

SURAT KETERANGAN

Nomor: 113/UNUSA/Adm-LPPM/I/2020

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 29 Januari 2020.

Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

Penulis : Diyah Arini, Dini Indah Saputri, Dwi Supriyanti, Dwi Ernawati

No. Pemeriksaan : 2019.01.29.80

Dengan Hasil sebagai Berikut:

Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 22%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 29 Januari 2020

Ketua LPPM,



Dr. Istas Pratomo, S.T., M.T.

NPP. 16081074

LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Website : lppm.unusa.ac.id

Email : lppm@unusa.ac.id

Hotline : 0838.5706.3867

Paper 2

by Diyah Arini 2

Submission date: 29-Jan-2020 12:49PM (UTC+0700)

Submission ID: 1248084757

File name: AP_PENURUNAN_INTENSITAS_NYERI_HAID_PADA_REMAJA_-_Diyah_Arini.pdf (444.74K)

Word count: 3357

Character count: 20554

7
**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA MAHASISWI
KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA**

Diyah Arini¹, Dini Indah Saputri², Dwi Supriyanti³, Dwi Ernawati⁴

Prodi D3 Keperawatan, Stikes Hang Tuah Surabaya

Mahasiswa Stikes Hang Tuah Surabaya

Prodi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

Prodi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

(diyaharini76@yahoo.co.id)

ABSTRACT

Background : *Menstruation/menstrual is the process of the expenditure of blood from the uterus accompanied by flakes of the mucous wall of the uterus's women. Dysmenorrhea is a menstruation/menstrual pain. Many ways are used to reduce dysmenorrhoea in addition to use drug, it also can use a complementary therapy that is yoga therapy. The purpose of this study is to analyze the influence of yoga rapy to decrease the pain of menstruation.*

Method : *The design of this research is Quasy Experiment. Samples were taken by the sampling of saturated obtained from 30 young bachelor nursing student at STIKES Hang Tuah Surabaya. The instrument used observation to determine the level of menstrual pain using a Scale of Pain Intensity Numeric according to Hayward (0-10) in the control group and the experiment group. Data an¹⁶ is used Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Sign with significance level at $p \leq 0.05$.*

Result : *The results of the research with the test of Mann-Whitne²²J Test, obtained $p = 0.002$ while the Wilcoxon Sign obtained $p = 0.001$. It can be concluded that there are differences results in both of groups and the provision of yoga therapy influential in the decline of menstrual pain.*

Conclusion : *The implication of this research is the provision of yoga therapy can reduce the pain on the young female students who experienced dysmenorrhoea.*

Keywords : *Menstrual Pain, Yoga Therapy.*

ABSTRAK

12
Menstruasi/haid merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita. Dismenore adalah menstruasi/haid yang mengalami nyeri. Banyak cara digunakan untuk mengurangi dism²¹rea selain menggunakan obat dapat menggunakan terapi komplementer yaitu terapi senam yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi senam yoga terhadap penurunan nyeri haid.

Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment*. Sampel diambil menggunakan

sampling jenuh didapatkan sebanyak 30 remaja mahasiswi keperawatan Prodi S1 tingkat 1 reguler di STIKES Hang Tuah Surabaya. Instrumen menggunakan observasi untuk mengetahui tingkat nyeri haid menggunakan Skala Intensitas Nyeri Numerik menurut Hayward (0-10) pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* dan *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $p \leq 0,05$.

Hasil penelitian dengan uji *Mann-Whitney U Test* didapatkan hasil $p = 0,002$ sedangkan uji *Wilcoxon Sign* di dapatkan hasil $p = 0,001$. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid.

Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian terapi senam yoga dapat mengurangi nyeri pada remaja mahasiswi yang mengalami dismenorea.

