

STUDI LITERATUR: MENGURANGI DISMENOREA MELALUI PENANGANAN KOMPLEMENTER

Reni Wahyu Triningsih¹, Endah Kamila Mas'udah^{2*})

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No.77C Kota Malang

Email : kamilaendah@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kejadian dismenore pada saat menstruasi sering mengganggu aktifitas dan meningkatkan morbiditas, terutama pada remaja putri. Saat ini pemberian terapi komplementer lebih banyak digunakan oleh elemen masyarakat untuk menanggulangi masalah tersebut Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melakukan telaah terkait penanganan komplementer untuk mengurangi dismenore pada remaja putri. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature riview* pada artikel-artikel yang mengkaji tentang dismenore dan penanganan komplementer. Jumlah artikel yang didapatkan dari database: *Google Scholar* (15), *Researchgates* (12), dan *Science Direct* (2). Studi literatur yang didapatkan dari 29 artikel menunjukkan penanganan: kompres hangat (10), akupresur (6), aromaterapi lavender (6), kunyit asam (5), dan yoga (2). Artikel dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan kriteria inklusi: artikel yang terpublikasi pada tahun 2017-2022, *full text*, kriteria subyek remaja perempuan dengan dismenore, menggunakan desain penelitian pre eksperimental, eksperimental, dan quasi eksperimental, jurnal terakreditasi Sinta dan Scopus. **Hasil:** Derajat nyeri dismenore terbagi menjadi 3 yakni ringan, sedang dan berat. Semua literatur yang ditelaah menunjukkan adanya efektifitas penanganan komplementer untuk mengurangi dismenore pada remaja putri. **Kesimpulan:** Dismenore dapat berkurang setelah diberikan penanganan komplementer, antara lain kompres hangat, akupresur, aromaterapi lavender, kunyit asam, dan yoga.

Kata Kunci : Dismenorea, Remaja Putri, Penanganan Komplementer.

ABSTRACT

Introduction: *The incidence of dysmenorrhea during menstruation often disrupts activities and increases morbidity, especially in young women. Currently, complementary therapy is used more by elements of society to overcome this problem* **Methods:** *The method used in this study is a literature review of articles that examine dysmenorrhea and complementary treatments. The number of articles retrieved from databases: Google Scholar (15), Researchgates (12), and Science Direct (2). A literature study obtained from 29 articles showed treatments: warm compresses (10), acupressure (6), lavender aromatherapy (6), tamarind turmeric (5), and yoga (2). Articles in this study were selected using inclusion criteria: articles published in 2017-2022, full text, subject criteria for young women with dysmenorrhea, using pre-experimental, experimental and quasi-experimental research designs, Sinta and Scopus accredited journals. ". **Results:** *The degree of dysmenorrhea pain is divided into 3 specifically, mild, moderate and severe. All literature reviewed shows the effectiveness of complementary treatments to reduce disability in adolescent girls. **Conclusion:** Dysmenorrhea can be reduced after being given complementary treatments, including warm compresses, acupressure, lavender aromatherapy, sour turmeric, and yoga.**

Keywords: *Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Complementary Treatment*

PENDAHULUAN

Sebagian remaja putri yang menstruasi mengalami dismenore dengan berbagai tingkatan rasa nyeri. Nyeri dismenore terbagi menjadi tiga tingkatan yakni nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat hingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Laila dalam Sari dan Hayati, 2020). Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, seperti di Amerika angka kejadian dismenore sebesar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore (Salamah, 2019). Angka kejadian dismenore di Indonesia sebanyak 55% di kalangan usia produktif, dengan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore (Fahmi dalam Kojo dkk, 2021). Pada penelitian yang dilaksanakan di dua SMA di Wilayah Barat Ghana oleh Conney et al., (2019) juga menunjukkan bahwa dari total 95,6% siswi mengalami dismenore dengan 51,7% siswi di perkotaan dan 48,3% siswi di pedesaan. Usia siswi putri berkisar antara 13-20 tahun. Sekitar 47,5% mengalami dismenore pada hari pertama, 33,7% pada 3 bulan, dan 18,8% setelah satu tahun dari

menstruasi pertama (menarche). Selain mengalami nyeri perut bagian bawah, gejala dismenore yang paling umum adalah gelisah 55,5%, sakit kepala 44,1%, dan diare 26,4%.

Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Dhirah dalam Rattu dkk., 2021). Dalam penelitian lain menyebutkan angka kejadian dismenore primer di Jawa Timur sebanyak 71,3% (Ammar dalam Saputra dkk, 2021). Terjadinya dismenore pada remaja putri diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri. Kadar progesteron yang rendah menyebabkan terbentuknya prostaglandin yang banyak sehingga tingkat kontraksi otot uterus meningkat dan terjadi dismenore. Prostaglandin menyebabkan otot rahim berkontraksi sebagai reaksi inflamasi terhadap peluruhan dinding rahim. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat menyebabkan nyeri perut dan kram yang parah (Ernawati dalam Savitri dkk, 2019). Dalam penelitian Manuaba dalam Salamah (2019), mengungkapkan gejala fisik yang nampak saat mengalami dismenore yakni berat badan meningkat, nyeri pada payudara, sakit kepala, migrain, pegal, dan gangguan pada kulit serta nafsu makan yang berlebihan. Gejala psikologis

yang muncul yakni ketegangan, mudah tersulut emosi, depresi, kelesuan, dan berkurangnya daya konsentrasi.

Dampak kejadian dismenore pada remaja putri yakni keterbatasan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, menimbulkan ketidakhadiran di sekolah, menimbulkan penarikan sosial, penurunan prestasi akademik, dan peningkatan biaya medis karena perawatan kesehatan (Azagew et al., 2020).

Dalam penelitian Yesuf et al. (2018) didapatkan 28,6% responden merasa tertekan dan hal tersebut mempengaruhi konsentrasi responden di kelas. Sebanyak 16,2% dari responden melakukan absen di kelas. Meskipun dismenore bukan kondisi yang mengancam jiwa, kekambuhan gejala dismenore setiap bulan merupakan permasalahan yang penting dan membutuhkan penanganan yang tepat.

Dalam upaya mencapai efisiensi dan efektifitas penatalaksanaan nyeri menstruasi atau dismenore pada remaja putri yang sesuai maka digunakan filosofi kebidanan. Filosofi kebidanan adalah falsafah atau keyakinan setiap bidan yang digunakan sebagai kerangka pikir dalam memberikan asuhan kesehatan reproduksi. Semua individu mempunyai resiko dan potensial terjadinya masalah patologis. Sebagai Bidan pemberi pelayanan kesehatan mengharapkan bahwa semuanya

berjalan dengan normal, untuk itu kepuasan dan keselamatan pasien dimaksimalkan (Yulifah, 2010). Banyak sekali penelitian sebelumnya yang membahas mengenai penanganan dismenore secara komplementer seperti penelitian yang dilakukan oleh Dahlan dan Syahminan (2017) menunjukkan terdapat penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi kompres hangat. Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Anggasari dan Windarti (2021) menunjukkan terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan kadar nyeri menstruasi pada remaja putri menunjukkan penurunan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian diatas dapat menunjukkan bahwa sebagian keluhan dismenore umum terjadi pada remaja putri yang mana hal tersebut dapat menjadi sesuatu yang sangat mengganggu dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Masalah dismenore pada remaja memerlukan perhatian serius oleh tenaga kesehatan terutama bidan. Oleh sebab itu, diperlukan perlakuan untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik berupa dismenore dengan beberapa upaya penanganan yang dapat dilakukan dengan penanganan komplementer. Contoh penanganan komplementer yang dapat dilakukan yakni kompres hangat, akupresur, aromaterapi lavender, pengobatan herbal kunyit asam, dan yoga.

