

**PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA :  
STUDI LITERATUR**

**Nisa Shabrinafi Amalia<sup>1</sup>, Erni Dwi Widyana<sup>2</sup> ✉, Susanti Pratamaningtyas<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

Email: erni\_dwi@poltekkes\_malang.ac.id

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Kata kunci :</i></p> <p>Yoga, Nyeri menstruasi, Remaja</p>	<p><b>Latar Belakang:</b> Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja adalah nyeri menstruasi atau disminore. Remaja yang mengalami nyeri menstruasi akan merasakan kram pada abdomen bawah dan biasanya disertai gejala tambahan yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangnya adalah memberikan terapi nonfarmakologis yaitu yoga. Studi ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja. <b>Metode:</b> Desain studi dalam penelitian ini adalah <i>literature review</i>. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan <i>keyword (yoga AND menstrual cramp OR adolescent, teenager)</i>. Selanjutnya, dilakukan seleksi terhadap 403.128 artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah artikel yang terseleksi sebanyak 13 artikel. Artikel diambil dari data base bereputasi maupun terakreditasi. Artikel diambil dari database <i>PubMed, DOAJ Research Gate, dan Google Scholar</i>. Penyeleksian diambil dengan memerhatikan <i>PICOS</i> dan selanjutnya dianalisis. Teknik analisis yang digunakan oleh peneliti adalah <i>Compare, Contrast, dan Synthesize</i>. <b>Hasil:</b> Terdapat 14 jurnal yang menyebutkan adanya pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja. Skala nyeri menstruasi yang paling banyak dialami remaja adalah skala nyeri sedang. <b>Kesimpulan:</b> Pemberian yoga bisa diberikan sebagai terapi nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi terhadap remaja. Hal ini dikarenakan yoga dapat memberikan efek relaksasi, sehingga tubuh dapat memproduksi hormon endorfin yang berguna sebagai obat analgesik alami.</p>

**THE EFFECT OF YOGA ON MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT :  
LITERATURE REVIEW**

Article Info	Abstract
<p><i>Keywords :</i></p> <p>Yoga; menstrual pain; adolescent</p>	<p><b>Background:</b> Menstrual disorders that often occurs in adolescents are menstrual pain or dysminorrhea. Adolescents who experiencing menstrual pain will feel cramps in the lower abdomen and are usually accompanied by additional symptoms that disruption with daily activities. There are several ways that can be used to reduce pain, one of which is yoga. This study was conducted to determine the effects of yoga on menstrual pain in adolescents. <b>Method:</b> The method in this research is literature review. Literature searching were performed using keywords (<i>yoga AND menstrual cramp OR adolescent, teenager</i>). Furthermore, 403.128 articles were selected based on inclusion and exclusion criteria. There are 13 articles selected. Articles are taken from reputable and accredited databases. Articles are taken from PubMed database, DOAJ, Research Gate, and Google Scholar. The selection was taken with due observance of <i>PICOS</i> and then analyzed. The analytical technique used by <i>researcher is compare, contrast, and synthesize</i>. <b>Results:</b> There are 14 journals that mention the effect of yoga on reducing menstrual pain in adolescents. The menstrual pain scale most experienced by adolescents are the moderate pain scale. <b>Conclusion:</b> Giving yoga can be given as an effective non-pharmacological therapy to reduce menstrual pain in adolescents. Because of yoga can provide a relaxing effect, so that the body can produce endorphins which useful as natural analgesic drugs.</p>

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Potter & Perry 2005 dalam Manurung et al., 2015). Bagi perempuan, ciri primer yang menandai bahwa mereka sudah memasuki masa remaja adalah menstruasi. Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus, yang diakibatkan oleh terlepasnya lapisan dinding rahim disertai pelepasan endometrium dan terjadi setiap bulan. Tidak sedikit remaja yang mengalami gangguan pada menstruasinya.

Menurut WHO (*World Health Organization*) batasan usia remaja adalah 12-24 tahun. Sedangkan menurut Kemenkes batas usia remaja adalah 10-19 tahun. Jumlah penduduk remaja dunia mencapai 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Di Indonesia, menurut Sensus Penduduk tahun 2010 jumlah penduduk kelompok usia 10-19 tahun mencapai 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk (Novita, 2018). Berdasarkan data Kemenkes tahun 2019, jumlah remaja wanita usia 10-19 tahun mencapai 21 juta (Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia, 2019).