Kata kunci : Nyeri Haid, Terapi Senam Yoga.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua kehidupan (Tarwoto et al, 2010). Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi. Pada wanita, kedua ovarium akan menghasilkan ovum. Pada saat ini perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi (Proverawati, Misaroh, 2009). Pada saat dan sebelum haid/menstruasi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Kontraksi rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah

mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi tersebut dinamakan *dysmenorrhea* yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen kram, sakit punggung gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala hari menstruasi (Kusmiran, 2012). Pada usia 17-24 tahun sering terjadi *dysmenorrhea*, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi rahim (Lowdermilk & Perry, 2006).

Indonesia angkanya diperkirakan sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009). Surabaya didapatkan 1,07-1,31% dari jumlah penderita *dysmenorrhea* datang ke bagian kebidanan (Angel et al., 2015).

⁴ Nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Prayitno, 2014). Dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk, seperti mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan kadang-kadang pingsan (Nirwana, 2011).

Cara mengurangi nyeri haid yang dapat diberikan bagi penderita nyeri haid tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan dengan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri (Pfizerpeduli.com dalam Saferi, A dan Yessie M, 2013). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 713). Berdasarkan latar belakang penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental semu atau *quasi eksperiment* dengan *Pretest-Posttest Control Group Design* dan *Time Series Design* yang

dilakukan pada 2 kelompok subjek yaitu kontrol dan eksperimental. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan probability sampling dengan pendekatan *simple random sampling* dengan sampel sebanyak 30 orang. Pengumpulan data dilakukan pada menggunakan lembar observasi dan mengukur skala nyeri haid setiap sebelum senam yoga pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian kelompok eksperimen sebanyak 15 orang diberikan senam yoga sedangkan kelompok kontrol sebanyak 15 orang tidak diberikan senam yoga. Kemudian setelah senam yoga, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diukur skala nyeri haidnya. Hasil data tersebut diolah melalui proses *editing, coding, scoring, tabulating, dan entry data*. Lalu dianalisa menggunakan uji SPSS yaitu uji Normalitas (*Shapiro Wilk*), kemudian karena hasilnya tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji *Wilcoxon* sebagai uji non parametrik untuk mengukur skala nyeri haid *pre dan post* dengan tingkat kemaknaan $\rho \leq 0,05$. Setelah itu diuji menggunakan uji *Mann Whitney*, untuk mengetahui ada atau tidak ada perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan tingkat kemaknaan $\rho \leq 0,05$. Variabel independen pada penelitian ini adalah senam yoga. Variabel depeden pada penelitian ini adalah penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi S1 tingkat 1 dengan nyeri haid. Instrumen pada variabel independen dalam penelitian ini adalah dengan senam yoga pada remaja mahasiswi S1 tingkat 1 dengan nyeri haid. Instrumen pada variabel dependen penelitian ini

adalah untuk pengukuran skala nyeri haid yang dilakukan dengan menggunakan *numeric rating scale* dan lembar observasi.

Hasil

1. DATA KHUSUS

a. Nyeri Haid Pada Kelompok Eksperimen.

8abel 1 Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan S1 Tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya pre post test kelompok eksperimen

Nyeri Haid Pada Kelompok Eksperimen				
Kategori Nyeri	Pre test		Post Test	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0	6	40
Nyeri ringan	5	33,3	9	60
Nyeri sedang	6	40	0	0
Nyeri berat	4	26,7	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Wilcoxon sign rank test p = 0,001

Tabel 1 menunjukkan bahwa pemberian terapi yoga terhadap nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya pada kelompok eksperimen *Pre test* dan *Post test* didapatkan data bahwa dari 15 responden sebelum diberi terapi yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang yaitu 6 responden 40%, setelah diberikan terapi yoga karakteristik nyeri yang dirasakan sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden (60%) sehingga menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan bahwa $p = 0,001$ yang berarti ada pengaruh pemberian terapi yoga terhadap penurunan nyeri haid.

1
b. Nyeri Haid Pada Kelompok Kontrol.

8abel 2 Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan S1 Tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya pre post test kelompok kontrol.