Dengan adanya penanganan komplementer tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran penanganan komplementer untuk mengurangi dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam terkait permasalahan tersebut melalui kegiatan penelitian studi literatur dengan judul "Penanganan Komplementer Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri".

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan jenis *Traditional Literature review*. Data yang didapatkan dari literature review dapat berasal dari beberapa macam sumber seperti jurnal nasional maupun internasional yang sudah terindeks oleh database Google Scholar (15 jurnal), Scienccdirect (2 jurnal) dan Researchgate (12 jurnal)

HASIL

1. Hasil Literatur Review
 - a. Karakteristik Studi

Kategori	n	%
Tahun Publikasi		
2017	3	10,34
2018	6	20,68
2019	3	10,34
2020	8	27,58
2021	9	31,03
Kualitas Artikel		
Jurnal Nasional Terakreditasi	25	86,20
Terindeks Scopus	4	13,79

Kategori	n	%
Desain		
Quasi Eksperimental	14	48,27
Pre-Eksperimental	9	31,03
Eksperimental	6	20,68
Penanganan komplementer		
Kompres hangat	10	34,48
Akupresur	6	20,68
Aromaterapi lavender	6	20,68
Pengobatan herbal kunyit asam	5	17,24
Latihan yoga	2	6,89
Instrumen		
NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>)	18	62,06
MDQ (<i>Menstrual Distress Questionnaire</i>)	1	3,44
Manskonski <i>Pain Scale</i>	1	3,44
VAS (<i>Visual Analogue Scale</i>)	1	3,44
VDS (<i>Verbal Descriptor Scale</i>)	1	3,44
VRS (<i>Verbal Rating Scale</i>)	3	10,34
VAS dan APPT (<i>Adolescent Pediatric Pain Tool</i>)	1	3,44
WaLLID <i>Score</i>	1	3,44
Wong-Baker <i>Pain Rating Scale</i>	1	3,44
Unidentified	1	3,44
Teknik Sampling		
<i>Random Sampling</i>	1	3,44
<i>Purpocive Sampling</i>	20	68,96
<i>Simple Random Sampling</i>	2	6,89
<i>Accidental Sampling</i>	4	13,79
<i>Consecutive Sampling</i>	2	6,89
Sampel		
Remaja putri dengan dismenore	29	100
Teknik Analisa		
ANOVA	1	3,44
<i>Man Whitney</i>	2	6,89
<i>Independent T-test</i>	2	6,89
<i>Paired T-test</i>	4	13,79
<i>Paired T-test dan T-test</i>	2	6,89
<i>Wilcoxon Sign Rank</i>	14	48,27
<i>Wilcoxon dan Man Whitney</i>	3	10,34
Unidentified	1	3,44

Hasil analisis dari beberapa jurnal tersebut, menjelaskan bahwa perlakuan komplementer melalui kompres hangat sangat baik yaitu terdapat 10 artikel yang ditelaah dengan menggunakan berbagai intensitas nyeri rata-rata dapat diturunkan bahkan dihilangkan melalui kompres hangat. Sehingga dapat dinyatakan kompres hangat

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penanganan dismenore dan dibuktikan dari kesepuluh penelitian diperoleh nilai p-value <0,05.

Perlakuan komplementer melalui akupresur mendeskripsikan sejumlah 6 artikel yang ditelaah dengan menggunakan berbagai intensitas nyeri yang berbeda-beda dapat diturunkan bahkan dihilangkan melalui perlakuan akupresur. Sehingga dapat dinyatakan bahwa akupresur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penanganan dismenore dan dibuktikan dari keenam penelitian diperoleh nilai p-value <0,05.

