



Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada

JIKKBH

Vol. 11, No. 2, November 2025 pp. 1-8

Journal Page is available at: <https://ejournal.lppmunsaka.ac.id/index.php/jikkbh>



The Effect of Yoga Exercise on the Reduction of Menstrual Pain Among Adolescent Girls at “HWP” Vocational High School, Pandeglang Regency, 2025

Yuliwati¹, Siti Maisaroh²

¹Universitas Salakanagara

²Universitas Salakanagara

Email: Yuliwati@unsaka.ac.id

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu keluhan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK “HWP” Pandeglang. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan rancangan one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan pada Juli–Agustus 2025 dengan 24 remaja putri yang mengalami dismenore primer dan dipilih menggunakan purposive sampling. Intervensi berupa senam yoga diberikan dua kali sehari selama tiga hari dengan durasi 15 menit setiap sesi, didukung booklet sebagai media instruksi. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numerical Rating Scale. Analisis menggunakan paired sample t-test setelah data memenuhi asumsi normalitas. Rerata nyeri sebelum intervensi sebesar 2,92 (SD 0,58) dan setelah intervensi sebesar 1,67 (SD 0,56), sehingga terjadi penurunan rerata sebesar 1,25 poin. Hasil paired sample t-test menunjukkan $t=13,84$ dengan $p<0,001$, sehingga terdapat perbedaan bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam yoga. Komunikasi edukatif dalam artikel ini diposisikan sebagai konteks pemberian instruksi, materi, dan pendampingan agar responden memahami serta melakukan gerakan yoga sesuai prosedur; komunikasi tidak diukur sebagai variabel statistik tersendiri. Senam yoga yang disampaikan melalui edukasi terstruktur berpotensi menjadi pendekatan nonfarmakologis dalam praktik kebidanan untuk membantu remaja mengelola nyeri menstruasi.

Kata Kunci: *dismenore, nyeri menstruasi, remaja putri, senam yoga*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common complaint among adolescent girls and may interfere with daily activities. This study aimed to determine the effect of yoga exercise on the reduction of menstrual pain among adolescent girls at SMK “HWP”, Pandeglang Regency. A quasi-experimental one-group pretest-posttest design without a control group was used. The study was conducted from 17 to 19 July–August 2025 and involved 24 adolescent girls with primary dysmenorrhea selected by purposive sampling. The intervention consisted of yoga exercise twice daily for three days, 15 minutes per session, supported by a booklet as an instructional medium. Pain intensity was measured before and after the intervention using the Numerical Rating Scale. A paired sample t-test was performed after the normality assumption was met. The mean pain score decreased from 2.92 (SD 0.58) before the intervention to 1.67 (SD 0.56) after the intervention, representing a mean reduction of 1.25 points. The paired sample t-test showed $t=13.84$ and $p<0.001$, indicating a statistically significant difference in pain intensity before and after yoga exercise. Educational communication refers to the delivery of instructions, materials, and guidance that enabled participants to understand and perform the yoga exercises according to the procedure; communication was not measured as an independent statistical variable. Yoga exercise

delivered through structured education may be considered a non-pharmacological approach within midwifery practice to support adolescent menstrual pain management.

Keywords: *adolescent girls, dysmenorrhea, menstrual pain, yoga exercise*

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi dan merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami remaja putri. Keluhan tersebut dapat berupa kram atau nyeri pada perut bagian bawah dan dapat mengganggu kenyamanan. Pada kelompok remaja, dismenore dapat berkaitan dengan gangguan aktivitas belajar, konsentrasi, hubungan sosial, dan kualitas hidup. Kajian mengenai aktivitas fisik pada remaja menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu pendekatan yang dapat membantu mengurangi gejala dismenore.

