

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Rerata Intensitas Nyeri Haid

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Plus Bina Bangsa kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru, pengumpulan data pada bulan Maret s/d Juni 2018 dengan jumlah responden 22 orang yang datanya diambil sebelum dan sesudah dilakukan Senam Yoga. Hasil penelitian ditampilkan pada tabel-tabel di bawah ini

Tabel 5.1

Distribusi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Yoga Di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru

NO.	Responden	Intensitas Nyeri		intensitas nyeri
		Sebelum intervensi	Sesudah intervensi	
1.	1	7	3	4
2.	2	6	0	6
3.	3	7	2	5
4.	4	6	1	5
5.	5	6	2	4
6.	6	6	0	6
7.	7	7	0	7
8.	8	6	2	4
9.	9	6	1	5
10.	10	5	3	3
11.	11	6	0	6
12.	12	6	0	6
13.	13	7	2	5
14.	14	6	5	1
15.	15	6	0	6
16.	16	6	2	4
17.	17	7	2	5
18.	18	5	1	4
19.	19	6	0	6
20.	20	6	1	5

21.	21	5	1	4
22.	22	5	0	5

Pada tabel 5.1 dapat dilihat bahwa Intensitas Nyeri Responden sebelum dan sesudah di lakukan Senam Yoga mengalami Penurunan Nyeri, rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 5-7 dan setelah dilakukan Senam Yoga rata-rata nyeri haid adalah 0-5. Berdasarkan data tersebut didapatkan ada pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid.

Table 5.2

Rerata Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Yoga Di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru

No.	Tindakan	N	Mean	SD	Min	Max
1.	Sebelum Intervensi (Pre)	22	6,05	0,653	5	7
2.	Setelah Intervensi (Post)		1,27	1,316	0	5

Pada tabel 5.2 dapat dilihat rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri yang belum melakukan senam yoga adalah sebesar 6,05 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 0,653. Setelah dilakukan senam yoga, rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri adalah sebesar 1,27 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 1,316. Berdasarkan data tersebut didapatkan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri haid setelah dilakukan senam yoga akan mengalami penurunan rata-rata intensitas nyeri dari 6,05 menjadi 1,27.

5.1.2 Perubahan Intensitas Nyeri Setelah Intervensi

Tabel 5.3

Pengaruh Senam Yoga terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Yoga Di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru pada Bulan September 2017 – Juli 2018

	Kelompok	N	Mean	SD	Min- Max	Mean Rank	Wilcoxon	Nilai- <i>p</i>
Skor Nyeri	Sebelum Intervensi (pre)	22	6,05	0,653	5-7	11	-4,141	0,000
	Setelah Intervensi (Post)		1,27	1,316	0-5	0		

Pada tabel 5.3, hasil uji mean memperlihatkan bahwa mean sebelum dilakukan senam yoga lebih tinggi di dibandingkan dengan mean setelah senam yoga (6,05 berbanding 1,27). Hasil *Uji Wilcoxon* memperlihatkan nilai $p=0,000$ artinya lebih kecil dari alpha 0,05 dan disimpulkan bahwa ada pengaruh intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam yoga pada remaja putri.

Hasil analisis memperlihatkan dari 22 remaja putri sebelum melakukan senam yoga mempunyai *mean rank* sebesar 11 dan setelah dilakukan senam yoga mempunyai *mean rank* sebesar 0. Dari hasil *Uji Wilcoxon* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan senam yoga (nilai $p= 0,000$).

5.2 Pembahasan

5.2.1 Rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru tentang pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri

haid pada bulan Maret s/d juni 2018 di dapatkan hasil penelitian yang dapat dilihat pada tabel 5.2 bahwa menunjukkan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dilakukan senam yoga adalah 6,05 dan setelah dilakukan senam yoga adalah sebesar 1,27 artinya rata-rata intensitas nyeri haid sebelum melakukan senam yoga lebih tinggi dari pada setelah melakukan senam yoga. Sehingga didapatkan adanya gambaran intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah melakukan senam yoga.

