

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Hasil pencarian jurnal yang diperoleh dari *Google Scholar* berjumlah (n=415) dan *Science Direct* (n=1), sehingga jumlah keseluruhan berjumlah 416 jurnal. Jurnal- jurnal tersebut lalu di *screening* dengan rentang waktu 10 tahun (2012 – 2021) dan tipe artikel yang berjenis *research articles* dan *full texts*. Kemudian dilakukan pemilihan kembali menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan 5 jurnal.

Setelah itu, dilakukan uji kelayakan memakai instrumen *Joanna Brigs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies* dan *grading* dengan hasil 5 jurnal berkategori A serta 2 jurnal berkategori B.

Tabel Matriks 5.1

Tabel Matriks Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri

No	Penulis (tahun & nomor ISSN/DOI)	Judul	Metode dan Responden	Intervensi	Pengukuran	Hasil
1	2	3	4	5	6	7
1	R. Tri Rahayuning Lestari, Ni Made Nopita Wati, I Gede Juanamasta, Ni Luh Putu Thrisnadewi, Ni Komang Ayu Sintya Paramita.	Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana Dan Adho Mukha Padmasana) Terhadap Intensitas Nyeri	Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan melibatkan siswi berumur 13-15 tahun yang mengalami menstruasi,	Pada penelitian ini intervensi yang digunakan adalah terapi yoga dengan gerakan (paschimottanasana dan adho mukha padmasana)	Pengukuran pada penelitian ini menggunakan <i>Verbal Descriptor</i> <i>Scale/ VDS</i>	Hasil dari penelitian ini kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan yoga dengan nilai $p=0,001 < 0,05$

	DOI: http://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.22 ISSN 2549-919X (e)	Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Primer	dismenore primer dan didapatkan 28 responden kelas VIII di SMPN 3 Mengwi.			
2	Yana Wari Harahap, Wiwi Wardani Tanjung DOI: https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3 ISSN 2597-6052	Pengaruh Rutinitas Yoga (Cobra Pose) Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kota Padangsidempuan	Metode yang dipakai yaitu metode eksperimen semu dengan melibatkan 32 remaja putra penderita dismenore primer di Kota Padang Kota Modem Buan. Penerapan Yoga Cobra Pose Intervention	Pada penelitian ini intervensi yang digunakan adalah yoga (pose cobra)	Pengukuran pada penelitian ini adalah menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada kelompok eksperimen dengan hasil nilai signifikansi (p= value 0,001)

			dilakukan 3 kali seminggu atau 6 kali latihan yoga rutin pada fase luteal.			
3	Nyna Puspita Ningrum ISSN 2503-5088	Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Memberikan pengurangan pada Dismenore	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rancangan eksperimen pendahuluan Program Penelitian Kebidanan Universitas Adi Buana Surabaya terhadap 32 mahasiswa semester	Pada penelitian ini intervensi yang di gunakan adalah senam dismenore dan yoga	Pengukuran pada penelitian ini adalah menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	Setelah dilakukan uji statistik menggunakan metode uji chi-kuadrat untuk tabel silang di atas, χ^2 tabel: 3,841 dan bilangan χ^2 : 4,571; χ^2 menghitung 4,571 > χ^2 tabel 3,841. Oleh karena itu, H1 diterima dan H0 ditolak. Artinya,

			II, IV dan VI tahun 2016/2017.			“Yoga lebih efektif daripada senam nyeri haid pada mahasiswa program belajar kebidanan Unipa Surabaya untuk memberikan pengurangan pada ketidakpuasan terhadap nyeri haid (nyeri haid).
4	Irhas Syah, Rika Zuliani Putri	Latihan Yoga Memberikan penurunan pada Nyeri Dismenore	Jenis penelitian ini menggunakan single group pre-test-a sejenis desain	Intervensi yang digunakan pada penelitian ini adalah yoga	Pengukuran pada penelitian ini adalah menggunakan	Hasil uji statistik diperoleh terdapat pengaruh yang signifikan latihan yoga

