



Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan

I Gusti Ayu Ngurah Wardani¹, Putu Emy Suryanti²

Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

email : ayuardani19@gmail.com¹, emysuryanti@uhn.ac.id²

Diterima tanggal 11 Agustus 2020, diseleksi tanggal 16 Agustus 2020, dan disetujui tanggal 28 Agustus 2020

ABSTRACT

Every month women aged 12-49 years who are not pregnant and have not yet menopause will experience menstruation. Menstruation is the process of expulsion of blood from the uterus accompanied by uterine lining on women which occurs periodically. During menstruation, many women, especially teenage girls, experience problems with discomfort or pain in the abdomen. Menstrual pain which commonly called dysmenorrhea is a medical condition that occurs during menstruation that can interfere with activities ranging from pain in the abdomen and waist area. There are several ways to relieve dysmenorrhea symptoms, ranging from pharmacological therapy to non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological methods that are often used is yoga. The movements in yoga can strengthen the body and improve blood circulation. During menstruation, mainly the pelvic organs, the perineal and pelvic muscles become healthier and get adequate oxygen intake, so that the vascularity to the reproductive organs becomes optimal. The implementation of yoga, accompanied by trained instructors, is able to provide proper and safe yoga movements to help overcome dysmenorrhea.

Keywords: Menstruation; Dysmenorrhea; Yoga.

ABSTRAK

Setiap bulan perempuan berusia 12–49 tahun yang tidak sedang hamil dan belum menopause akan mengalami haid atau menstruasi. Haid atau menstruasi merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita yang terjadi secara periodik. Saat menstruasi, banyak wanita terutama para remaja perempuan yang mengalami masalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri pada bagian perut. Nyeri haid merupakan kondisi medis yang terjadi saat haid yang dapat mengganggu aktivitas mulai dari rasa nyeri di daerah perut maupun pinggang. Ada beberapa cara untuk meringankan gejala nyeri haid, mulai dari terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi. Salah satu metode non farmakologi yang sering digunakan adalah yoga. Gerakan-gerakan dalam yoga mampu menguatkan tubuh serta meningkatkan sirkulasi darah. Pada saat menstruasi utamanya organ-organ panggul, otot-otot perineal dan panggul menjadi lebih sehat dan mendapatkan asupan oksigen yang adekuat, sehingga vaskularisasi menuju organ reproduksi menjadi optimal. Pelaksanaan yoga dengan didampingi oleh instruktur yang sudah terlatih mampu memberikan gerakan yoga yang tepat dan aman untuk membantu mengatasi rasa nyeri haid.

Kata Kunci: Haid/Menstruasi; Nyeri Haid; Yoga.

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan baik secara fisik, mental, emosional, maupun sosial yang berlangsung pada dekade kedua kehidupan. Masa remaja terkait dengan suatu fenomena fisik yang disebut dengan pubertas. Pubertas merupakan salah satu bagian penting dari masa remaja, dimana yang ditekankan dalam pubertas adalah suatu proses biologis yang mengarah pada kemampuan bereproduksi. Pada wanita, kedua ovarium akan menghasilkan sel telur atau ovum melalui proses yang disebut dengan ovulasi. Pada saat ovulasi, jika sel telur tersebut tidak dibuahi oleh sperma maka sel telur akan meluruh dan terjadilah proses menstruasi (Tarwoto et.all, 2010).

Haid atau menstruasi merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita yang terjadi secara periodik. Pada remaja wanita, biasanya usia pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) adalah sekitar usia 12-16 tahun. Sementara siklus menstruasi normal terjadi dalam 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Sukarni, Icesmi, & Magareth, 2013). Sebelum dan saat mengalami menstruasi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Adanya kontraksi rahim saat proses menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit selama siklus menstruasi, karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri saat menstruasi bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri 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 kram perut, sakit punggung, gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari nyeri haid (Kusmiran, 2012).

Prevalensi nyeri haid di dunia cukup tinggi dimana lebih dari 50% perempuan di dunia mengalaminya (Ningsih, Setyowati, & Rahmah, 2013). Persentase nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan mencapai angka 90% dimana 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat (Calis, 2011). Di Malaysia, prevalensi nyeri haid pada remaja sebesar 62,3%, sementara prevalensi nyeri haid di Swedia sekitar 72%. Di Indonesia, prevalensi nyeri haid sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,88% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder (Husain, 2013).

Upaya penanganan untuk meringankan nyeri haid antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal yaitu terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk

mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olah raga dan yoga. Yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Tidak semua nyeri haid membutuhkan obat anti nyeri, melainkan nyeri haid dapat diringankan dengan menggunakan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan upaya meringankan nyeri haid yaitu yoga (Asmadi, 2008).

