after treatment and before the treatment showed significant value of p> 0.05 and a t-table 2.010, with 29.

Keywords : Painful menstruation (dysmenorrhea), Gymnastics Yoga, *Corestability*

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan kondisi awal yang menandai mulai matangnya organ reproduksi pada remaja wanita. Menstruasi biasanya identik dengan yang namanya nyeri haid (*dismenorea*), dimana saat terjadi nyeri haid terkadang wanita mengalami gangguan fisik serta emosi menjelang masa menstruasi atau yang biasa kita kenal dengan PMS (wirawan, 2010). Pada wanita yang menstruasi dengan keluhan nyeri haid (*dismenorea*) juga akan mengalami keterbatasan aktifitas jika nyeri tersebut berat, bahkan ada yang hingga mengalami pingsan (tidak sadarkan diri).

Dismenore sendiri dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Perbedaan antara keduanya yaitu, dismenore primer tidak terdapat hubungan dengan kelainan *ginekologik* (alat reproduksi wanita), sedangkan *dismenorea* sekunder terdapat kelainan pada ginekologi, misalnya radang kronik saluran sel telur, *stenosis*,atau penyempitan leher rahim, *endometriosis* (Asrinah, dkk, 2011).

Dismenorea dapat dicegah dengan cara berolahraga, salah satu jenis olahraga yang disarankan untuk mengurangi nyeri haid yaitu senam yoga, karena gerakan yang dilakukan pada senam yoga berpusat pada area panggul. Yoga dapat menciptakan suasana relaksasi yang mampu melepaskan ketegangan otot, ketika tubuh mulai

dalam kondisi rileks/santai maka akan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan system sirkulasi dan jantung untuk beristirahat.

2. METODE

Penelitian ini termasuk dalam studi Observasional yang merupakan penelitian dengan pengukuran variabel – variabelnya dilakukan hanya satu kali saja pada satu saat. Dalam studi cross sectional, variabel dependen (faktor resiko) dan variabel independen (efek) dinilai dan diukur secara simulkan (bersamaan) pada satu saat, jadi tidak ada follow up (tindak lanjut) (Sastroasmoro & Ismael, 2018). Dalam penelitian cross sectional data diambil pada waktu yang bersamaan. Dalam penelitian cross sectional ini data diambil pada waktu bersamaan, berupa mahasiswa diminta untuk mengisi lembar kuisioner berisikan tentang tingkat nyeri yang diukur menggunakan VAS (Visual Analog Scale), Keterbatasan aktivitas.

Penelitian ini dilakukan pada minggu ketiga bulan Januari 2019, tepatnya di Laboratorium Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang.

Dalam penelitian ini populasi dari penelitian adalah mahasiswi dengan usia 18 – 22 tahun dengan sampel yang ditentukan oleh kriteria inklusi dan ekslusi. Kriteria inklusi yaitu (a) subjek remaja wanita, (b) adanya nyeri haid (*dismenorea*), (c) Positif nyeri haid (*dismenorea*) tingkat sedang dan berat, (d) responden berusia 18 – 22 tahun. Kriteria eksklusi yaitu (a) responden tidak nyeri haid, (b) responden mempunyai cedera pinggang.

Penelitian ini diawali dengan pemberian penjelasan pada responden tentang maksud dan tujuan penelitian. Penjelasan diberikan kepada mahasiswi yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Responden didampingi dalam melakukan penelitian serta peneliti memberikan contoh gerakan – gerakan yang harus dilakukan oleh responden secara jelas agar mereka lebih paham dan mudah dalam melakukan treatment tersebut. Setelah itu peneliti melakukan pengukuran ulang tingkat nyeri dan keterbatasan aktivitas sehari – hari dengan mahasiswi diminta untuk mengisi kuisioner kembali.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

3.1.1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Deskriptif Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Postterat ment	Persen tase
Usia 17 – 18 tahun 19 – 20 tahun 21 – 22 tahun	5 15 10	16,7 % 50% 10%	2 5 3	0,6% 16,6% 10%
Keterbatasan aktivitas sehari – hari	25	83,3%	10	33,3 %
VAS - Ringan - Sedang - Berat	3 12 15	10% 40% 50 %	0 2 2	0 % 0,6 % 0,6 %

Pada penelitian ini ada beberapa karakteristik yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan pada 30 responden. Tabel 4.1 merupakan data yang berisi deskriptif karakteristik responden. Sebanyak 30 responden adalah mahasiswi D3 Fisioterapi dengan jumlah sample usia 17 – 18 tahun ada 5

orang, dengan usia 19 – 20 orang ada 15 orang dan usia 21 – 22 tahun ada 10 orang.