Pada remaja wanita, gangguan menstruasi sering terjadi. Padahal, gangguan menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan pada sistem reproduksi yang dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker payudara, kanker rahim dan infertilitas (I. M. Sari, 2016). Gangguan menstruasi meliputi gangguan berkepanjangan dan jumlah darah menstruasi, gangguan siklus menstruasi, dan gangguan-gangguan lainnya yang masih berhubungan dengan menstruasi (Kulsum & Astuti, 2020). Menurut Sianipar, prevalensi gangguan menstruasi mencapai 75% dan merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer (I. M. Sari, 2016).

Menurut Lowdermilk (2013), menjelaskan bahwa disminore adalah nyeri yang terjadi saat menstruasi (Anjasmara et al., 2018). Nyeri disminore merupakan keluhan umum yang dialami oleh remaja wanita. Rata-rata lebih dari 50% mengalami disminore. Seperti di Amerika prevalensinya sekitar 60% dan di Swedia 72% (Indrawati & Putriadi, 2019). Sedangkan di Indonesia, angka kejadian dismenorea atau nyeri haid yaitu 64,5% dan paling banyak terjadi di usia remaja. Berdasarkan penelitian Silaen di

Denpasar, dari 91,7% remaja yang mengalami nyeri haid tiap bulannya. Sebanyak 81,25% dismenore ringan, 6,25% disminore sedang, dan 12,5% disminore derajat berat. (Silaen et al., 2019).

Dampak dari nyeri menstruasi ini bisa memengaruhi aktivitas sehari-hari, karena disminore selalu disertai gejala tambahan. Menurut Irianto (2015), gejala kompleks disminore sendiri adanya kram di bagian bawah perut disertai gejala gastrointestinal (Irianto dalam Anjasmara et al., 2018). Sedangkan dalam penelitian Silaen, sebanyak 68,9% mengaku terganggu aktivitas pembelajarannya akibat disminore ini (Silaen et al., 2019).

Intervensi yang diberikan untuk mengatasi disminore ini ada dua cara, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis bisa dilakukan dengan memberikan obat-obatan berbahan kimia, sedangkan terapi non farmakologis adalah intervensi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi tanpa menggunakan bahan-bahan kimia (Sanjiwani, 2017).

Selain menggunakan terapi farmakologis, pengaruh terapi non farmakologis juga diperlukan untuk menurunkan nyeri disminore (Manurung et al., 2015). Pemberian terapi non farmakologis lebih aman dibanding pemberian terapi farmakologi karena tidak menimbulkan efek samping (Anjelina, 2013). Terapi non farmakologis bisa dilakukan dengan teknik pijat, aromaterapi, terapi musik, terapi suhu, yoga, pemberian nutrisi dan herbal (Sanjiwani, 2017).

Seseorang yang sering melakukan latihan-latihan kecil dapat memicu pelepasan hormon *endorphin* sehingga dapat menjadi analgesik alami dan mampu menurunkan intensitas nyeri (Istiqomah (2009) dalam Anjelina, 2013). Solusi tepat yang mampu memicu pelepasan *endorphin* adalah yoga. Yoga adalah istilah yang digunakan untuk untuk menggambarkan berbagai latihan. Macam-macam yoga seperti latihan fisik (*Asanas*), latihan pernapasan (*Pranayana*), teknik relaksasi dan meditasi atau latihan konsentrasi, termasuk yoga *Nidra* (suatu bentuk latihan relaksasi)(Oates, 2017).

Efek relaksasi membuat individu menjadi mudah untuk mengontrol diri saat terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri stres fisik, emosi dan membuat *endorphin* terstimulus (Simkin, Whalley, & Keppler 2008 dalam Manurung et al., 2015). *Endorphin* dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang bisa

membuat vasodilatasi pada pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke uterus, hal itulah yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri menstruasi (Ernawati et al., 2010 dalam Manurung et al., 2015).

Berdasarkan beberapa data penelitian tersebut menjelaskan bahwa masalah nyeri menstruasi masih menjadi masalah gangguan menstruasi paling banyak dan paling sering dijumpai, sehingga diperlukan intervensi lebih lanjut agar nyeri menstruasi ini tidak sampai mengganggu aktivitas.