5.2.1 Pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga

Pada rencana awal, analisis data menggunakan uji t-dependen namun data penelitian yang di dapat tidak berdistribusi normal sehingga harus di gunakan uji non parametik (*Uji Wilcoxon*) data dapat dilihat dari tabel 5.3 bahwa hasil uji mean memperlihatkan mean intensitas nyeri haid sebelum dilakukan senam yoga lebih tinggi di bandingkan dengan mean intensitas nyeri haid setelah dilakukan senam yoga (6,05 berbanding 1,27). Hasil *Uji Wilcoxon* memperlihatkan nilai $p=0,000$ artinya lebih kecil dari alpha 0,05 dan disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Menstruasi adalah pengeluaran cairan dari vagina secara berkala, dalam menstruasi banyak terjadi gangguan misalnya dismenore. Dismenore adalah nyeri kram yang terasa diarea perut sampai pinggang, penyebab dari dismenore adalah tingginya pelepasan prostaglandin yang menyebabkan tingginya kontraksi uterus (Ramaiah, 2006). Ketidaknyamanan sebelum dan selama menstruasi hampir terjadi oleh semua wanita. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan adalah nyeri pada punggung bawah, perut dan menjalar hingga kebagian atas tungkai.

Sehingga istilah dismenorea hanya dipakai jika seseorang mengalami nyeri haid dan membutuhkan penanganan seperti istirahat dan meninggalkan aktivitas untuk beberapa jam atau hari (Andrews, 2010).

Yoga merupakan gabungan dari meditasi dan beberapa gerakan sederhana. Yoga menjadi salah satu alternatif pilihan olahraga yang memiliki banyak manfaat sehingga semakin diminati banyak orang. Salah satu manfaat utama dan paling nyata dari yoga adalah meningkatnya fleksibilitas. Yoga yang berkaitan dengan postur atau gerakan, dapat melenturkan otot dan jaringan pengikat di sekitar tulang serta sendi. Proses ini melepaskan asam laktat yang biasanya menyebabkan kekakuan, ketegangan, nyeri, serta kelelahan sehingga latihan yoga secara teratur dapat mencegah munculnya berbagai keluhan pada area tersebut (Woodyard, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanifa, Rizky Ratna (2016) dengan judul Perbedaan rasa nyeri dismenorea pada remaja putri yang melakukan yoga di Asrama Ngudi Waluyo. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan rasa nyeri dismenorea pada remaja putri yang melakukan yoga di Asrama Ngudi Waluyo. Hal ini dilihat dari responden yang melakukan senam yoga sebagian besar tidak mengalami nyeri sebanyak 9 responden (60,0%) dan responden yang tidak senam sebagian besar mengalami nyeri sebanyak 13 responden (86,7%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat (Anurogo & Wulandari, 2011, hlm 110), yaitu yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rofli Marlinda (2013) dengan judul Pengaruh senam yoga terhadap penurunan Dismenore pada remaja putri di desa sidoharjo Kecamatan Pati yang hasilnya p- value sebesar 0,041 dan karena p-value $0,041 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati.

Hasil penelitian oleh Melda Friska (2015) dengan judul Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati dan didapatkan hasil ada pengaruh senam Yoga terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati, sehingga Senam Yoga dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan dismenore.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2012) tentang penurunan tingkat dismenore pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga. Hasilnya menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan intensitas nyeri dengan (p-value = 0,000).

Dari hasil penelitian ini rata-rata skala nyeri 22 remaja putri setelah melakukan senam yoga intensitas nyeri menjadi berkurang dari nyeri sebelumnya dikarenakan senam yoga menghasilkan hormon endorphen yang dapat mengurangi vasokonstriksi pada myometrium sehingga remaja putri akan mengalami pengurangan nyeri haid. Pengurangan yang dirasakan oleh responden berbeda-beda hingga seorang remaja putri tidak merasakan nyeri haid. Hal ini bisa saja terjadi dikarenakan bahwa nyeri haid di sebabkan oleh beberapa faktor dan ambang nyeri individu berbeda-beda. Faktor-faktor tersebut adalah factor coping,

factor makanan, factor usia, factor kebudayaan dan lain-lain. Tetap atau naiknya intensitas nyeri haid pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang ada di dalam diri seseorang remaja dan tanggapan baik tubuh atau sosial mengenai pemaknaan dari rasa nyeri yang dirasakan (Anurogo, 2011).

Berdasarkan beberapa data di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru. Terlihat adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam yoga yang dilakukan saat sebelum seorang remaja putri mengalami haid dengan melakukan gerakan yoga secara teratur selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi 30 menit (Goncalves, 2017).