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Dalam pelayanan kebidanan remaja, pendekatan nonfarmakologis dapat diperkenalkan melalui edukasi agar remaja memiliki pilihan pengelolaan nyeri yang dapat dilakukan secara mandiri. Salah satu pendekatan tersebut adalah yoga. (Hadiani & Ferina, 2021) melaporkan adanya perbedaan tingkat dismenore setelah latihan yoga dibandingkan kelompok kontrol. (Cahyati et al., 2022) juga menemukan penurunan rerata intensitas dismenore dari 4,32 sebelum yoga menjadi 2,08 setelah yoga dengan $p < 0,05$.

Temuan yang lebih baru memperkuat penggunaan yoga sebagai salah satu pilihan nonfarmakologis. (Widowati & Acihayati, 2023) menemukan adanya pengaruh yoga terhadap nyeri menstruasi remaja dengan $p = 0,0001$; setelah intervensi, proporsi responden dengan nyeri berat menurun dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Dwi (Hareni et al., 2023) melalui literature review menyimpulkan bahwa praktik yoga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja. (Kanchibhotla et al., 2023) dalam narrative review juga melaporkan perbaikan nyeri dismenore pada studi yang ditelaah. Penelitian di Indonesia pada 2024 memberikan gambaran serupa. (Rusyanti & Ismiyati, 2024) dalam literature review melaporkan bahwa yoga dan stretching exercise efektif menurunkan intensitas dismenore dengan $p < 0,05$, walaupun keteraturan latihan dapat memengaruhi keberhasilan.

Dalam praktik kebidanan, senam yoga dapat diperkenalkan sebagai salah satu pilihan nonfarmakologis untuk membantu remaja mengelola nyeri menstruasi. Pemberian intervensi perlu disertai instruksi yang jelas mengenai tujuan, tahapan gerakan, durasi, frekuensi, dan keamanan latihan agar responden dapat melaksanakannya dengan benar. Penyampaian instruksi dan penggunaan booklet dalam penelitian ini berfungsi sebagai bagian dari pelaksanaan intervensi. Namun, penelitian tidak mengukur komunikasi sebagai variabel tersendiri sehingga hasil utama tetap difokuskan pada perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam yoga.

Penelitian ini memiliki relevansi karena dilakukan langsung pada remaja putri di lingkungan sekolah dan menggunakan pengukuran nyeri sebelum serta sesudah intervensi. Berdasarkan data penelitian, dari 24 responden, sebagian besar berusia 16 tahun (54,2%), mengalami menstruasi selama 4–7 hari (87,5%), dan mengalami nyeri terutama pada hari pertama dan kedua menstruasi (66,7%). Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai perubahan intensitas nyeri setelah senam yoga pada remaja putri di SMK “HWP” Pandeglang. Kebaruan penelitian terutama terletak pada konteks lokasi, karakteristik responden, dan pelaksanaan intervensi pada periode penelitian Juli–Agustus 2025.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK “HWP” Kabupaten Pandeglang tahun 2025. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi sehingga perubahan skor nyeri dapat dibandingkan pada responden yang sama. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang relevan bagi pengembangan pelayanan

kebidanan remaja, khususnya dalam memperkenalkan pilihan nonfarmakologis untuk pengelolaan dismenore.

Kebaruan penelitian tidak diletakkan pada klaim bahwa yoga merupakan metode baru untuk mengatasi dismenore. Yoga telah banyak diteliti sebelumnya. Kebaruan penelitian lebih tepat ditempatkan pada konteks lokal penelitian, karakteristik responden, pelaksanaan intervensi, serta data empiris yang diperoleh pada periode Juli–Agustus 2025. Dengan demikian, penelitian ini melengkapi bukti yang sudah ada tanpa mengklaim menemukan mekanisme atau efektivitas yoga yang sepenuhnya baru.

Walaupun penelitian mengenai yoga dan dismenore telah dilakukan sebelumnya, karakteristik intervensi, populasi, durasi, frekuensi latihan, dan instrumen pengukuran berbeda antar penelitian. Penelitian sekarang dilakukan pada remaja putri di lingkungan sekolah dengan rancangan one-group pretest-posttest dan pengukuran menggunakan Numerical Rating Scale. Intervensi dilakukan dua kali sehari selama tiga hari, masing-masing 15 menit. Posisi penelitian ini adalah memberikan gambaran perubahan intensitas nyeri pada konteks responden dan pelaksanaan intervensi tersebut.