Perlakuan komplementer melalui aromaterapi lavender mendeskripsikan sejumlah 6 artikel yang ditelaah dengan menggunakan berbagai intensitas nyeri rata-rata dapat diturunkan bahkan dihilangkan melalui aromaterapi dengan cara inhalasi. Sehingga dapat dinyatakan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penanganan dismenore dan dibuktikan dari keenam penelitian diperoleh nilai p-value <0,05.

perlakuan komplementer melalui pengobatan herbal kunyit asam mendeskripsikan sejumlah 5 artikel yang telah ditelaah menggunakan berbagai intensitas nyeri rata-rata dapat diturunkan bahkan dihilangkan melalui pengobatan herbal kunyit asam. Sehingga dapat dinyatakan bahwa pengobatan herbal kunyit

asam memiliki pengaruh signifikan terhadap penanganan dismenore dan dibuktikan dari kelima penelitian diperoleh nilai p-value <0,05.

Perlakuan komplementer melalui yoga mendeskripsikan sejumlah 2 artikel yang ditelaah dengan menggunakan berbagai intensitas nyeri didapatkan rata-rata dapat diturunkan bahkan dihilangkan melalui yoga. Sehingga dapat dinyatakan yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penanganan dismenore dan dibuktikan dari kedua penelitian diperoleh nilai p-value <0,05.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Dismenorea adalah nyeri menstruasi yang sering dirasakan remaja putri. Dismenore terjadi karena adanya kontraksi uterus yang menyebabkan aliran darah ke rahim terganggu sehingga menimbulkan rasa nyeri atau kram hebat pada bagian bawah perut. Dismenore terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi, nyeri yang dapat terjadi pada saat sebelum, selama, hingga berakhirnya masa menstruasi dan terus mengakibatkan remaja tidak dapat beraktivitas (Ratnawati dalam Pramardika dan Fitriana, 2019). Menurut Wiknjastro dalam Pramardika dan Fitriana (2019), mengungkapkan bahwa peningkatan kadar prostaglandin merupakan faktor timbulnya

dismenore. Dengan adanya prostaglandin berdampak pada peningkatan kontraktilitas dari otot uterus. Nyeri yang dihasilkan ketika otot terus mengalami iskemia akibat dari efek vasokonstriksi yang dihasilkan oleh prostaglandin.

Hasil literature review dari ke-29 artikel dengan kejadian dismenore menunjukkan hasil 85 responden (10,4%) nyeri ringan, 609 responden (74,5%) nyeri sedang, dan 123 responden (15%) nyeri berat, yang artinya responden lebih banyak pada kategori tingkat nyeri sedang. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Manuaba et al. dalam Pramardika dan Fitriana (2019) menyatakan derajat dismenore menjadi 3 yakni ringan, sedang dan berat. Berdasarkan tingkatan nyeri tersebut, dismenore sangat berdampak bagi remaja putri dan dapat mempengaruhi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dismenore tidak terlalu berbahaya, tetapi sebagian besar dialami oleh remaja putri tiap bulannya. Dismenore tidak boleh dibiarkan, karena kondisi tersebut merupakan salah satu penyebab gejala endometriosis yang dapat menurunkan kesehatan kualitas hidup dan kesuburan wanita secara signifikan (Anwar dan Prabowo dalam Pramardika dan Fitriana, 2019).

Dalam opini penulis berdasarkan hasil penelitian-penelitian diatas menunjukkan bahwa derajat nyeri dismenore pada remaja

putri dibagi menjadi 3 yakni ringan sedang dan berat. Masing-masing penelitian menyebutkan bahwa responden lebih banyak mengalami nyeri dismenore dengan kategori tingkat nyeri sedang.

2. Penanganan Komplementer Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri

Berdasarkan 29 artikel yang dianalisis, diketahui bahwa kompres hangat, akupresur, aromaterapi lavender, pemberian herbal kunyit asam dan latihan yoga efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore. Ukuran sampel dari 30 artikel bervariasi dari 10 sampel hingga 60 sampel penelitian, dan desain penelitian menggunakan pre-eksperimental, eksperimental dan quasi eksperimental. Artikel-artikel tersebut dianalisis mengenai intervensi yang menunjukkan bahwa penanganan komplementer diberikan secara kompresan, pijatan, inhalasi, oral dan gerakan yoga.

