



The 3th CANDLE

(Conference, Seminar, and Workshop of Chakra Brahmanda Lentera Institute)

PROCEEDING of CSW CANDLE

Emergency Nursing of Status Epilepticus Convulsive and Refractor

March 26, 2017

Kediri - East Java

Published by:

Chakra Brahmanda Lentera (CANDLE)

Kediri-East Java Indonesia

ceocandle@gmail.com



PROCEEDING of CSW CANDLE

(Conference, Seminar, and Workshop of Chakra Brahmanda Lentera Institute)

Volume 1, Nomor 1.

The 3th CANDLE

"Emergency Nursing of Status Epilepticus Convulsive and Refractor"

26 Maret 2017
Kediri-Jawa Timur

International Standard Serial Number (ISSN) : 2548-9798

Hak Cipta © 2017 oleh Lembaga Chakra Brahmanda Lentera-CANDLE

Proceeding of CSW CANDLE / [editor by]

Ns., Ika Rahmawati, S.Kep.Ns, M.Kep, CWCCA, CHtN.,

Eva Agustina Yalastyarini, S.Kep Ns., M.Kep.,

Sandy Kurniajati, S.KM., M.Kes.,

Mokhtar Jamil, S.Kep. Ns. M.Kep.,

Yoyok Febrijanto, A.Md Kep., M.Pd.,

Heru Suwardianto, Ns

21,0 x 29,7 cm

ISSN : 2548-9798

Penerbit oleh:

Lembaga Chakra Brahmanda Lentera (CANDLE)

Kediri-Jawa Timur

Telp: 0857-907-55266

Email: ceocandle@gmail.com

Dicetak oleh:

Percetakan Adjie Media Nusantara group

cv. Adjie Media Nusantara, Nganjuk-Jawa Timur

www.adjiemedianusantara.co.id | penerbit@adjiemedianusantara.co.id

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang menyalin, memproduksi dalam segala bentuk, termasuk mem-fotocopy, merekam, atau menyimpan informasi, sebagian atau seluruh isi dari buku ini tanpa ijin tertulis dari penerbit.

SUSUNAN REDAKSI

Proceeding of CSW CANDLE

(Conference, Seminar, and Workshop of Chakra Brahmanda Lentera Institute)

Volume I, Nomor I

"The 3rd CANDLE: Emergency Nursing of Status Epilepticus Convulsive and Refractor"

- CEO Chakra Brahmanda Lentera (CANDLE) : Heru Suwardianto, Ns
- PJ. Ketua Candle CCSW : Yosafat Febri Setyawan, Amd. OP
- Ketua Panitia : Ariyanti, S.Kep., Ns
- Panitia Kegiatan : 1. Vetra Tito Raharjo T., S.Kep
2. Ria Nirmala
3. Ridoi Hamsah
4. Anastasi W.R., Ns
- Reviewer : 1. Ika Rahmawati, S.Kep.Ns, M.Kep, CWCCA, CHtN
2. Eva Agustina Yalstyrarini, S.Kep Ns., M.Kep
3. Sandy Kumijati, S.KM., MKes
4. Mokhtar Jamil, S.Kep. Ns. M.Kep
5. Heru Suwardianto, Ns
- Editor Eksternal : Yoyok Febrijanto, A.Md Kep., M.Pd