Sedangkan responden yang mengalami keterbatasan aktivitas sehari – hari ada 25 orang, yang diukur dengan menggunakan hasil kuisioner yang telah diberikan kepada responden sebelumnya.

Reponden dengan keluhan nyeri ringan 3 orang, dengan keluhan nyeri sedang ada 12 orang, dan responden dengan keluhan nyeri berat hingga tidak tertahankan ada 15 orang.

1.1.2 Hasil Analisa Data

Analisa data dilakukan pada tingkat nyeri haid dan keterbatasan aktifitas yang dirasakan oleh responden dengan menggunakan alat ukur Visual Analog Scale (VAS) pada mahasiswi D3 Fisioterapi Widya Husada Semarang. Pengelolaan data dilakukan dengan menggunakan *IBM SPSS Statistics*.

1) Uji Normalitas Data

Peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *saphiro wilk.*

Tabel 2 Normalitas Data antara Nyeri Sebelum dan Sesudah pemberian Treatment

	Aktifitas_sehari hari	Shapiro-Wilk	Keterangan
Nyeri	Tidak Terganggu	.172	Data Berdistribusi Normal
	Terganggu	.080	
	Sangat Terganggu	.090	

Hasil_posttreat ment	Tidak Terganggu	.172	Data Berdistribusi Norma
	Terganggu	.152	
	Sangat Terganggu	.177	

Data berdistribusi normal jika p>0.05 dan dapat dilihat dari table 4.2 untuk Nyeri tidak terganggu 0.172, nyeri terganggu 0.080, nyeri sangat terganggu 0.090 sedangkan hasil posttreatment dengan nyeri tidak teganggu 0.172, nyeri terganggu 0.152 dan nyeri sangat terganggu 0.177. Dapat dilihat dari data – data tersebut melebihi 0.05 jadi data yang didapatkan berdistribusi normal.

2) Uji Pengaruh

Tabel 3 Uji Pengaruh

Uji *Pre-Post Test*	***P-Value***	**T-Hitung**	**Df**
Yoga Core Stability	.000	15.444	29
Yoga Core Stability	.000	6.500	29

Uji pengaruh untuk *pre and post test* pada kelompok Nyeri dan aktivitas sehari-hari dengan data berdistribusi normal menggunakan *paired t-test* pada kelompok Nyeri dan jenis treatment *p-value* 0,000 < 0,05 yang menunjukkan bahwa data berpengaruh, Sedangkan pada kelompok Post treatment dan aktivitas sehari-hari menunjukkan *p-value* 0,000< 0,05 yang menunjukkan data juga berpengaruh. Selain nilai p, pada table 4.3 terdapat kolom t-hitung dan df (*degree of freedom)* atau derajat kebebasan yang digunakan untuk mengetahui data berpengaruh secara signifikan atau. Jika

t-hitung > t-tabel maka data berpengaruh secara signifikan . T-tabel dapat dicari dengan menggunakan df dan sig (2-tail), pada penelitian ini digunakan tingkat kepercayaan 95% yang artinya nilai sig 0,05, maka sig (2-tail) menjadi 0,025. Sehingga dapat dicari nilai t-table dengan df yang menunjukkan baris dan sig (2-tail) 0,025 menunjukkan kolom. Berdasarkan data tersebut diperoleh data nilai t-tabel 2.045. Sehingga hasil yang diperoleh pada kelompok nyeri dan jenis treatment menunjukkan berpengaruh secara signifikan karena 15.444 > 2.045 dan hasil pada kelompok nyeri dan aktivitas sehari – hari juga signifikan karena 6.500 > t-tabel.