a. Kompres Hangat

Penanganan komplementer yang telah ditelaah dalam penelitian ini yang pertama yakni kompres hangat, dari 10 artikel pada penelitian Dahlan dan Syahminan (2017); Dahlan dan Syahminan (2017); Pangesti, dkk (2017); Yunianingrum, dkk (2018); Maidartati, dkk (2018); Wianti dan Karimah (2018), Nurafifah, dkk (2020); Sumiaty et al. (2021); Ertiana dan Pratami

(2021); dan Tianing, dkk (2021) yang telah dianalisis menunjukkan bahwa kompres hangat berguna melebarkan pembuluh darah di daerah yang sakit sehingga dapat meningkatkan kenyamanan psikologis dan rasa nyaman dapat mengurangi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Kozier dan Gleniora dalam Rahmadhayanti, dkk (2017) yang mengungkapkan penggunaan kompres hangat dengan suhu 37-40°C selama 20 menit secara konduksi sehingga memberikan rasa nyaman dan meningkatkan aliran darah pada daerah yang nyeri, sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi otot menurun dan nyeri berkurang. Penurunan intensitas nyeri dipengaruhi oleh kompres hangat pada perut, suprapubic, perut bagian bawah atau bagian yang nyeri, pinggang bagian kanan dan kiri, punggung. dilakukan dengan buli-buli panas yang memberikan efek pelebaran pembuluh darah sehingga dengan efek tersebut aliran darah menjadi lancar. Aktifitas yang terganggu sebelumnya akibat nyeri haid dapat kembali dilanjutkan (Yunianingrum dkk, 2018).

b. Akupresur

Akupresur merupakan teknik pijatan pada titik akupuntur guna memperlancar peredaran darah dan mengurangi nyeri pada tubuh. Dari 6 artikel pada penelitian Rahmawati, dkk (2019); Anggraini et al.

(2020); Fitria dan Haqqattiba'ah (2020); Musta'in, dkk (2021); Anggasari dan Windarti (2021); dan Februanti, dkk (2021) dianalisis dan ditemukan bahwa akupresur sangat beragam dan memiliki banyak teknik, diantaranya akupresur dengan teknik tuina disebut juga anmo yaitu bagian terpenting dari Traditional Chinese Medicine (TCM). Terapis (pelaksana) melakukan gerakan berupa mendorong, memegang, menggosok, menekan, memijat, memukul, dan tindakan sederhana lain pada titik akupuntur atau daerah tertentu pada permukaan tubuh. Penekanan yang dilakukan pada titik tersebut dapat menekan prostaglandin sehingga jumlah prostaglandin menurun dan merangsang tubuh untuk menghasilkan endorphin. Sanyinjiao (SP6) merupakan titik yang digunakan untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin dan Yang, darah, hati, serta ginjal, dan memperlancar peredaran darah serta suplai darah. Lokasi titik sanyinjiao ini terletak 3 cun di sisi atas mata kaki bagian dalam. Titik ini mempunyai keistimewaan yaitu tempat pertemuan tiga meridian yin kaki. Titik Hegu (L14) merupakan titik yuan (titik sentral) dari meredian usus besar (Large Intestine Meredian). Jika terdapat gangguan atau hambatan di titik meredian usus besar, titik ini merupakan sentralnya. Titik ini berperan sebagai penenang dan antispasmodic yang kuat sehingga

digunakan dalam kondisi yang menyakitkan baik pada meridian atau organ, khususnya lambung, usus dan uterus (hal ini dapat digunakan untuk penurunan nyeri menstruasi) yang bermanfaat dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

Teknik akupresur efektif dalam menurunkan dan mengurangi nyeri dengan menggunakan pijatan pada titik-titik meridian untuk memperlancar proses peredaran darah pada tubuh. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Anggraini et al. (2020) yang mengungkapkan bahwa akupresur menggunakan teknik penekanan jari-jari pada titik tertentu sebagai pengganti jarum yang menempel pada sistem penyembuhan akupunktur. Penekanan pada titik-titik tersebut dimaksudkan untuk mempengaruhi agar aliran energi yang kemungkinan terhalang dapat kembali dilancarkan, sehingga nyeri yang dialami akan perlahan berkurang.