DOI:	Pada Santriwati	eksperimen	<i>Numeric Rating</i>	terhadap nyeri	
https://doi.org/10.3698	Aliyah Kelas X Di	menggunakan desain	<i>Scale (NRS)</i>	dismenore, dengan	
4/jkm.v3i2.154	Pondok Pesantren	post-test, dengan 15		nilai p sebesar 0,005	
ISSN 2654-9751		responden dari		(p value < 0,05).	
		Santriwati Aliyah			
		Kelas X Di			
		Pesantren. Di rumah			
		12 minggu, kelompok			
		kontrol tidak			
		menjalani segala			
		bentuk latihan selama			
		masa studi.			
5	Kuswardani, Fitraturun	Pengaruh Senam	Intervensi yang	Pengukuran pada	Hasil yang diperoleh
	Najizah, Boki Jaleha	Yoga Terhadap	digunakan pada	penelitian ini	menunjukkan nilai
	Penurunan Nyeri	yang disebut kelas	adalah	rata-rata nyeri haid	

p-ISSN 2548-8716	Haid	eksperimen. Jumlah	penelitian ini	menggunakan	(menstrual pain) yang
e-ISSN 2599-2791	(Dysmenorrhea)	responden pre-test	adalah yoga	<i>Numeric Rating</i>	dianalisis dengan
	Pada Mahasiswi	dan post-test		<i>Scale (NRS)</i>	Paired Samples t Test
	Program Studi D	penelitian ini			menunjukkan
	III Fisioterapi	mencapai 27 orang			penurunan nyeri haid
	Widya Husada	yang mengalami			antara kelompok Pre
	Semarang	kram menstruasi tiga			Test $5,51 \pm 1,22$ dan
		kali seminggu pada			rata-rata Post-Test
		tahun 2030,			$3,07 \pm 1,17$. Nyeri
		berdasarkan petunjuk			haid) 2.44. Dari hasil
		terapis.			perhitungan statistik
					diperoleh hasil
					terdapat perbedaan
					yang signifikan pada p
					$= 0,000 (p < 0,05)$.

5.2 Pembahasan

Jurnal yang terdiri dari jurnal internasional dan nasional (n=5). Semua jurnal memfokuskan pemberian senam yoga kepada remaja yang mengalami dismenore. intervensi yang diberikan adalah pembererian terapi senam yoga. Jumlah sampel berada pada rentang 15 responden sampai 32 responden dengan rata- rata berada di jenjang pendidikan sekolah menengah pertama dan pada mahasiswi Program Studi D III Fisioterapi Widya Husada Semarang. Semua jurnal memakai *Numeric Rating Scale (NRS)* dan ada 1 jurnal menggunakan *Verbal Descriptor Scale (VDS)* sebagai instrumen penelitian yang diberikan sebelum dan sesudah diberikannya terapi senam yoga.

Dismenore yang sering terjadi yaitu gonrangun menstruasi fungsional (normal) yang terjadi pada hari pertama atau hari pertama tekanan pada leher rahim (leher rahim). Pada umumnya nyeri haid hilang atau membaik keesokan harinya setelah haid. Nyeri haid yang tidak berfungsi (abnormal) mengakibatkan nyeri hebat yang terus menerus dirasakan sebelum, selama, dan setelah menstruasi (Judha, 2012).

Jurnal pertama oleh Lestari R & dkk, (2019). Penelitian ini menganalisis penurunan dismenor primer pada remaja putri dengan menggunakan yoga Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana. Hasil penelitian ini menyimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah kelompok kontrol, berdasarkan uji Paired T Test (Yoga Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terkait nilai $p = 0,05$. kelompok, sedangkan p-value pada kelompok kontrol sebesar $0,583 > 0,05$

maka bisa diambil kesimpulan tidak terdapat perbedaan rerata intensitas dismenore yang bermakna sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Jurnal ke dua oleh Harahap Y dan Tanjung Wiwi W, (2021). Pada peneliti dari penelitian ini menganalisis yoga (cobra pose) dapat memberikan penurunan pada dismenore pada remaja putri. Analisis menemukan rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri menurun dari 6,19 menjadi 4,12. Ini memberikan informasi yang berada dalam kategori ringan setelah arbitrase oleh kategori skala nyeri dismenore pra-arbitrase. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi 0,001, yang berarti rutinitas yoga (Cobra Pose) berpengaruh terhadap penurunan gonranjun menstruasi pada remaja putri. Ditemukan pada kelompok kontrol, kelompok non-yoga, skala nyeri menstruasi anterior-posterior dipertahankan pada skala 10, yaitu kategori berat badan yang tidak disesuaikan. Rerata skala nyeri haid untuk kelompok ini juga menunjukkan skala yang sama pada kategori nyeri sedang. Hasil pemeriksaan statistik didapatkan nilai signifikansi 0,180, dan tidak ada perbedaan rerata skala nyeri haid antara pengukuran primer dan pengukuran sekunder.