Nyeri Haid Pada Kelompok Kontrol				
Kategori Nyeri	Pre test		Post Test	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	5	33,4	9	60
Nyeri sedang	7	46,7	5	33,3
Nyeri berat	3	20	1	6,7
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Wilcoxon sign rank test p = 0,003

Tabel 2 menunjukkan bahwa pemberian terapi yoga terhadap nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya pada kelompok kontrol *Pre test* dan *Post test* didapatkan data bahwa dari 15 responden sebelum diberi terapi yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang yaitu 7 responden (46,7%), setelah diberikan terapi yoga karakteristik nyeri yang dirasakan sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden (60%) sehingga menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan bahwa $p = 0,003$ yang berarti ada pengaruh pemberian terapi yoga terhadap penurunan nyeri haid.

c. Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahasiswi S1 Tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Tabel 3 Perbedaan nyeri haid *Post test* pada kelompok perlakuan dan kelompok **8** kontrol pengaruh terapi yoga terhadap penurunan

intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 Tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya

Kategori Nyeri	Nyeri Haid pada Kelompok Ekperimen		Nyeri Haid pada Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak nyeri	6	40	0	0
Nyeri ringan	9	60	9	60
Nyeri sedang	0	0	5	33,3
Nyeri berat	0	0	1	6,7
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Mann Whitney U Test p = 0,002

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi terapi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%), hampir setengahnya mengalami nyeri sedang sebanyak 5 responden (33,3%), sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 1 responden (6,7%). Berdasarkan hasil uji *mann whitney u test* didapatkan hasil $p = 0,002$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan Antara hasil *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pembahasan

a. Nyeri Haid Sebelum diberikan Terapi Yoga

Nyeri haid menurut Aurogo, D (2011) disebabkan karena hormon progesteron menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus sedangkan hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus. Sehingga endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin

F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Nyeri dimulai bersamaan dengan onset haid atau hanya sesaat sebelum haid dan bertahan atau menetap selama 1-2 hari. Nyeri dideskripsikan sebagai spasmodic dan menyebar ke bagian belakang (punggung) atau paha atas atau tengah. Tidak sedikit penderita dismenorea disertai dengan gejala-gejala malaise, fatigue (lelah), mual, vomiting (muntah), diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala dan bahkan vertigo. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya dismenorea yaitu factor anemia, riwayat keluarga positif dismenorea, kebiasaan olahraga, status gizi.

Didapatkan responden dengan kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang mengalami nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 5 responden (33,3%) dengan Anemia ringan. Hasil penelitian yang dikemukakan Widjanarka yang dikutip (Wahyuni & Sari, 2014), factor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin remaja putri adalah kehilangan darah akibat menstruasi, kurangnya zat besi dalam makanan yang dikonsumsi, penyakit kronis, pola hidup remaja yang berubah, ketidakseimbangan Antara asupan gizi dan aktivitas yang dilakukan. Kurangnya kadar hemoglobin dapat menyebabkan pola penurunan percepatan impuls saraf, mengacaukan system reseptor dopamine.

Riwayat keluarga dengan dismenorea, pada kelompok eksperimen didapatkan hasil yang mempunyai riwayat keluarga dismenorea sebanyak 4 responden (26,7%) dengan skala nyeri berat.

Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil responden yang mempunyai riwayat keluarga sebanyak 6 responden (40%) dengan skala nyeri sedang. Salah satu factor yang mempengaruhi kejadian dismenorea saat haid adalah riwayat keluarga dismenorea. Menurut Sophia, dkk yang dikutip (Putrie, 2014), riwayat keluarga (ibu atau saudara kandung) merupakan salah satu faktor risiko dismenore. Hal ini disebabkan kondisi anatomi dan fisiologis dari seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya.