II. PEMBAHASAN

2.1 Kesehatan Reproduksi Remaja

Ada beberapa definisi mengenai remaja, Hurlock mendefinisikan masa remaja sebagai masa penuh kegoncangan, taraf mencari identitas diri dan merupakan periode yang paling berat (Hurlock, 2014). Pada masa ini, fisik maupun psikis remaja berkembang sangat pesat. Secara fisik, remaja telah menyamai orang dewasa tetapi secara psikologis mereka belum matang. Masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan karena remaja belum memiliki status dewasa tetapi tidak lagi memiliki status anak-anak. Perkembangan fisik dan psikis menimbulkan kebingungan di kalangan remaja sehingga masa ini disebut sebagai periode *sturm and drung* dan akan membawa akibat yang tidak sedikit terhadap sikap, perilaku, kesehatan, serta kepribadian remaja (Tarwoto et.all, 2010).

WHO mendefinisikan remaja secara lebih konseptual sebagai berikut “Remaja adalah suatu masa individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual”. Menurut Powel, masa remaja digolongkan *pre adolescence, from ten to twelve years; early adolescence from thirteen to sixteen, and late adolescence, from seventeen to twenty one years*. Sedangkan WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja (Winkjosastro, 2008).

Transisi perkembangan pada masa remaja menunjukkan sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai. Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan biologis misalnya tinggi badan masih terus bertambah. Sedangkan bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berpikir secara abstrak. Perkembangan yang dimaksud adalah perkembangan fisik yaitu perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan ketrampilan motorik. Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak yang cirinya adalah pertumbuhan menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah

kematangan. Perubahan fisik otak sehingga strukturnya semakin sempurna meningkatkan kemampuan kognitif (Hurlock, 2014).

2.2 Nyeri Haid atau *Dysmenorrhea*

Nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum terjadi pada remaja perempuan yang datang ke klinik atau dokter. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Anurogo & Wulandari, 2011). Nyeri haid atau *dysmenorrhea* adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus (Wilson & Price, 2006). Penyebab terjadinya nyeri haid dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju uterus menurun, sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga akan menyebabkan rasa nyeri. Intensitas nyeri dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri atau persepsi pengalaman nyeri (Kelly, 2007).

Nyeri haid terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin berlebihan, prostaglandin (PGF-2 α) yang mengalami hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium menyebabkan terjadinya iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan, dan nyeri. Nyeri haid berdasarkan penyebabnya dapat dibedakan menjadi dua yaitu: nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer merupakan nyeri haid yang diakibatkan karena aktivitas uterus, tanpa adanya kondisi patologis dari pelvis. Beberapa faktor penyebab nyeri haid primer antara lain : faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis. Sementara nyeri haid sekunder merupakan nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi misalnya endometriosis, infeksi rahim, kista/polip, tumor sekitar kandungan atau kelainan kedudukan rahim yang dapat mengganggu organ dan jaringan sekitarnya. Penyebab nyeri haid sekunder lainnya yaitu karena pemakaian kontrasepsi *Intra Uteri Device* (IUD). Nyeri haid sekunder lebih jarang ditemukan pada remaja, dan biasanya terjadi pada usia 25 tahun (Winkjosastro, 2008).

Adapun upaya kuratif untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan melakukan terapi farmakologi seperti pemberian obat analgetik atau obat penghilang nyeri atau dengan terapi hormonal yaitu terapi dengan pemberian obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Selain terapi farmakologi, terapi non-farmakologis juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi nyeri haid. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga (Asmadi, 2008).

2.3 Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid

Yoga dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno. Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Teknik yoga klasik dikembangkan oleh Rsi Patanjali melalui Kitab Yoga Sutra. Istilah yoga berasal dari kata *Yuj* dan *Yoking* yang berasal dari Bahasa Sansekerta yang memiliki makna penyatuan secara harmonis dari yang terpisah. Makna dari penyatuan secara harmonis dari yang terpisah tersebut adalah proses menyatukan diri antara tubuh, pikiran, perasaan dan aspek spiritual dalam diri manusia (Stiles, 2002).

Terdapat dua pandangan yang membahas tentang konsep latihan yoga. Pandangan yoga klasik yang terfokus pada aktivitas pengembangan *insight* (dalam diri manusia) untuk memahami kebenaran mengenai diri manusia. Sedangkan pandangan hathayoga yang terfokus pada aktivitas yang mengembangkan kesehatan fisik untuk mendapatkan hasil yang maksimal secara fisik, psikologis, dan spiritual. Seseorang yang melakukan yoga dianjurkan untuk berlatih dengan dua konsep tersebut di atas (Stiles, 2002).