López-Liria et al. (2021) memberikan perspektif yang lebih luas bahwa yoga merupakan salah satu teknik yang termasuk dalam berbagai pendekatan fisioterapi atau konservatif yang telah diteliti untuk primary dysmenorrhea. Meta-analysis mereka melibatkan sembilan artikel dengan 692 peserta dan menunjukkan manfaat fisioterapi terhadap nyeri dibandingkan kontrol, tetapi penulis juga menekankan adanya heterogenitas dan kualitas bukti yang rendah. Oleh karena itu, bukti tersebut mendukung penggunaan pendekatan nonfarmakologis secara umum, tetapi tidak dapat digunakan untuk menentukan besarnya efek yoga pada penelitian ini.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang secara khusus banyak dikaji adalah yoga. (Rusyanti & Ismiyati, 2024) menelaah tujuh artikel mengenai stretching exercise dan tiga artikel mengenai yoga. Hasil telaah mereka menunjukkan bahwa yoga dan stretching exercise efektif menurunkan intensitas dismenore pada artikel yang ditinjau, dengan hasil yang dilaporkan signifikan pada tingkat $p < 0,05$. Mereka juga menekankan bahwa keteraturan latihan dapat memengaruhi keberhasilan. Hal ini relevan dengan penelitian sekarang karena intervensi diberikan dalam jadwal yang telah ditentukan, sehingga pelaksanaan latihan menjadi bagian penting dari proses intervensi.

Selain bukti dari kajian yang membandingkan berbagai bentuk latihan, penelitian yang secara khusus membahas yoga pada remaja juga menunjukkan arah temuan yang serupa. (Dwi Hareni et al., 2023) melalui literature review membahas praktik yoga dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Kajian tersebut menjelaskan bahwa yoga dapat berkaitan dengan pengurangan ketegangan fisik dan psikologis serta perubahan respons tubuh yang berhubungan dengan nyeri. Temuan tersebut memberikan dukungan teoritis terhadap penggunaan yoga sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis pada remaja dengan dismenore. Meskipun demikian, karena penelitian (Dwi Hareni et al., 2023) merupakan kajian literatur, hasil tersebut tidak dapat dianggap sebagai hasil pengukuran langsung pada responden penelitian di SMK “HWP”.

Dengan demikian, ketiga sumber tersebut memberikan gambaran yang saling melengkapi. (López-Liria et al., 2021) memberikan bukti pada tingkat fisioterapi secara umum, (Rusyanti & Ismiyati, 2024) memberikan gambaran mengenai yoga dan stretching exercise, sedangkan (Dwi Hareni et al., 2023) secara lebih khusus membahas praktik yoga pada remaja. Kesamaan arah temuan dari berbagai sumber tersebut memberikan dasar yang mendukung penggunaan senam yoga sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam penelitian ini. Namun, hasil penelitian sekarang tetap perlu ditafsirkan berdasarkan karakteristik responden, durasi intervensi, dan desain one-group pretest-posttest yang digunakan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental dan rancangan one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di SMK “HWP” Pandeglang pada Juli–Agustus 2025. Populasi penelitian adalah 30 remaja putri yang sedang mengalami menstruasi, sedangkan sampel berjumlah 24 remaja putri yang mengalami dismenore primer dan memenuhi kriteria penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling.

Kriteria inklusi meliputi remaja putri berusia 15–18 tahun, bersedia menjadi responden, tidak mengonsumsi obat selama intervensi, mengalami dismenore primer pada hari pertama dan kedua menstruasi, serta memiliki siklus menstruasi teratur. Kriteria eksklusi meliputi kondisi sakit fisik atau kejiwaan, kelainan sistem reproduksi, dan status sudah menikah.