Diperoleh hasil rata-rata responden dengan 6 memiliki kebiasaan olahraga sebanyak 5 responden (33,3%) yang mengalami skala nyeri ringan, dan nyeri sedang. Serta responden kelompok eksperimen yang tidak memiliki 6 kebiasaan olahraga didapatkan hasil sebanyak 4 responden (26,7%) nyeri berat dan 1 responden (6,7%) nyeri sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil rata-rata responden yang memiliki kebiasaan olahraga sebanyak 5 responden (33,4%) nyeri ringan dan 4 responden (26,7%) nyeri sedang, serta responden kelompok kontrol yang tidak memiliki kebiasaan olahraga didapatkan hasil sebanyak 3 responden (20%) nyeri sedang maupun nyeri berat. Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore: 15 saat haid adalah kebiasaan olahraga. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

(Angel et al., 2015). Menurut Harry yang dikutip (Cholifa 7 & Handikasari, 2015), olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar beta-endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar beta-endorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga, maka beta-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan system limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan beta-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan.

Responden dengan kelompok eksperimen yang mengalami nyeri berat maupun nyeri sedang sebanyak 2 responden (13,3%) dengan status gizi kurus dan gemuk, sedangkan responden dengan kelompok kontrol yang mengalami nyeri berat sebanyak 3 responden (20%) dengan status gizi gemuk. Menurut Novia dan Puspitasari yang dikutip (Angel et al., 2015), status gizi merupakan salah satu faktor 13 risiko terjadinya dismenorea, dengan berat badan lebih terdapat jaringan lemak yang berlebih sehingga dapat mengakibatkan terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada system reproduksi wanita. Pembuluh 13 darah yang terdesak membuat darah yang mengalir pada proses menstruasi 20 terganggu hingga timbul nyeri haid. Selain itu, menurut Jeffocoate wanita dengan indeks massa tubuh lebih dari normal memiliki kadar prostaglandin yang

tinggi dapat memicu terjadinya *dimenorea*.

b. Nyeri Haid Sesudah diberikan Terapi Yoga

Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2-3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya di STIKES Hang Tuah Surabaya. Diberikan setiap hari senin (16.00 WIB), rabu (06.00 WIB), jumat (06.00 WIB).

Berdasarkan hasil penelitian, kelompok eksperimen¹⁹ setelah diberikan terapi yoga mengalami penurunan skala nyeri haid yaitu 8 lak nyeri dan nyeri ringan, sedangkan pada kelompok kontrol¹⁹ ak diberikan terapi yoga juga mengalami penurunan skala nyeri haid yaitu nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat. Berlatih yoga meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Amalia, 2015). Sindhu, 2009 mengemukakan “senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus

dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan”. Senam yoga juga bisa menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Dipercaya bahwa dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (*dysmenorrhea*), *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak (Sindhu, 2009).

c. Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid

Hasil *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah di uji menggunakan Mann Whiney U test dengan membandingkan *post test* penurunan nyeri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan hasil $p = 0,002$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil pada kelompok eksperimen dan hasil pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen didapatkan sebagian besar mengalami nyeri sedang dan tidak nyeri, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan sebagian besar¹⁴ ponden mengalami nyeri ringan akan tetapi masih ada juga responden yang mengalami nyeri berat.

Terapi yoga yang diberikan kepada kelompok eksperimen dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh,

fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Amalia, 2015). Sindhu, 2009 mengemukakan “senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan”. Senam yoga juga bisa menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Dipercaya bahwa dengan melakukan yoga saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (*dysmenorrhea*), *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak (Sindhu, 2009).

Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan hasil uji statistik menggunakan Mann Whitney U test yang bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan penurunan nyeri haid pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan hasil $p = 0,002$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan nyeri haid pada kelompok eksperimen yang telah diberikan terapi yoga dengan kelompok kontrol yang tidak

diberikan terapi yoga yang telah dilakukan di STIKES Hang Tuah Surabaya.

7. penutup

Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 tingkat 1 reguler di STIKES Hang Tuah Surabaya sehingga senam yoga dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi dan dapat dijadikan program aktivitas bagi mahasiswi.