DAFTAR ISI

Kata pengantar.....	iii
Susunan Redaksi.....	iv
Daftar Isi.....	v
1. Hubungan Status Imunisasi BCG Dengan Kejadian TB Paru Pada Balita Di Tambak Gringsing Wilayah Puskesmas Perak Timur Surabaya	
Diyah Arini, Ita Hemawati.....	1-10
2. Perilaku Seksual Remaja Sesudah Mendapatkan Promosi Kesehatan Reproduksi Di Gampong Ujong Krueng Kecamatan Tripa Makmur Kabupaten Nagan Raya	
Fakhrurradhi Luthfi.....	11-18
3. Hubungan Demensia Senilis Dengan Kejadian Inkontinensiaurine Pada Lanjut Usia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Pagar Dewa Provinsi Bengkulu	
Ida Rahmawati, Deli Yunita.....	19-26
4. The Effect Analysis Characteristics Of Women In Care Dental Hygiene And Oral Children	
Marniati.....	27-33
5. Analisis Implementasi Program Bpjs Ketenagakerjaan Di PDAM Tirta Meulaboh Aceh Barat	
Muhammad Iqbal Fahlevi.....	34-39
6. Analisis Perilaku Seks Oral Dengan Kejadian Gonore Tenggorokan Pada Pekerja Seks Komersial Di Lokalisasi Dadapan Kecamatan Ngasem Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri	
Nur Yeny Hidajaturokhmah, Mai Karuniawati.....	40-45
7. Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Malang	
Lilik Supriati.....	46-51
8. Hubungan Konseling Ibu Serta Sistim Rujukan Dengan Pelayanan Manajemen Terpadu Balita Sakit (MTBS) Infeksi Saluran Pernafasan Akut (Ispa) Di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh	
Safrizal SA.....	52-58
9. The Relation Knowledge Of Mother Of Sanitation Hygiene In Food Processing	
Yarmaliza.....	59-63

10. Literature Review: Efektifitas Penggunaan Keterampilan Resusitasi Berbasis Simulation Dalam Peningkatan Skill Resuscitation Di Ruang Gawat Darurat	
Yustina Ni Putu Yusniawati.....	64-71
11. Perbedaan Perilaku Siswa Sd Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Demonstrasi Serta Metode Ceramah Dan Audio Visual Di Kecamatan Langsa Kota Tahun 2016	
Zakiyuddin, Yarmaliza.....	72-79
12. Hubungan Andropause Dengan Kejadian Alopesia Pada Pria Usia 35 – 45 Tahun di Perum. TNI – Al Ds. Kedung Kendo Kecamatan Candi Sidoarjo	
Astrida Budiarti, Faisal Nursheha, Nur Chabibah.....	80-88
13. EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORHEA PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 18 SURABAYA	
Christina Yuliasuti1, Fitria Gita Nurjanah 2.....	89-96
14. Perbedaan Citra Tubuh Antara Remaja Putra Dan Remaja Putri Pada Perubahan Fisik Masa Pubertas Di Smp Tunas Sawunggaling Surabaya	
Dhian Satya R., S.Kep., Ns., M.Kep., Dya Sustrami, S.kep., Ns., M.Kes., Elen Khoirun Nisa, S.Kep.....	97-108
15. Pengaruh Terapi Jalan Kaki Berkelompok Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya	
Dini Mei Widayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Mustika Larasati Pribadi.....	109-115
16. Hubungan Child Abuse Dengan Tingkat Stres Pada Remaja	
Dwi Ernawati, Yenni Puspita Sari.....	116-123
17. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Werdha Anugerah Surabaya	
Hidayatus Sya'diyah, Ratna Dewi Apriliani.....	124-133
18. Determinan Ketergantungan Ponsel Pada Mahasiswa Tingkat I STIKES Hang Tuah Surabaya	
Muh. Zul Azhri Rustam, Dwi Supriyanti.....	134-147
19. Hubungan Senam Hamil Dengan Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rsia Kirana Sepanjang Sidoarjo	
Cynthia Vaulina Manik, Puji Hastuti, M.Kep., Ns.....	148-163

EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORHEA PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 18 SURABAYA

Christina Yuliasuti¹, Fitria Gita Nurjanah²
 Stikes Hang Tuah Surabaya Jawa Timur – Indonesia
 Keperawatan Medikal Bedah
 chris.yulia@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorhea is severe pain before or during menstruation thus forcing the patient to rest and to leave a job or a way of daily life for a few hours or days. The objective of this study was to identify the effects of yoga on pain reduction Dysmenorhea of student in grades XI at SMAN 18 Surabaya. This study used One Pre-Experimental Group Pre-Post Test Design. Samples were taken using simple random sampling, with 32 students. Data collection was undertaken using Standard Procedural Operating of yoga and *Numeric Rating Scale* (NRS) sheet. Data were analyzed using Wilcoxon Sign Rank Test with significance level of 0,05. Results showed that the level of pain dysmenorhea of after yoga movements decreased (p value = 0,000). By practicing yoga during menstruation is believed to enhance the function of the endocrine (hormonal) in the body, and will reduce the fluid that accumulates in the waist dymenorhea that causes pain, mood swings, anxiety, and discomfort due to spending too much blood.