Intervensi berupa senam yoga diberikan dua kali sehari selama tiga hari, masing-masing 15 menit, pada pagi dan sore hari. Booklet senam yoga digunakan sebagai media pendukung untuk membantu responden memahami gerakan. Dalam artikel ini, penggunaan materi, instruksi, dan pendampingan diposisikan sebagai komunikasi edukatif. Namun, tidak dilakukan pengukuran khusus terhadap kualitas atau efektivitas komunikasi sehingga komunikasi tidak dianalisis sebagai variabel statistik tersendiri.

Instrumen pengukuran nyeri menggunakan Numerical Rating Scale dengan rentang 0–10. Skor 0 menunjukkan tidak nyeri, 1–3 nyeri ringan, 4–6 nyeri sedang, 7–9 nyeri berat, dan 10 nyeri sangat berat. Data primer diperoleh dari pengisian skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan rerata nyeri. Uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai skewness dan kurtosis; nilai skewness -0,014 dan kurtosis 0,321 menunjukkan data memenuhi asumsi normalitas. Selanjutnya digunakan paired sample t-test untuk membandingkan rerata nyeri sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden disajikan berdasarkan umur, lama menstruasi, dan waktu timbulnya nyeri.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur	15 tahun	5	20,8
	16 tahun	13	54,2
	17 tahun	4	16,7
	18 tahun	2	8,3
Lama menstruasi	<4 hari	2	8,3
	4–7 hari	21	87,5
	>7 hari	1	4,2
Waktu timbul nyeri	Sebelum menstruasi	5	20,8
	Hari ke-1 dan ke-2	16	66,7
	Hari ke-1 sampai selesai	3	12,5

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 16 tahun, yaitu 13 orang (54,2%). Sebagian besar responden mengalami menstruasi selama 4–7 hari, yaitu 21 orang (87,5%), sedangkan waktu timbul nyeri paling banyak terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi, yaitu 16 orang (66,7%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa penelitian terutama menggambarkan pengalaman nyeri menstruasi pada remaja pertengahan yang mengalami keluhan pada fase awal menstruasi.

Tabel 2. Perbedaan Rerata Nyeri Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga

Variabel	Pretest Mean	SD	Posttest Mean	SD	p-value
Nyeri menstruasi	2,92	0,58	1,67	0,56	<0,001

Rerata nyeri menstruasi menurun dari 2,92 sebelum intervensi menjadi 1,67 setelah intervensi. Selisih rerata sebesar 1,25 poin menunjukkan penurunan intensitas nyeri setelah responden memperoleh senam yoga. Hasil paired sample t-test menunjukkan $t=13,84$ dengan $p<0,001$, sehingga terdapat perbedaan bermakna antara nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah senam yoga. Penurunan rerata sebesar 1,25 poin dan $p<0,001$ menunjukkan bahwa dalam kelompok penelitian ini terdapat perubahan nyeri yang bermakna setelah intervensi. Temuan tersebut konsisten dengan (Hadianti & Ferina, 2021), yang menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol dan menemukan perbedaan tingkat dismenore setelah pemberian yoga. (Cahyati et al., 2022) juga menunjukkan penurunan rerata intensitas dismenore dari 4,32 menjadi 2,08 setelah yoga dengan $p<0,05$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Widowati & Acihayati, 2023). Pada penelitian tersebut yoga diberikan satu kali seminggu selama enam minggu dan ditemukan perubahan tingkat nyeri dengan $p=0,0001$. (Dwi Hareni et al., 2023) melalui literature review juga menyimpulkan bahwa praktik yoga dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja. Perbedaan frekuensi dan durasi antarpelelitian menunjukkan bahwa bentuk program yoga dapat bervariasi, sehingga hasil tidak seharusnya ditafsirkan bahwa satu dosis latihan tertentu pasti paling efektif.

Kanchibhotla et al., (2023) menjelaskan bahwa studi yang ditelaah dalam narrative review menunjukkan perbaikan dismenore pada praktik yoga yang melibatkan asana, pranayama, dan yoga nidra. Review tersebut membahas kemungkinan peran pengaturan respons stres, relaksasi, dan peningkatan toleransi terhadap nyeri. Penjelasan ini dapat menjadi dasar teoritis, tetapi mekanisme fisiologis tersebut tidak diukur langsung dalam penelitian ini sehingga tidak dapat dinyatakan sebagai mediator yang terbukti.