3) Uji Beda Pengaruh

Tabel 4 Uji Beda Pengaruh

Uji	**P-Value**	**Sig (2-Tailed)**
Yoga	.488	.664
Core		.664

Tes parametrik *independent t-test* digunakan untuk membandingkan perbedaan pengaruh antara nyeri sebelum dan sesudah diberikan treatment yang terjadi pada kelompok *pre and post test* yoga dan *core stability*. Pada tabel 4.4 pada *pre test* yoga dan *core stability* menunjukkan hasil *p-value* 0. .488 > 0,05 yang berarti tidak ada pengaruh antara kelompok *pre test* and post test senam yoga dan *corestability*.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Pengaruh Senam Yoga terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi

Dijelaskan pada pembahasan BAB II dari beberapa teori dapat dilihat bahwa nyeri haid (*dismenorea*) merupakan nyeri yang terjadi pada

sekitar ulu hati yang terjadi karena kejang pada otot uterus. Nyeri tersebut muncul karena adanya peningkatan produksi *prostaglandin* yang mengakibatkan hiperaktivitas uterus. Rasa nyeri juga terkadang disertai dengan rasa mual, muntah, sakit kepala diarea iritabilitas, dan terkadang mengakibatkan terhambatnya aktivitas sehari – hari. Dari hasil data yang diperoleh saat penelitian dapat dilihat bahwa adanya pengaruh senam yoga dalam mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi.

3.2.2. Pengaruh *Core stability* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi

Corestability memiliki banyak manfaat yang tidak kita ketahui seperti dapat merileksaksikan tubuh, merileksaksikan otot – otot panggul, terutama bagian perut dan punggung. Dalam latihan *corestability* gerakan lebih pada penguatan otot – otot dasar panggul. Sehingga hal tersebut dapat membantu dalam mengurangi nyeri haid, karena nyeri haid sendiri terjadi karena kejang pada otot uterus dan terjadi pada sekitar ulu hati. Dari hasil data yang diperoleh pada penelitian dapat dilihat bahwa adanya pengaruh *corestability* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi.Namun pada saat melakukan *corestability* dilakukan sambil mengatur pola nafas agar tetap stabil saat melakukan stap by stap setiap gerakan.

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

4.1.1. Setelah dilakukan treatment (Senam Yoga dan *corestability*) dapat dilihat bahwa nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang telah berkurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian senam yoga dan *corestability* untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

4.2. Saran

4.2.1 Keilmuan

Hasil penelitian ini disarankan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh yoga dan *corestability* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi.

4.2.2 Penelitian Selanjutnya

a. Waktu pelaksanaan Senam Yoga dan *corestability* dilakukan disela – sela jam istirahat perkuliahan, sehingga tidak mengganggu proses perkuliahan mereka tapi hal tersebut mengakibatkan mahasiswi harus dirayu terlebih dahulu agar mau diberikan tindakan yoga dan *corestability*.
b. Waktu pemberian treatment juga bersamaan dengan pelaksanaan ujian akhir semester ganjil, sehingga pelaksanaan penelitian terpaksa ditunda beberapa minggu agar tidak menggangu proses belajar mereka atau jangan sampai proses treatment mengganggu aktifitas perkuliahan ataupun belajar mereka dikampus.
c. Ketidakefektifan pelaksanaan senam yoga dikarenakan beberapa mahasiswa yang tidak berkonsentrasi penuh pada saat dilakukannya senam yoga dan *corestability* (asik bercerita dan bersandaugurau dengan teman sampingnya) atau dapat diberikan sesuatu yang menarik sehingga membuat mereka dapat berkonstrasi saat proses treatment berlangsung.

4.2.3 Responden

Disarankan untuk responden agar senantiasa melakukan yoga dan *corestability* diluar treatment yang diberikan oleh peneliti, agar nyeri haid tidak timbul dan tubuh juga tetap dalam kondisi prima walaupun sedang

Datang Bulan. Serta responden bisa membagikan treatment yang telah peneliti berikan kepada responden lain yang juga mengalami nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

Asrinah, dkk (2011). *Menstruasi dan Permasalahannya*. Yogyakarta : Jelajah Nusa

Wirawan, I (2010) *Dismenorea* (Nyeri Haid). http://www.blogdokter.net/2010/03/09/dismenore-nyeri-haid/Diakses tanggal 22 Desember 2018

Sastroasmoro, Sudigdo, Sofyan ismael. 2018. " Dasar dasar metodologi penelitian klinis". Jakarta: Sagung Seto.