Yoga dapat dilakukan oleh semua kalangan dari anak-anak hingga lanjut usia dengan tingkatan aktivitas yoga yang berbeda-beda pada masing-masing tingkatan usia. Yoga sangat mudah dilakukan dan bukan latihan yang terkait dengan agama tertentu. Patanjali menyebutkan bahwa yoga bukan merupakan agama dan setiap orang sesungguhnya berhak untuk melakukan yoga. Setiap orang melakukan yoga sesuai dengan tujuan yoga itu sendiri, yaitu untuk mendapat kebahagiaan yang sebenarnya dapat diperoleh melalui proses kesadaran terhadap diri. Selama ini manusia belum sepenuhnya menyadari bahwa kebahagiaan diperoleh dari proses menyadari diri sendiri. Manusia merasa bahwa kebahagiaan didapat melalui objek dari luar yang sering dianggap dapat memberikan kepuasan (Stiles, 2002).

Yoga dapat menjadi salah satu pilihan aktivitas fisik yang berfungsi untuk menyalurkan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan. Menurut beberapa penelitian, yoga yang dilaksanakan secara teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun sehat. Yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (*asanas*), teknik pernapasan (*pranayamas*) dan meditasi (Saputri, 2019).

Yoga merupakan aktivitas fisik yang mengajarkan teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Olahraga/senam

merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain : manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi) sehingga memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, kekuatan, maupun vitalitas. Selain itu, yoga juga dapat menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Yoga yang dilakukan saat haid akan mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang dapat menyebabkan nyeri saat haid, *mood swing*, gelisah, dan rasa tidak nyaman karena pengeluaran darah yang terlalu banyak (Pujiastuti, 2015).

Mengikuti pelatihan yoga yang terarah dan berkesinambungan nyatanya mampu mengurangi rasa nyeri saat haid dan meningkatkan kesehatan badan secara keseluruhan. Manfaat berlatih yoga diantaranya dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri (Amalia, 2015).

Yoga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin sering melaksanakan yoga, maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan yoga 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 (Pujiastuti, 2015).

Nyeri haid dapat terjadi antara lain karena kondisi stress dan kurangnya olahraga. Dalam gerakan yoga, terdapat relaksasi nafas atau meditasi yang dapat menurunkan stress sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Selain itu, teknik relaksasi nafas dalam yoga juga mampu menurunkan nyeri haid karena relaksasi nafas dalam yang dilakukan berulang akan menimbulkan rasa nyaman, adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap rasa nyeri (Anurogo & Wulandari, 2011).

Selain mengurangi rasa nyeri saat haid, manfaat lain berlatih yoga yaitu: menambah kelenturan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, membangun kekuatan, memperbaiki postur dan mekanisme tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru, mengendalikan emosi, mencegah stress dan depresi, meningkatkan kesehatan jantung, memperbaiki sistem sirkulasi tubuh, anti penuaan, meningkatkan kualitas kehidupan seksual, meningkatkan daya konsentrasi, serta meningkatkan kemampuan dalam penerimaan terhadap diri sendiri (Stiles, 2002).

III. PENUTUP

Yoga sebagai salah satu pilihan aktivitas fisik memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh, antara lain : menambah kelenturan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, membangun kekuatan, memperbaiki postur dan mekanisme tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru, mengendalikan emosi, mencegah stress dan depresi, meningkatkan kesehatan jantung, memperbaiki sistem sirkulasi tubuh, anti penuaan, meningkatkan kualitas kehidupan seksual, meningkatkan daya konsentrasi, serta meningkatkan kemampuan dalam penerimaan terhadap diri sendiri. Selain beberapa manfaat tersebut, yoga dikatakan efektif dalam meringankan nyeri haid. Dalam gerakan yoga terdapat relaksasi nafas atau meditasi yang dapat menurunkan stress sehingga dapat menurunkan nyeri yang dirasakan saat haid. Relaksasi nafas dapat menurunkan nyeri haid karena relaksasi nafas dalam yang dilakukan berulang akan menimbulkan rasa nyaman, sehingga rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri termasuk nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: PandaMedia.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Calis. (2011). *Dysmenorrhea*. Bandung: Alfabeta.
- Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi Perkembangan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Husain, O. (2013). *Hubungan Pengetahuan tentang Dismenore dengan Upaya Penanganannya Pada Siswi Kelas X di SMK Negeri 1 Batudaa*. Universitas Negeri Gorontalo. Retrieved from <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/841409068/hubungan-pengetahuan-tentang-dismenore-dengan-upaya-penanganannya-pada-siswi-kelas-x-di-smk-negeri-1-batudaa.html#>
- Kelly, T. (2007). *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Jakarta: Erlangga.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ningsih, R., Setyowati, & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67–76.
- Pujiastuti, S. (2015). *Panduan Lengkap Yoga : untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Mizan Qanita.
- Saputri, D. . (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada*

- Remaja Mahasiswi Keperawatan di Stikes Hang Tuah Surabaya. Stikes Hang Tuah Surabaya.*
- Stiles, M. (2002). *Structural Yoga Therapy: Adopting to the Individual*. New Delhi: Goodwill Publishing House.
- Sukarni, K., Icesmi, & Magareth, Z. H. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas Dilengkapi dengan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tarwoto. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wilson, L. M., & Price, S. . (2006). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Winkjosastro. (2008). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.