Yoga termasuk dalam pelayanan kebidanan komplementer. Pemberian pelayanan kebidanan komplementer mempunyai banyak keunggulan dan manfaat seperti mendukung derajat kesehatan masyarakat, tanpa efek samping, menjadi pelayanan unggulan dari BPM, dan mengurangi angka kesakitan akibat pelayanan yang dilakukan oleh tenaga yang tidak terlatih (Kostania, 2015). Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja dengan cara menemukan jurnal-jurnal yang berkaitan dengan pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja dengan judul "Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja".

## **METODE**

Desain studi literatur yang digunakan peneliti adalah *literature review* dengan desain studi *traditional review*. Peneliti melakukan pencarian literatur melalui *database* sumber data sekunder seperti PubMed, Google Scholar, DOAJ, Research Gate, dan Science Direct dengan jumlah minimal 5 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional. Langkah-langkah penelusuran literatur meliputi menentukan topik, merumuskan PICOS, membuat keyword atau kata kunci, mencari literatur di *database*, mendokumentasikan hasil pencarian dalam prisma *Flow Chart*, menentukan dan kriteria inklusi dan eksklusi.

Dalam pencarian literatur, peneliti menggunakan *database* PubMed, DOAJ, Research Gate, Google Scholar, dan Science Direct. Kriteria inklusi yang digunakan peneliti meliputi: a) populasi jurnal adalah remaja, b) literatur berupa jurnal full teks, c) jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, d) jurnal bukan merupakan penelitian *literature review* atau *meta analysis*, e) Intervensi yang diberikan adalah

gerakan yoga yang bisa dilakukan untuk mengatasi dismenore, f) desain penelitian yang digunakan adalah eksperimental, g) jurnal dipublikasikan tahun 2016-2020 yang sesuai dengan topic penelitian, h) menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.

Pada penelitian ini, peneliti akan menelaah dan menganalisis hasil penelitian dan jurnal yang sudah dikumpulkan. Peneliti akan mengelompokkan jurnal mulai dari yang paling relevan, relevan, dan cukup relevan. Peneliti menggunakan teknik analisa *Compare*, *Contrast*, dan *Synthesize*, yaitu mencari kesamaan, ketidaksamaan, dan membandingkan jurnal-jurnal yang telah ditemukan. Beberapa hal yang dapat dicantumkan dalam melakukan analisis pada penelitian studi literatur yaitu menelaah populasi, intervensi, dan ada tidaknya pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil pencarian literatur dari beberapa *database*, peneliti telah menemukan 14 jurnal untuk studi literatur ini. Desain studi dalam jurnal tersebut adalah 4 eksperimental (Aggarwal et al., 2020; Laimek et al., 2018; Prabhu et al., 2019; L. T. Sari, 2018; Yonglithipagon et al., 2017), 5 quasi eksperimental (Lestari & Paramita, 2019; K. Sari et al., 2018; Ulaa et al., 2020; Widiastuti & Setiyabudi, 2020), 4 pre eksperimental (Firdausi & Aini, 2018; Ningrum, 2017; Purnaningsih & Mursudarinah, 2016; Yulina & Ningsih, 2018), dan 1 *randomized controlled trial* (Yang & Kim, 2016). Terdapat 8 jurnal yang tujuan studinya sama dengan tujuan peneliti (Firdausi & Aini, 2018; Lestari & Paramita, 2019; Purnaningsih & Mursudarinah, 2016; K. Sari et al., 2018; L. T. Sari, 2018; Ulaa et al., 2020; Yang & Kim, 2016; Yonglithipagon et al., 2017).

Sebagian besar jumlah responden dalam jurnal kurang dari 100 responden. Jurnal internasional yang paling banyak diperoleh peneliti dilakukan di Negara Thailand. Selain itu, jurnal juga berasal dari Korea Selatan, India, dan Indonesia. Sedangkan mayoritas jurnal nasional yang diperoleh peneliti dilakukan di Pulau Jawa. Semua penelitian meneliti tentang pengaruh yoga pada dismenore primer yang dibandingkan dengan yang tidak diberikan yoga. Dari 13 jurnal tersebut, terdapat 2 jurnal yang menggunakan desain sebelum dan sesudah perlakuan (Firdausi & Aini, 2018; Purnaningsih & Mursudarinah, 2016). Tujuh jurnal membagi responden menjadi kelompok, yaitu kelompok

perlakuan dan kelompok kontrol, dan 2 jurnal membagi responden menjadi 2 kelompok yang dibandingkan dengan metode lain (Ningrum, 2017; Prabhu et al., 2019).