c. Aromaterapi Lavender

Pada 6 artikel penelitian yang dilakukan oleh Savitri dan Hardyanti (2019); Rahmah dan Astuti (2019); Sabrima et al. (2020); Ertiana dan Pratami (2021); Rauda dan Damanik (2021) serta Nuraeni dan Nurholipah (2021) telah ditelaah dan didapatkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi menggunakan diffuser sehingga minyak esensial yang

dihirupkan sampai pada paru, dimana memberikan manfaat baik secara psikologis dan fisik. Hal tersebut yang dapat menimbulkan rasa rileks pada tubuh dan menurunkan nyeri pada tubuh terutama nyeri dismenore. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Widyaningrum dalam Rahmah dan Astuti (2019) yang mengungkapkan bahwa aromaterapi lavender diberikan dengan cara mencampur 3 tetes dalam 10 ml air dimasukkan ke dalam diffuser, yang memancarkan uap selama 15-30 menit maka dapat mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan kemudian dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi.

d. Pengobatan Herbal Kuyit Asam

Pengobatan herbal untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri sudah banyak digunakan. Pada 5 penelitian yang diteliti oleh Safitri (2018); Hamdayani (2018); Liana (2018); Astuti, dkk (2020); dan Utami, dkk (2020) ditemukan bahwa responden yang diberikan intervensi berupa minuman kunyit pada saat mereka mengalami dismenore dan kemudian diukur kembali nyeri dismenore setiap beberapa jam sampai beberapa hari setelah mengkonsumsi minuman kunyit didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dismenore. Hal tersebut sejalan dengan Limananti dan

Triratnawati dalam Safitri (2018) yang mengungkapkan minuman kunyit merupakan minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit, secara alamiah memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika dan anti inflamasi.

Selain itu minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenore dan memiliki efek samping yang kecil hal tersebut dikarenakan terdapat kandungan curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase (COX-2) sehingga mengurangi terjadinya inflamasi bahkan menghambat kontraksi uterus. Kandungan curcumenol bekerja sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore.

e. Yoga

Yoga merupakan gerakan yang membantu tubuh menjadi rileks, dan meningkatkan sirkulasi dan sebagai penghilang nyeri alami dalam tubuh. Pada 2 penelitian yang dilakukan oleh (Julaecha dkk, 2020) serta Hadiani dan Ferina (2021) telah ditelaah dan didapatkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri saat menstruasi karena saat melakukan yoga responden merasa rileks sehingga tubuh mengeluarkan hormon endorphin yang dapat mengurangi

kontraksi rahim dan kram perut yakni menggunakan gerakan yoga yang meliputi latihan pernafasan (pranayana) dengan pernafasan dihembuskan, dilanjutkan dengan gerakan fisik (asanas): gerakan dandasana, baddha konasana, malasana, adho mukho savasana, uphavista konasana, dan supta baddha konasana yang dilakukan dilakukan selama 2-5 menit pada setiap gerakannya. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Rakhshae dalam Hadiani dan Ferina (2021) yang mengungkapkan bahwa yoga merupakan kegiatan melakukan aktivitas fisik, mempelajari mental, dan teknik pernapasan untuk menghilangkan stres. Selain itu, yoga dapat membantu pikiran dan tubuh, mengatasi stress dan depresi seseorang sehingga menjadi tenang dan dapat mengelola ketidaknyamanan saat menstruasi. Pose yoga aman dan sederhana dapat dilakukan untuk dismenore.