Rusyanti & Ismiyat (2024) melaporkan dari literature review bahwa yoga dan stretching exercise efektif menurunkan intensitas dismenore dengan $p<0,05$, walaupun keteraturan latihan dapat memengaruhi keberhasilan. Harahap dan Tanjung (2021) meneliti rutinitas yoga dengan gerakan *Cobra Pose* pada remaja putri dengan dismenore primer di Kota Padangsidimpuan menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian tersebut melibatkan 60 responden, terdiri atas 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol.

Hasil statistik tersebut perlu ditafsirkan sesuai desain penelitian. Penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan skor nyeri tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari faktor lain yang mungkin terjadi selama periode pengamatan. Dengan demikian, kesimpulan yang paling tepat adalah terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam yoga pada kelompok penelitian. Klaim sebab-akibat perlu dibuat secara hati-hati karena tidak terdapat pembandingan yang tidak menerima intervensi.

Perubahan rerata skor nyeri dari 2,92 menjadi 1,67 menunjukkan bahwa skor setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Selisih rerata sebesar 1,25 poin merupakan perubahan pada Numerical Rating Scale yang digunakan dalam penelitian. Karena pengukuran dilakukan pada responden yang sama sebelum dan sesudah intervensi, paired sample t-test digunakan untuk menilai perbedaan rerata. Nilai $p<0,001$ menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara dua pengukuran tersebut.

Lama menstruasi juga perlu dipertimbangkan dalam membaca hasil penelitian. Sebanyak 21 responden (87,5%) mengalami menstruasi selama 4–7 hari, sedangkan 16 responden

(66,7%) melaporkan nyeri terutama pada hari pertama dan kedua menstruasi. Karakteristik ini sesuai dengan kriteria inklusi yang berfokus pada remaja dengan dismenore primer pada hari pertama dan kedua. Namun, penelitian ini tidak melakukan analisis statistik untuk menentukan apakah lama menstruasi atau waktu timbulnya nyeri berhubungan dengan besarnya perubahan skor nyeri.

Karakteristik responden memberikan konteks terhadap hasil penelitian karena seluruh responden berada pada kelompok usia remaja dan memenuhi kriteria dismenore primer. Kelompok usia 16 tahun merupakan kelompok terbesar, yaitu 13 orang (54,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian terutama menggambarkan pengalaman remaja pertengahan, tetapi penelitian tidak dirancang untuk menguji perbedaan respons terhadap yoga berdasarkan kelompok umur. Oleh karena itu, proporsi umur tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa responden usia 16 tahun memperoleh manfaat yang lebih besar daripada kelompok umur lainnya.

Dari perspektif kebidanan, nilai praktis penelitian ini terletak pada kemungkinan mengintegrasikan edukasi dan latihan sederhana dalam pelayanan kesehatan remaja. Remaja yang mengalami dismenore membutuhkan informasi yang dapat dipahami mengenai apa yang dapat dilakukan ketika nyeri muncul dan bagaimana melakukan tindakan nonfarmakologis dengan benar. Senam yoga dapat menjadi salah satu materi edukasi yang bersifat praktis karena intervensinya berupa gerakan yang perlu dipelajari dan dilakukan. Dalam proses tersebut, komunikasi edukatif membantu menjembatani informasi dengan tindakan. Dalam praktik kebidanan, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk memperkenalkan senam yoga sebagai salah satu pilihan nonfarmakologis pada remaja dengan dismenore. Pelaksanaan intervensi tetap memerlukan penyampaian instruksi yang jelas dan sesuai usia, tetapi efektivitas komunikasi tidak diuji secara terpisah dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menambah gambaran empiris mengenai penggunaan senam yoga untuk penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri. Hasil yang diperoleh searah dengan beberapa penelitian sebelumnya, tetapi kekuatan kesimpulan tetap dibatasi oleh desain tanpa kelompok kontrol, jumlah sampel, dan durasi intervensi. Oleh karena itu, senam yoga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam praktik kebidanan remaja, sementara penelitian dengan desain yang lebih kuat diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitasnya.

Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan beberapa pola latihan, misalnya frekuensi dan durasi yang berbeda, atau membandingkan yoga dengan stretching exercise. Pengukuran dapat dilakukan selama beberapa siklus menstruasi sehingga peneliti dapat melihat apakah penurunan nyeri bersifat konsisten. Variabel pendukung seperti kepatuhan latihan dan faktor yang berpotensi memengaruhi nyeri juga dapat diukur agar analisis menjadi lebih lengkap. Penelitian berikutnya dapat menggunakan kelompok kontrol sehingga perubahan pada kelompok yoga dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Randomisasi juga dapat dipertimbangkan apabila kondisi lapangan memungkinkan. Desain tersebut akan memberikan dasar yang lebih kuat untuk menilai hubungan sebab akibat.

Senam yoga sebagai pendekatan nonfarmakologis juga memiliki nilai praktis karena latihan dapat dilakukan dengan bimbingan dan kemudian dipraktikkan kembali secara mandiri sesuai instruksi yang telah diberikan. Literatur mengenai fisioterapi pada primary dysmenorrhea menunjukkan bahwa sejumlah pendekatan konservatif dapat membantu mengurangi nyeri, walaupun kualitas bukti dan besarnya efek berbeda antarintervensi. Karena itu, yoga sebaiknya diposisikan sebagai salah satu pilihan, bukan satu-satunya metode penanganan.

Pelaksanaan intervensi juga menunjukkan pentingnya instruksi yang jelas. Responden menggunakan booklet sebagai media pendukung dan menerima latihan yang terjadwal. Dalam praktik kebidanan, pemberian informasi mengenai tujuan latihan, tahapan gerakan, durasi,

frekuensi, dan batas keamanan dapat membantu remaja memahami tindakan yang dilakukan. Namun, hal tersebut merupakan implikasi praktik dari pelaksanaan intervensi dan bukan hasil pengukuran efektivitas komunikasi.

Temuan penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk memperkenalkan senam yoga sebagai salah satu pilihan nonfarmakologis bagi remaja dengan dismenore primer. Pendekatan ini dapat ditempatkan sebagai bagian dari edukasi kesehatan reproduksi dan tidak harus menggantikan penilaian klinis. Remaja tetap perlu diarahkan untuk memperoleh pemeriksaan apabila nyeri memiliki karakteristik yang tidak sesuai dengan keluhan dismenore primer atau mengganggu secara berat dan berulang.

Lama menstruasi bukan variabel utama yang diuji. Data bahwa 87,5% responden mengalami menstruasi selama 4–7 hari hanya digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden. Tidak tepat apabila proporsi tersebut ditafsirkan sebagai faktor penyebab perubahan nyeri karena penelitian tidak melakukan uji hubungan atau analisis multivariat terhadap lama menstruasi. Hal yang sama berlaku untuk usia responden.

Waktu munculnya nyeri pada hari pertama dan kedua menstruasi juga sesuai dengan fokus penelitian yang memasukkan responden dengan dismenore primer pada fase tersebut. Karena pengukuran dilakukan pada periode yang relatif sama dalam siklus menstruasi, perubahan skor lebih mudah dibandingkan antarwaktu pada individu yang sama. Namun, penelitian tidak melakukan analisis terpisah berdasarkan hari pertama versus hari kedua, sehingga tidak dapat diketahui apakah perubahan nyeri berbeda menurut waktu munculnya nyeri.