Keywords: Yoga Movement, Dismenorhea's Pain.

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid merupakan paduan antara kesihatan alat genetik dan rangsangan hormonal yang kompleks berasal dari mata rantai aksis-hipotalamus-hipofisis-ovarium oleh karena itu gangguan haid dapat terjadi dari 2 faktor tersebut (Manuaba, 2009). *Dismenorhea* adalah nyeri hebat menjelang atau selama menstruasi sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau hari. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat juga dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya (Wiknjosastro, 2005). Dengan berlatih yoga saat haid dipercaya dapat meningkatkan fungsi kelenjar endokrin

(hormonal) di dalam tubuh, dan akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri *Dismenorhea*, *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak (Sindhu, 2008). Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 18 Surabaya didapatkan bahwa ada beberapa siswi mengatakan sering mengalami *Dismenorhea* pada saat haid. Beberapa siswi mengalami nyeri pada perut bagian bawah dan pinggang. Beberapa siswi lainnya juga mengatakan mengalami muntah bahkan sampai pingsan. Keadaan tersebut terkadang mengganggu aktivitas, namun para siswi cenderung membiarkan nyeri tersebut hilang dengan sendirinya tanpa diberi obat.

Sampai saat ini latihan yoga dalam mengatasi nyeri Dismenorea pada siswi kelas XI di SMAN 18 Surabaya belum pernah diteliti sebelumnya.

Nyeri pada saat menstruasi sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas sehingga memaksa penderita untuk istirahat selama beberapa jam atau beberapa hari. Studi di Amerika Serikat didapatkan setengah dari wanita remaja mengalami Dismenorea, dari 113 remaja yang melakukan konsultasi ke praktek dokter, 29-44% dari jumlah pasien tersebut mengalami Dismenorea. Hal ini diperkuat dengan laporan internasional prevalensi Dismenorea sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalami Dismenorea sepanjang tahun reproduktif. Studi epidemiologi di Swedia juga melaporkan angka prevalensi nyeri menstruasi sebesar 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami nyeri menstruasi, 15% membatasi aktivitas harian ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan penangkal nyeri, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% memerlukan pengobatan medis (Anurogo, 2012). Di Indonesia angka kejadian Dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% Dismenorea primer dan 9,36% Dismenorea sekunder (Santoso, 2008). Di Surabaya didapatkan 1,07% sampai 1,31% dari jumlah penderita Dismenorea datang kebagian kebidanan, sekitar 20% dialami wanita remaja dan wanita muda, sedangkan 40% pada paruh baya (usia lebih dari 40 tahun). Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 18 Surabaya pada tanggal 11 April 2014 di dapatkan 5 dari 10 siswi (50%) mengalami nyeri pada perut bagian bawah dan pinggang pada saat menstruasi, 2 di

antaranya mengalami muntah bahkan pingsan, sedangkan 5 siswanya (50%) tidak pernah mengalami nyeri saat menstruasi.