KESIMPULAN

Penggunaan penanganan komplementer untuk mengurangi disemenorea seperti kompre hangat, akupresur, aromaterapi lavender, pengobatan herbal kunyit asam, dan latihan yoga terbukti secara signifikan mengurangi dismenore, khususnya pada remaja putri. Sehingga dapat digunakan sebagai alternatif pilihan penyelesaian masalah untuk dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari, Y. and Windarti, Y. (2021) 'Acupressure Effectiveness and Yoga Exercises To Reduce Menstrual Pain', *STADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), pp. 1443–1448. DOI: 10.30994/sjik.v10i2.844.
- Angraini, Y. et al. (2020) 'Acupressure Therapy As A Pain Reliever For Dysmenorrhea', *Enfermeria Clinica*, 30(2019), pp. 84–87. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.11.027.
- Azagew, A. W., Kassie, D. G. and Walle, T. A. (2020) 'Prevalence Of Primary Dysmenorrhea, Its Intensity, Impact And Associated Factors Among Female Students' At Gondar Town Preparatory School, Northwest Ethiopia', *BMC Women's Health*, 20(1), pp. 1–7. DOI: 10.1186/s12905-019-0873-4.
- Conney, C. S. et al. (2019) 'Complementary and Alternative Medicine Use for Primary Dysmenorrhea among Senior High School Students in the Western Region of Ghana', *Obstetrics and Gynecology International*, 2019. doi: 10.1155/2019/8059471.
- Dahlan, A. and Syahminan, T. V. (2017) 'Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang', *Jurnal Endurance*, 2(1), p. 37. doi: 10.22216/jen.v2i1.278.
- Hadianti, D. N. and Ferina (2021) 'Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja', *jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), pp. 239–245.
- Julaecha, Safitri and Wuryandari, A. G. (2020) 'Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movement', *Jurnal Kesehatan Prima*, 14(1), pp. 53–59.
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D. and Rattu, A. J. M. (2021) 'Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru', *e-CliniC*, 9(2), p. 429. doi: 10.35790/ecl.v9i2.34433.
- Lestari, I. and Maisaro (2019) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 32–38. Available at: <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>.
- Lestari, P. and Putri, R. A. (2018) 'Kombinasi Self Hypnosis Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi', *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(September), pp. 94–98.
- Pramardika, D. D. and Fitriana (2019) *Panduan Penanganan Dismenore*. 1st edn. Yogyakarta: Deepublish.
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R. and Wulandari, A. (2017) 'Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang', *Jurnal Kesehatan*, 8(3), p. 369. doi: 10.26630/jk.v8i3.621.
- Rahmah, A. M. and Astuti, Y. (2019) 'Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan', *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(1), pp. 1–8. doi: 10.18196/ijnp.3186.
- Rattu, O. S. et al. (2021) 'Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang', *TRIK-Tunas-TUnas Riset Kesehatan*, 11(5), pp. 87–90. Available at: <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik11204>.
- Safitri, M. (2018) 'Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid', *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 10(1), pp. 47–53. doi: 10.35960/vm.v10i1.390.
- Salamah, U. (2019) 'Hubungan

- Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore*, Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 9(03), pp. 123–127. doi: 10.33221/jiki.v9i03.382.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D. and Aini, N. (2021) *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)*, Jurnal Kesehatan Reproduksi, 7(3), p. 177. doi: 10.22146/jkr.55433.
- Sari, H. and Hayati, E. (2020) *Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri*, BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology), 3(2), pp. 226–230. doi: 10.30743/best.v3i2.3284.
- Yesuf, T. A., Eshete, N. A. and Sisay, E. A. (2018) *Dysmenorrhea among University Health Science Students, Northern Ethiopia: Impact and Associated Factors*, International Journal of Reproductive Medicine, 2018, pp. 1–5. doi: 10.1155/2018/9730328.
- Yulifah, R. (2010) *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Yunianingrum, E., Widyastuti, Y. and Margono (2018) *The Effect of Warm Compress and Aromatherapy Lavender To Decreasing Pain on Primary Dysmenorrhea*, Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 12(1), pp. 39–47. Available at: <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/kia>.