Pemberian intervensi yoga dilakukan oleh tenaga profesional dengan rentang waktu 2 – 12 minggu, dan 2 kali pemberian dalam satu minggu dengan durasi 30 menit. Gerakan yoga yang diberikan merupakan gerakan kombinasi, seperti *Suryanamaskar*, *Paschimottasana*, *Adho Muka Padmasana*, dan *Nidra*. Terdapat 4 jurnal yang menggunakan *pre-test* dan *post-test*. (Firdausi & Aini, 2018; Ningrum, 2017; Purnaningsih & Mursudarinah, 2016; K. Sari et al., 2018). Jurnal lain menggunakan skala pengukuran nyeri seperti NRS (*Numerical Rating Scale*), VASP (*Visual Analogue Scale for Pain*), VAS (*Visual Analogue Scale*), dan VDS (*Verbal Descriptor Scale*). Mayoritas jurnal menganalisis data menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Shapiro-Wilk.

## PEMBAHASAN

Yoga adalah cara relaksasi atau teknik relaksasi yang dapat memberikan efek distraksi terhadap nyeri disminore (K. Sari et al., 2018). Hasil penelitian Lestari & Paramita (2019), rata-rata intensitas nyeri yang diberikan pada responden menurun secara signifikan setelah diberikan yoga.

Gerakan yoga yang digunakan pada penelitian Yonglitthipagon et al. ini adalah *Paschimotanasana* dan *Adho Mukha Padmasana*. Gerakan *Paschimottasana* dilakukan dengan posisi duduk dengan kaki lurus kedepan, lalu membawa tangan ke jari kaki, dan bernapas secara rileks sebanyak 5-10 napas. Sedangkan pose *Adho Mukha Padmasana* dengan cara duduk dengan meletakkan kaki kanan dibawah paha kiri dan kaki kiri dibawah paha kanan, telapak tangan menghadap ke atas, menutup mata, dan bernapas rileks selama 10 kali napas. Pose *Paschimottasana* dan *Adho Mukha Padmasana* dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks sehingga nyeri pada abdomen bisa terdistraksi.

Pada penelitian L. T. Sari (2018) menjelaskan bahwa yoga *Suryanamaskar* memiliki gerakan-gerakan yang dapat mengencangkan otot dan persendian serta menjaga keseimbangan otot perut sehingga suplai oksigen semakin meningkat dan dapat mengurangi nyeri. Yoga *Suryanamaskar* adalah kombinasi dari gerakan, pernapasan, dan teknik relaksasi yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman. Yoga dengan gerakan ini membuat tubuh

membutuhkan lebih banyak oksigen untuk membakar glukosa menjadi ATP dan membakar lemak di tubuh, lalu merangsang keluarnya hormon endorfin untuk meredakan nyeri.

Menurut Yang & Kim (2016), pose *Suryanamaskar* terdiri dari 12 gerakan yaitu *Prayer pose*, *Raised arms pose*, *Hand to foot pose*, *Equestrian pose*, *Mountain pose*, *Salute with eight part*, *Cobra pose*, *Mountain pose*, dan latihan pernapasan. Pose-pose tersebut dilakukan selama 15 menit untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Menurut Amalia (2015), yoga dapat melancarkan sirkulasi, sehingga yoga dapat meningkatkan kapasitas paru saat bernapas, mengurangi tubuh yang tegang, menenangkan pikiran dan mental, dan mengurangi rasa nyeri. Berdasarkan Sindhu, kadar *b-endorphine* dalam darah dapat meningkat 5x lebih banyak setelah melakukan yoga. Saat seseorang melakukan posisi yoga, reseptor dalam hipotalamus akan menangkap *b-endorphine* dan sistem limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Kadar *b-endorphine* yang meningkat terbukti berhubungan erat dengan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernapasan (Arini et al., 2020). Peningkatan sekresi endorfin juga dapat meningkatkan ambang nyeri tubuh (Aggarwal et al., 2020). Posisi yoga membantu menghilangkan rasa sakit dengan cara meregangkan otot-otot di mana rasa sakit berpusat.