Pada saat menstruasi terjadi pelepasan prostaglandin yang merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah sehingga terjadi nyeri Dismenorea. Dengan melakukan latihan yoga dapat menghasilkan zat kimia endorphin dan terjadi mass discharge yang menghambat perjalanan impuls serabut A-delta menuju otak dan membuat pintu gerbang respon nyeri menuju otak menjadi terhambat sehingga nyeri dapat berkurang. Dengan melakukan gerakan yoga secara baik dan benar maka akan didapatkan hasil yang maksimal yaitu menurunnya tingkat nyeri Dismenorea. Sebaliknya, gerakan yoga yang tidak dilakukan secara baik dan benar tidak akan didapatkan hasil yang maksimal dan nyeri Dismenorea akan tetap terasa. Penelitian dari Singh, Ghildiyal, Kala, dan Srivastava (2012) menyatakan bahwa dengan melakukan latihan yoga Nidra selama 35-60 menit setiap hari sangat membantu dalam mencegah masalah haid pada usia reproduktif pada wanita. Sedangkan menurut penelitian dari Nag, Chakravarthy, dan Burra (2013) menyatakan bahwa dengan melakukan yoga selama 40 menit setiap hari dapat digunakan sebagai terapi alternative untuk menghilangkan nyeri Dismenorea.

Pelaksanaan gerakan yoga secara baik dan benar dapat membantu mengurangi intensitas nyeri yang sedang dialami para wanita muda saat menstruasi. Dalam hal ini peran perawat sangat dibutuhkan untuk membimbing para remaja dalam melakukan gerakan secara baik dan benar. Dengan latar belakang diatas, sebagai perawat hendaknya dapat melakukan pendekatan kepada pasien dengan cara memberikan penjelasan tentang haid dan

penanganan terhadap nyeri saat haid. Penanganan terhadap nyeri saat haid antara lain dapat memberikan health education dan mengajarkan gerakan yoga dengan baik dan benar pada para remaja.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pra-Experimental* yaitu *One Group Pre-Post Test Design*. Dalam penelitian ini tidak ada kelompok kontrol. Sebelum dilakukan penelitian, sebelumnya dilakukan observasi (pre-test) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penelitian, kemudian setelah penelitian dilakukan kembali observasi (post-test). Dari hasil penelitian diperoleh dengan cara menganalisis penurunan tingkat nyeri *Dismenorrhea* setelah dilakukan latihan yoga. Sampel penelitian adalah 32 siswi dari kelas XI di SMAN 18 Surabaya yang terbiasa mengalami *Dismenorrhea* berjumlah 35 orang.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Standar Prosedur Operasional (SPO) gerakan yoga dengan waktu latihan selama 30 menit

yang berfokus pada 12 teknik gerakan yaitu : *Virasana*, *Bernapas perlahan*, *Mudhasana*, *Supta Badda Konasana*, *Badda Konasana*, *Janu Shirsasana*, *Uptavistha Konasana*, *Bhujangasana*, *Marichyasana*, *Mudhasana*, *Viparita Karani Mudra*, dan *Savasana*. Alat yang dapat digunakan yaitu matras atau karpet. Latihan yoga diberikan dengan cara di praktekan pada siswi kelas XI di SMAN 18 Surabaya sedangkan penurunan nyeri *Dismenorrhea* menggunakan instrumen lembar observasi skala nyeri *Dismenorrhea* dengan instrumen lembar observasi nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan rentang skala 1-10.

HASIL PENELITIAN

Secara keseluruhan, dari 32 responden, rata-rata berusia 17 tahun (50%), mengalami menarche rata-rata sejak berusia 12 tahun (40,6%) dan lama menstruasi seluruhnya 5-7 hari (100%), responden rata-rata mengalami *dismenorrhea* pada hari ke-2. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik responden

	Karakteristik	Jumlah	Prosentase
Usia	16 tahun	14	43,8%
	17 tahun	16	50,0%
	>17 tahun	2	6,3%
Menarche	<12 tahun	4	12,5%
	12 tahun	13	40,6%
	13 tahun	7	21,9%
	14 tahun	7	21,9%
	15 tahun	1	3,1%
Lama menstruasi	<5 hari	0	0,0%
	5-7 hari	32	100,0%
	8-10 hari	0	0,0%

Waktu terjadinya dismenorhoe	Karakteristik	Jumlah	Prosentase
	Hari ke-1		13
	Hari ke-2	19	59,4%