Jurnal ke tiga oleh Ningrum N, (2017). Pada penelitian ini peneliti menganalisis tentang senam dismenore dengan yoga. Dimana dalam penelitian ini terbukti yoga dapat memberikan penurunan pada intensitas dismenore pada remaja putri dengan hasil Dari 32 responden dalam penelitian ini, intensitas dismenorea menurun: 15 responden (46,88%) dengan melakukan yoga, dan 10 responden (31,25%) dengan berolahraga dismenore. Sedangkan satu responden (3,12%) melakukan yoga dan enam responden (18,75%) melakukan senam

untuk dismenore. Setelah dilakukan pengujian statistik tabel partisi menggunakan uji chi-square, H1 diterima dan H0 ditolak, yaitu “Untuk memberikan pengurangan pada keluhan dismenore (dismenore) pada mahasiswi bidan Unipasrabaya, yoga lebih efektif daripada senam dismenore.”

Jurnal ke-4 (2020) menurut Syah I & Putri R.

Penelitian ini menggunakan 1 kelompok desain pre-test dan post-test pada 15 responden. Hasil penelitian menunjukkan sebelum melakukan yoga rata-rata skor nyeri adalah 5,13, dan setelah melakukan yoga rata-rata skor nyeri adalah 3,33. Hasil uji statistik didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan yoga terhadap nyeri dismenore, dengan nilai p sebesar 0,005 ($p \text{ value} < 0,05$). Dan dapat disimpulkan yoga kelas X dapat memberikan pengurangan pada nyeri dismenore pada mahasiswi.

Jurnal ke lima oleh Kuswardani dkk, (2021). Penelitian ini menggunakan satu kelas eksperimen saja dengan 27 responden. Hasil selisih rerata dismenore dianalisis menggunakan uji-t pair-sample kelompok pre-test sebesar $5,51 \pm 1,22$, rerata post-test $3,07 \pm 1,17$, dan dismenore menurun 2,44. Berdasarkan perhitungan statistik diperoleh hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan yoga dapat memberikan penurunan pada dismenorea pada mahasiswa.

Yoga merupakan aktivitas menggerakkan badan yang berdampak pada diproduksinya endorphen yang akan ditangkap oleh reseptor hipotalamus sehingga memberikan pengurangan pada sensasi nyeri serta mengendalikan emosi. Yoga dapat memberikan pengurangan pada sensasi nyeri karena dapat memberikan efek relaksasi dengan memberikan penurunan pada aktivitas saraf

simpatis, memberikan penurunan pada denyut nadi, dan memberikan peningkatan pada volume pernafasan. Teknis nafas dalam yang diterapkan seiring dengan gerakan tubuh selama yoga berlangsung dapat memberikan suplai oksigen ekstra kepada tubuh sehingga tubuh dapat melepas endorphen yang merupakan hormon untuk memberikan efek kenyamanan (Sanjiwani, 2017).

Intervensi postural untuk yoga kobra diterapkan 3 kali seminggu atau 6 kali secara teratur selama periode luteal (Y.W., 2021). Beberapa kelompok yoga meminta agar mereka berlatih yoga di rumah selama 12 minggu, 30 menit sehari, dua kali seminggu (Syah & Rika, 2020). Remaja putri yang mengalami kram menstruasi berlatih yoga tiga kali seminggu selama 20 hingga 30 menit, seperti yang diarahkan oleh terapis. (Kuswardani dkk, 2021).

Gerakan-gerakan senam yoga asana dimana ada 3 gerakan yang diambil yaitu, Vajrasana atau pose batu karang yaitu pose yang memberikan efek pada saraf yang bekerja pada organ genital dan mampu memberikan pengurangan pada keluhan menstruasi. Marjarisana atau pose kucing ini adalah gerakan lembut untuk organ reproduksi wanita dan membantu memberikan penurunan pada sensasi kram ketika haid. Bhujangasana atau pose kobra ini membantu mengatasi gangguan menstruasi.

Gerakan – gerakan yang dilakukan pada Asana Yoga membantu memberikan solusi untuk keluhan dismenore karena pose-pose yang diterapkan mampu menambah suplai darah pada organ sehingga oksigen ke jaringan organ tersebut juga meningkat dan mengatasi hipoksia jaringan yang

merupakan salah satu penyebab timbulnya kram pada otot uterus ketika dismenore terjadi (Sanjiwani, 2017)

Hasil penelitian dari ke 5 jurnal yang telah ditelaah secara kritis di dalam *literature review* ini semua menunjukkan perubahan yang signifikan nilai reratanya setelah dilakukan senam yoga, hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sanjiwani (2017) yoga dapat mengontrol hiperaktivitas dan kontraksi disritmik uterus yang mencetuskan dismenore. Yoga juga dapat memberikan kontrol yang lebih pada saraf parasimpatis sehingga kondisi uterus dapat lebih stabil