Daftar Pustaka

- Amalia, Astrid. 2015. *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta : Panda Media.
- 9 Angel, S., Armini, A. K.N., & Pradanie, R. 2015. *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan kejadian Disminorea Primer pada Remaja Putri di MTS Negeri Surabaya II*. Pediomaternal.
- 9 Anurogo D. & Wulandari A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : penerbit ANDI.
- Cholifah, & Handikasari, A. 2015. *Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri*. Midwiferia.
- Kusmiran, Eny. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Lowdermilk, D.L & Perry, S.E. 2006. *Maternity Nursing*. Mosby : Canada.
- Made, Ni. 2013. *Pengaruh Disminorea pada Remaja*. ejournal.undiksha.ac.id/index.p

- [hp/semnasmipa/article/view/2725](http://semnasmipa/article/view/2725).
Diunduh pada tanggal 17 Januari 2019 jam 13.00 WIB.
- Muntari. 2010. Hubungan Stress Pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan gangguan menstruasi (Disminore) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban. [lppm.stikesnu.com/wp-content/.../3-Jurnal-Bu-Muntari-desi-klik.pdf](http://ppm.stikesnu.com/wp-content/.../3-Jurnal-Bu-Muntari-desi-klik.pdf).
Diunduh pada tanggal 17 Januari 2019 jam 12.20 WIB.
- Novia, I. 2008. *Factor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Disminore Primer*. [www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Naskah%204%20\(h96-103\).pdf](http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Naskah%204%20(h96-103).pdf).
Diunduh pada tanggal 17 Januari 2019 jam 09.41 WIB.
- 17 Novia, I., & Puspitasari, N. (2006). *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Disminore Primer*. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4, 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.urology.2014.04.056>
- 4 Nirwana, A. B. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P dan Perry, A. 2010. *Fundamental Keperawatan, Edisi 7 Buku 2*, Jakarta : Salemba Medika.
- 4 Prayitno, S. 2014. *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Saufa.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Putrie, C. M. 2014. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Usia Menarche, Lama Menstruasi dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenorea pada Siswa di SMPN 2 Kartasura Kabupaten Sukoharjo*.
- Saferi, A dan Yessie M. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*, Bengkulu : Nuha Medika.
- Shindu, Pujiastuti. 2009. *Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice*, Bandung : Qanita.
- Suratini, 2013. *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, tidak dipublikasikan.
- Tarwoto, Aryani R, Nuraeni A, Miradwiyana B, Tauchid NS, Aminah S, Sumiati, Dinarti, Nuraeni H, Saprudin EA, Chairani R. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- 9 Wahyuningsih, E., & Sari, L. P. 2014. *Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Wonosari Klaten*. *Involusi Kebidanan*.

Paper 2

ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

19%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

es.scribd.com

Internet Source

2%

2

seputarkesehatandankeperawatan.blogspot.com

Internet Source

2%

3

repository.usu.ac.id

Internet Source

1%

4

core.ac.uk

Internet Source

1%

5

jurnal.fkmumi.ac.id

Internet Source

1%

6

Submitted to Skyline High School

Student Paper

1%

7

repo.stikesicme-jbg.ac.id

Internet Source

1%

8

Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium

Student Paper

1%

9

ejournal.kopertis10.or.id

Internet Source

1%

10	2trik.webs.com Internet Source	1%
11	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	1%
12	slideus.org Internet Source	1%
13	media.neliti.com Internet Source	1%
14	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1%
15	duniapendidikanolahraga.blogspot.com Internet Source	1%
16	lppmunigresblog.files.wordpress.com Internet Source	1%
17	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
18	astieyoung.com Internet Source	1%
19	Submitted to Politeknik Negeri Bandung Student Paper	1%
20	pt.scribd.com Internet Source	1%
21	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan	1%

Tinggi Indonesia Jawa Timur

Student Paper

22

www.aipkind.org

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography Off