Hasil penelitian menunjukkan dari 32 responden, rata-rata merasakan nyeri sedang (56,2%) dan setelah melakukan gerakan yoga, responden rata-rata merasakan nyeri ringan (53,1%) pada waktu menstruasi. Gerakan senam yoga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi (Dismenorhea) ($p = 0,000$). Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 : Hasil penelitian Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorhea* Pada Siswi Kelas XI di SMAN 18 Surabaya

Tingkat Nyeri	Gerakan Yoga			
	Sebelum	%	Sesudah	%
Tidak Ada Nyeri	0	0	9	28,1
Nyeri Ringan	9	28,1	17	53,1
Nyeri Sedang	18	56,2	6	18,8
Nyeri Berat	5	15,6	0	0
Nyeri Tak tertahankan	0	0	0	0
Jumlah	32	100	32	100

Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* = 0,000

PEMBAHASAN

Nyeri Dismenorhea

Dismenorhea adalah nyeri hebat menjelang atau selama menstruasi sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau hari. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat juga dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya (Wiknjastro, 2005).

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata responden yang mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan gerakan yoga sebanyak 18 orang (56,2%), responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (28,1%), sedangkan responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 5 orang (15,6%). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden

mengalami nyeri sedang. Salah satu yang mempengaruhi nyeri adalah faktor usia. Menurut Wiknjastro (2005), Dismenorhea atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan, karena gangguan ini sifatnya subyektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Potter & Perry (2010) menjelaskan bahwa usia dapat mempengaruhi nyeri dan nyeri bukanlah suatu hal yang tidak dapat dielakkan dalam proses pemuasaan. Hal ini dibuktikan bahwa dari 19 responden yang rata-rata mengalami nyeri sedang berusia 16 tahun sebanyak 11 orang (57,9%), yang berusia 17 tahun sebanyak 6 orang (31,6%), dan yang berusia >17 tahun sebanyak 2 orang (10,5%). Peneliti berpendapat bahwa semakin dewasa usia

seseorang maka akan semakin bijaksana dalam mempersepsikan nyeri. Semakin banyak pengalaman nyeri sebelumnya, maka akan membuat responden lebih baik dalam mengantisipasi dan menangani nyeri tersebut. Selain itu memiliki pengetahuan yang cukup juga dapat memberikan manfaat terhadap dirinya dalam penanganan nyeri yang mereka alami. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (28,12%), dari 9 responden tersebut rata-rata berusia 17 tahun yaitu sebanyak 6 responden (66,7%). Peneliti berpendapat bahwa semakin banyak umur semakin besar toleransi terhadap nyeri. Penderita yang mempunyai toleransi yang besar terhadap nyeri maka akan mampu bertahan dan beradaptasi terhadap nyeri yang dirasakan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri berat sebanyak sebanyak 7 orang (21,8%). Kecemasan juga merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi dalam penanganan nyeri. Potter & Perry (2010) mengatakan hubungan antara nyeri dan kecemasan bersifat kompleks. Kecemasan kadang meningkatkan persepsi terhadap nyeri, tetapi nyeri juga menyebabkan perasaan cemas. Hal ini sesuai dengan wawancara peneliti terhadap responden bahwa rasa cemas yang menyebabkan responden merasa takut dalam menghadapi nyeri pada saat menstruasi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri adalah pendidikan. Hal ini dibuktikan dengan tidak adanya penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang manajemen nyeri Dismenorhea, latihan gerakan yoga, dll di SMAN 18 Surabaya, hanya saja UKS SMAN 18 Surabaya bekerjasama dengan PMI Surabaya dalam penyelenggaraan donor darah. UKS SMAN 18 Surabaya

juga sering memberikan penyuluhan tentang bahaya narkoba, *freecut*, aborsi, dan penyakit-penyakit menular seksual. Peneliti berpendapat bahwa rasa cemas sangat berpengaruh terhadap respon nyeri pada penderita. Penderita yang dapat mengontrol rasa cemasnya akan mampu mengatasi nyeri yang dirasakannya.