Selain dapat menurunkan nyeri menstruasi, yoga juga dapat meredakan gejala-gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) seperti sakit kepala, kelelahan, dan kecemasan, sehingga yoga juga dapat meningkatkan kualitas hidup remaja.

Berdasarkan penelitian Yonglitthipagon et al., (2017), nyeri menstruasi atau disminore dibedakan menjadi 2, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Disminore primer terjadi pada 6-12 bulan pertama setelah menarche. Gejalanya meliputi nyeri kram pada perut bagian bawah dan menjalar sampai bagian dalam paha, diare, mual, dan sakit kepala.

Nyeri ini timbul karena saat endometrium berada dalam fase sekresi, endometrium menghasilkan prostaglandin F2 yang menyebabkan kontraksi pada otot-otot uterus. Kontraksi ini dapat membuat peluruhan darah dalam endometrium terkontrol, tetapi hal ini juga dapat menyebabkan kram pada perut. Menurut penelitian Firdausi & Aini (2018), intensitas

nyeri yang paling banyak dialami oleh remaja adalah nyeri sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan sebanyak 19 (63,33%) dari 30 responden mengalami nyeri menstruasi berskala sedang.

Nyeri yang timbul saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga dapat menurunkan produktifitas. Selain itu, nyeri juga menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga diperlukan intervensi lebih lanjut untuk mengatasi rasa nyeri. Di dalam jurnal juga tidak disebutkan cara responden mengobati nyeri sebelum diberikan intervensi yoga. Sehingga peneliti tidak mengetahui apakah penurunan nyeri disebabkan karena pemberian intervensi ataupun dibantu dengan obat analgesik.

Berdasarkan penelitian (Yang & Kim, 2016), terdapat perubahan signifikan pada nyeri menstruasi di minggu ke-4 sampai 8 setelah pemberian yoga. Responden pada kelompok yoga mengalami penurunan tingkat intensitas nyeri yang signifikan dibandingkan dengan sebelum dilakukan latihan yoga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan melancarkan sirkulasi. Hal ini dapat mengatur pusat nyeri yang berada di sumsum tulang belakang sehingga dapat mengurangi nyeri dan mengeluarkan obat penghilang rasa sakit alami di tubuh.

Hasil studi ini juga didukung oleh penelitian (Prabhu et al., 2019) yang menjelaskan bahwa yoga dapat membantu mengalirkan energi ke organ reproduksi sehingga dapat membentuk keseimbangan hormon yang berperan dalam proses menstruasi. Yoga juga memiliki efek yang menguntungkan pada kesehatan fisik dan mental, yaitu dengan adanya regulasi hipotalamus-hipofisis-sumbu adrenal-sistem saraf simpatik yang berguna untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Gerakan tubuh berkaitan dengan pernapasan yang dapat mengaktifkan 'respons relaksasi' dalam sistem neuroendokrin, sehingga meningkatkan metabolisme, pernapasan yang tepat, detak jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot (Yonglitthipagon et al., 2017). Menurut penelitian (L. T. Sari, 2018), teknik relaksasi dalam latihan yoga dapat merangsang pelepasan opioid endogen dalam tubuh yang mengaktifkan hormon endorfin dan hormon enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat rasa sakit). Hormon endorfin yang diproduksi saat melakukan gerakan yoga secara teratur mengalir ke seluruh tubuh. Hormon endorfin bertindak sebagai

analgesik alami dalam tubuh. Endorfin akan mengontrol kondisi darah kembali normal. Menurut Akmarawita (2010), yoga adalah salah satu teknik relaksasi yang bisa dijadikan alternatif untuk mengurangi rasa nyeri, karena saat melakukan gerakan, otak dan susunan sumsum tulang belakang akan menghasilkan endorfin. Hormon endorfin adalah hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Hormon tersebut juga dapat dimanfaatkan untuk menjaga keseimbangan otot perut dan meningkatkan energi sehingga dapat meningkatkan pasokan oksigen. (L. T. Sari, 2018).

Hasil penelitian (Purnaningsih & Mursudarinah, 2016), menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada responden yang mengalami dismenore sesudah diberikan yoga. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test adalah nilai  $z$  hitung (3,945) >  $z$  tabel (1,96) atau  $p$  (0,000) <  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pemberian yoga terhadap nyeri menstruasi pada remaja.