Sebagian besar responden berusia 16 tahun, yaitu 13 orang atau 54,2%. Sebagian besar responden mengalami menstruasi selama 4–7 hari, yaitu 21 orang atau 87,5%, sedangkan 16 orang atau 66,7% mengalami nyeri terutama pada hari pertama dan kedua menstruasi. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sampel penelitian cukup terkonsentrasi pada kelompok remaja yang mengalami pola menstruasi dan waktu nyeri yang relatif serupa. Homogenitas karakteristik tersebut dapat membantu memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kelompok yang diteliti, tetapi juga membatasi generalisasi kepada remaja dengan karakteristik berbeda.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian senam yoga pada remaja putri di SMK “HWP” Pandeglang. Rerata nyeri menurun dari 2,92 menjadi 1,67, dengan selisih rerata 1,25 poin dan hasil paired sample t-test $p < 0,001$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa senam yoga dalam kelompok penelitian ini berhubungan dengan penurunan intensitas nyeri menstruasi. Dalam perspektif Komunikasi dalam Praktik Kebidanan, penyampaian instruksi, penggunaan booklet, demonstrasi, dan pemberian penjelasan mengenai prosedur latihan dapat dipandang sebagai komunikasi edukatif yang mendukung pelaksanaan intervensi. Namun, komunikasi edukatif tidak diukur sebagai variabel tersendiri sehingga penelitian ini tidak dapat menyimpulkan adanya pengaruh komunikasi terhadap penurunan nyeri secara independen. Keterbatasan utama penelitian adalah desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol dan jumlah sampel yang relatif kecil. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, sampel lebih besar, periode intervensi lebih panjang, serta pengukuran khusus terhadap pemahaman, kepatuhan, dan kualitas komunikasi edukatif. Bagi praktik kebidanan, hasil ini mendukung pemanfaatan senam yoga sebagai pilihan nonfarmakologis yang dapat diperkenalkan melalui edukasi terstruktur kepada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyati, N., Nurhayati, F., & Sumarlina, N. (2022). The effect of yoga on the intensity of primary dysmenorrhea in adolescent girls at Insan Permai Youth Posyandu Cikancung Village Bandung. *Science Midwifery*, 10(5), 4225–4231. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.1035>
- Dwi Hareni, N., Astuti, A., & Abidin, Z. (2023). Yoga practice on reducing menstrual pain intensity (dysmenorrhea) in adolescent girls: Literature review. *Health and Technology Journal*, 1(2), 196–204. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i2.35>
- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam yoga menurunkan dismenore pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>
- Harahap, Y. W., & Tanjung, W. W. (2021). Pengaruh rutinitas yoga (Cobra Pose) terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri di Kota Padangsidimpuan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(2), 226–230. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i2.1499>
- Kanchibhotla, D., Subramanian, S., & Singh, D. (2023). Management of dysmenorrhea through yoga: A narrative review. *Frontiers in Pain Research*, 4, 1107669. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1107669>
- Kirca, N., & Celik, A. S. (2023). The effect of yoga on pain level in primary dysmenorrhea. *Health Care for Women International*, 44(5), 601–620. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1958818>
- López-Liria, R., Torres-Álamo, L., Vega-Ramírez, F. A., García-Luengo, A. V., Aguilar-Parra, J. M., Trigueros-Ramos, R., & Rocamora-Pérez, P. (2021). Efficacy of physiotherapy treatment in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7832. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157832>
- Nuryaningsih, N., Nurfadhilah, N., Rosyati, H., & Qolbah, H. (2024). Latihan yoga saat haid untuk mengatasi nyeri dysmenorrhea solusi untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri. *Jurnal Inada*, 7(1), 80–90. <https://doi.org/10.33541/ji.v7i1.5944>
- Rusyanti, S., & Ismiyati, I. (2024). Pengaruh yoga dan senam pemanasan (stretching exercise) terhadap penurunan dysmenorrhea primer (studi literatur review). *Journal of Midwifery and Health Research*, 2(2), 50–58. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i02.693>
- Widowati, L. P., & Acihayati, J. P. (2023). Effectiveness of yoga on adolescent's menstrual pain and quality of life. *The Malaysian Journal of Nursing*, 15(1), 79–86. <https://doi.org/10.31674/mjn.2023.v15i01.009>