Sindhu (2008) mengemukakan bahwa dengan berlatih yoga saat haid dipercaya dapat meningkatkan fungsi kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh, dan akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri Dismenorhea, *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa rata-rata responden yang mengalami nyeri ringan setelah dilakukan gerakan yoga sebanyak 17 orang (53,1%), responden yang tidak mengalami sebanyak 9 orang (28,1%), sedangkan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 6 orang (18,8%).

Sindhu (2008) menjelaskan bahwa dengan berlatih yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar, antara lain dapat : Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh; meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak, membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat; meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas; membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi) ; memurnikan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan; memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung; mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress; memberikan kesempatan untuk merasakan

relaksasi yang mendalam; meningkatkan kesadaran pada lingkungan; meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif.

Berdasarkan 12 gerakan yoga yang dilakukan masing-masing mempunyai fungsi tersendiri, yaitu: duduk dalam virasana, duduk dengan kedua kaki disilangkan/bersila. Usahakan agar kedua lutut dan sisi luar kaki serendah mungkin; Mudhasana, postur ini dapat meredakan nyeri pada punggung bagian bawah, dan melepaskan ketegangan pada tubuh; Supta Baddha Konasana, postur ini dapat melenturkan sendi pinggul dengan merentangkannya ke samping dan melatih otot-otot pinggul. Postur ini juga mengalirkan aliran darah ke pinggul dan perut/rahim. Sangat baik dilakukan oleh wanita yang sedang hamil dan menstruasi; Badda Konasana, postur ini dapat melenturkan sendi pinggul, sangat baik untuk melepaskan ketegangan pada persendian pinggul, melenturkan otot hamstring dan persendian lutut, melancarkan sirkulasi darah kearah pinggul dan menjaganya agar tetap sehat; Janu Shirsasana, postur ini dapat melenturkan otot punggung bagian bawah, dan melatih kelenturan pada otot dan persendian pinggul; Paschimottanasana, postur ini dapat melenturkan otot punggung bagian bawah, serta melatih kelenturan pada otot dan persendian pinggul; Upavistha Konasana, postur ini dapat mengontrol dan melancarkan siklus menstruasi serta memijat rahim; Bhujangasana, postur ini dapat meredakan ketegangan emosi, serta mengatasi rasa takut; Marichyasana, postur ini dapat menghilangkan sakit punggung, sakit kepala, dan melepaskan ketegangan leher dan bahu; Mudhasana, postur ini dapat meredakan nyeri pada punggung bagian

bawah, dan melepaskan ketegangan pada tubuh; Viparita Karani Mudra, postur ini dapat memberikan rasa tenang dan damai; dan Savasana, postur ini merupakan postur terpenting dari semua postur restoratif/relaksasi. Postur ini juga sangat bermanfaat untuk menghilangkan sakit kepala, menenangkan aktivitas pikiran, dan menstabilkan detak jantung. Peneliti berasumsi gerakan yoga merupakan terapi yang dapat digunakan sebagai alternative dalam penanganan nyeri Dismenorea yang dapat menghilangkan ketidaknyamanan pada bagian fisik tertentu, seperti sakit punggung dan pinggang.

Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea

Gerakan yoga dapat menghasilkan zat kimia endorfin dan terjadi *mass discharge* yang menghambat perjalanan impuls serabut A-delta menuju otak dan membuat pintu gerbang respon nyeri menuju otak menjadi terhambat sehingga nyeri dapat berkurang. Dengan melakukan gerakan yoga secara baik dan benar maka akan didapatkan hasil yang maksimal yaitu menurunnya tingkat nyeri Dismenorea.