Terdapat 11 jurnal yang meneliti tentang intensitas nyeri. Sedangkan 3 jurnal meneliti tentang intensitas dan durasi nyeri menstruasi (K. Sari et al., 2018; Ulaa et al., 2020; Yang & Kim, 2016). Di dalam 3 jurnal membuktikan bahwa gerakan yoga yang diberikan juga dapat mempersingkat durasi nyeri menstruasi. Seperti pada jurnal K. Sari et al., (2018), sebelum pemberian yoga, 7 dari 28 responden memiliki durasi nyeri 1-2 hari. Setelah diberikan yoga, sebanyak 24 responden memiliki durasi nyeri 0-1 hari.

Kelebihan yoga daripada terapi lain dalam mengurangi nyeri menstruasi adalah manfaat dari yoga dapat dirasakan sampai jangka panjang. Sehingga dapat menghemat biaya dan meningkatkan kualitas hidup. Jika dibandingkan dengan konsumsi obat, biaya terapi obat lebih mahal dan efeknya hanya terjadi saat terjadi nyeri. Sedangkan latihan yoga dapat mencegah terjadinya nyeri menstruasi pada siklus berikutnya. Gerakan-gerakan ringan dari yoga relatif aman dilakukan dibawah instruksi medis.

Yoga juga semakin populer dikalangan *milenial*. Mereka semakin mudah mengakses gerakan yoga melalui berbagai *platform* seperti YouTube. Sudah banyak praktisi yoga profesional yang mengunggah gerakan yoga melalui YouTube sehingga mudah untuk diakses tanpa melalui tatap muka secara langsung. Salah satu yogi profesional Indonesia, Fajar Putra, telah membuat *channel YouTube* nya yang bernama

“Penyogastar Official” sendiri sejak 2018. Videonya yang berjudul “Sembuh Cramp Datang Bulan dalam 5 menit” telah ditonton lebih dari 130.000 penonton. Video tersebut banyak dikomentari oleh *netizen* bahwa gerakan yoga yang diajarkan oleh Fajar berhasil dalam menurunkan nyeri pada saat menstruasi.

## PENUTUP

Pada 14 jurnal dalam kajian studi literature ditemukan bahwa hasil review menunjukkan mayoritas gerakan atau pose yang efektif menurunkan nyeri menstruasi adalah *Suryanamaskar* dengan durasi pemberian 30 menit selama 12 minggu dengan 3 kali pemberian tiap minggunya. Hasil review menunjukkan rata-rata skala nyeri yang terjadi pada remaja adalah nyeri sedang. Hasil studi tersebut menjelaskan yoga efektif dalam penurunan nyeri dikarenakan yoga memberikan efek relaksasi, sehingga tubuh dapat memproduksi hormon endorfin yang berguna sebagai obat analgesik alami. Selain itu, beberapa studi juga menjelaskan bahwa teknik pernapasan pada pose yoga dapat mendistraksi rasa nyeri, sehingga terjadi penurunan rasa nyeri pada responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, A., Rao, T., Palekar, T., Paranjape, P., & Singh, G. (2020). Effect of Yogasanas and Pranayama on Pain, Severity and Quality of Life in Primary Dysmenorrhea. *International Journal of Medicine and Public Health*, 10(1), 5.
- Anjasmara, S., Olfah, Y., & Dewi, S. C. (2018). Penerapan Senam Disminore untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman pada Remaja yang Mengalami Disminore di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon II. Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
- Anjelina, N. (2013). Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) dengan Senam Disminore terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminorhea Primer) Pada Mahasiswa PSIK Muhammadiyah Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahasiswi Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal*.
- Data - dan - Informasi Profil - Kesehatan - Indonesia - 2019. pdf. (n.d.).
- Firdausi, L. Y., & Aini, E. N. (2018). Perbedaan Tingkat Nyeri Disminorhea Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Yoga Pada Mahasiswa. 4(1), 7.
- Indrawati, & Putriadi, D. (2019). Efektifitas Terapi Murotal terhadap Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*.
- Kostania, G. (2015). Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer pada Bidan Praktek Mandiri di Kabupaten Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12.
- Kulsum, U., & Astuti, D. (2020). The Menstrual Cycle and Nutritional Status. *Proceedings of the 1st International Conference on Science, Health, Economics, Education and Technology (ICoSHEET 2019)*. 1st International Conference on Science, Health, Economics, Education and Technology (ICoSHEET 2019), Semarang, Central Java, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200723.050>
- Laimek, S., Tassaneesuwana, S., & Vetcho, S. (2018). The Practice of Yoga in Releasing Menstruation Discomfort. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 38.
- Lestari, R. T. R., & Paramita, K. A. S. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Disminore Primer. 3(2), 7.
- Manurung, M. F., Utami, S., & Rahmalia, S. (2015). Efektivitas Yoga terhadap Nyeri Disminore pada Remaja. *Universitas Riau*, 2.
- Ningrum, N. P. (2017). Efektifitas Senam Disminore Dan Yoga Untuk Mengurangi Disminore. 2(4), 7.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
- Oates, J. (2017). The Effect of Yoga on Menstrual Disorders: A Systematic Review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(6), 407–417. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0363>
- Prabhu, S., Nagrale, S., Sancheti Institute College Of Physiotherapy, Sancheti Healthcare Academy, 11/12 Thube Park, Shivajinagar, Pune – 411005, Maharashtra, India, Shyam, A., Sancheti Institute College Of Physiotherapy, Sancheti Healthcare Academy, 11/12 Thube Park, Shivajinagar, Pune – 411005, Maharashtra, India, Sancheti, P., & Sancheti Institute College Of Physiotherapy, Sancheti Healthcare Academy, 11/12 Thube Park, Shivajinagar, Pune – 411005, Maharashtra, India. (2019). Effect Of Yogasanas On Menstrual Cramps In Young Adult Females With Primary Dysmenorrhea. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 7(4), 3129–3134. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2019.140>