Table 2 menunjukkan bahwa tidak responden yang tidak mengalami nyeri sebelum diberikan gerakan yoga, setelah diberikan gerakan yoga responden yang tidak mengalami nyeri meningkat menjadi 9 orang (28,1%). Pada responden yang mengalami nyeri ringan sebelum diberikan gerakan yoga sebanyak 9 orang (28,1%), setelah diberikan gerakan yoga responden yang mengalami nyeri ringan meningkat menjadi 17 orang (53,1%). Pada responden yang mengalami nyeri sedang sebelum diberikan gerakan yoga sebanyak 18 orang (56,2%), setelah diberikan gerakan yoga responden yang mengalami nyeri sedang

menurun menjadi 6 orang (18,8%). Pada responden yang mengalami nyeri berat sebelum dilakukan gerakan yoga sebanyak 5 orang (15,6%), setelah diberikan gerakan yoga responden yang mengalami nyeri berat menurun menjadi 0 orang (0%). Hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai $p=0,000$ yang berarti $p<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari gerakan yoga terhadap penurunan nyeri Dismenorrhea pada siswi kelas XI di SMAN 18 Surabaya

Menurut teori, dengan melakukan gerakan yoga dapat meningkatkan fungsi kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas, memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress. Dipercaya bahwa dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Dismenorrhea), *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak. Asana (postur yoga) juga menstimulasi pengeluaran hormon endorphin yang menciptakan rasa nyaman pada tubuh (Sindhu, 2008).

Peneliti berasumsi bahwa gerakan yoga dapat menghasilkan zat kimia endorphin yang dapat mengurangi rangsangan nyeri sehingga nyeri dapat berkurang.

SIMPULAN

Dismenorrhea adalah nyeri hebat menjelang atau selama menstruasi sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam

atau hari. Gerakan yoga memberikan manfaat meningkatkan fungsi kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas, memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. 2012. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI.
- Long, B. C. 1996. *Perawatan Medikal Bedah (Suatu Pendekatan Proses Keperawatan) Edisi 3*. Bandung: yayasan ikatan alumni pendidikan keperawatan pajajaran YIA PKP.
- Manuaba. 2009. *Ilmu Kandungan Edisi 2 Cetakan 7*. Jakarta : PT. Bina pustaka sarwono prawirohardjo.
- Nag, Chakravarthy, dan Burra. 2013. Effect of Yoga on Progesterone levels and pain relief in Primary dysmenorrhea. *IJRRMS*. 3(2). April- Juni 2013
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter, P.A., dan Perry, A. G. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Ed 7 Buku 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sindhu, P. 2008. *Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung : Qanita.
- Singh, Ghildiyal, Kala, dan Srivastava. (2012). Effect of Yoga Nidra on Physiological variabels in patients of menstrual disturbances of reproductive age group. *IMSEAR*. <http://imsear.li.mahidol.ac.th/handle/123456789/146106> April 2012

Smeltzer, S. C. dan Bare, B. G. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner & Sudarth Edisi 8 Volume 2*. Jakarta : EGC

Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan Edisi 3*. Jakarta : EGC.

Wiknjosastro, H. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan bina pustaka sarwono prawirohardjo.



THE 3TH CANDLE (CHAKRA BRAHMANDA LENTERA)



SERTIFIKAT

Diberikan kepada

CHRISTINA YULIASTUTI

Sebagai *S P E A K E R*

Pemakalah "*Proceedings of CSW CANDLE*"

The 3th CANDLE "Emergency Nursing Of Status Epilepticus Convulsive And Refractor"

Minggu, 26 Maret 2017

di Gedung LEC Muhammadiyah Jl. Penanggungan No. 3B Kota Kediri, Jawa Timur

Diselenggarakan oleh **CANDLE** (Chakra Brahmada Lentera)

Nomor Akreditasi Workshop: 048/DPW.PPNI/SK/K.S/I/2017

Pembicara 3 SKP, Moderator 2 SKP, Panitia 2 SKP, Peserta 1 SKP

DPW PPNI PROVINSI JAWA TIMUR

Ketua



Prof. Dr. H. Nursalam, M.Nurs (Hons)

NIRA : 35780088971

Ketua Pj CANDLE CCSW



Yosafat Febri Setyawan, A.Md., OP