- Purnaningsih, E., & Mursudarinah. (2016). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Nyeri Disminore pada Remaja di SMKN 1 Karanganyar. *Jurnal Kebidanan dan Ilmu Kesehatan*, 3, 10.
- S. Kirthika, V., Padmanabhan, K., Sudhakar, S., Aravind, S., Praveen Kumar, C., & Monika, S. (2018). Efficacy of Yoga Asana and Gym Ball Exercises in the management of primary dysmenorrhea: A single-blind, two group, pretest-posttest, randomized controlled trial. *CHRISMED Journal of Health and Research*, 5(2), 118. [https://doi.org/10.4103/cjhr.cjhr\\_93\\_17](https://doi.org/10.4103/cjhr.cjhr_93_17)
- Sanjiwani, I. A. (2017). Disminore Primer dan Penatalaksanaan Non Farmakologi pada Remaja. Universitas Udayana.
- Sari, I. M. (2016). Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 103. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.283>
- Sari, L. T. (2018). Effectiveness Of Yoga Movement "Suryanamaskar" Of Dysmenorrhoea Pain Reduction Of Adolescent. 5.
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S., & Putri, W. C. W. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*.
- Ulaa, M. atun, Triwijayanti, R., Fadlilah, M., Ningrum, W. A. C., Trilia, Yelisni, I., & Rahmania, A. (2020). Application of Mind-Body Practice: Yoga for Reducing Long Pain Primary Dysmenorrhea. *Proceedings of the 1st International Conference on Science, Health, Economics, Education and Technology (ICoSHEET 2019)*. 1st International Conference on Science, Health, Economics, Education and Technology (ICoSHEET 2019), Semarang, Central Java, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200723.100>
- Widiastuti, U. T. O., & Setiyabudi, R. (2020). Pengaruh Gerakan Yoga Child's and Animals Poses terhadap Perubahan Skala Nyeri Disminore pada Mahasiswi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5.
- Yang, N.-Y., & Kim, S.-D. (2016). Effects of a Yoga Program on Menstrual Cramps and Menstrual Distress in Undergraduate Students with Primary Dysmenorrhea: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(9), 732–738. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0058>
- Yonglitthipagon, P., Muansiangsai, S., Wongkhumngern, W., Donpunha, W., Chanavirut, R., Siritaratiwat, W., Mato, L., Eungpinichpong, W., & Janyacharoen, T. (2017). Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 840–846. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.01.014>
- Yulina, R., & Ningsih, N. F. (2018). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. 6.