

## Efektifitas Teknik Yoga dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Intensitas Nyeri Haid Karyawati PT. Willbes Global

Tresna Komalasari<sup>1\*</sup>, Nengsih<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes YPIB Majalengka

Email: [tresnakomalasari@stikesypib.ac.id](mailto:tresnakomalasari@stikesypib.ac.id), [nengsih@gmail.com](mailto:nengsih@gmail.com)

### ABSTRAK

Nyeri haid adalah gejala, bukan penyakit. Dengan menerapkan penanganan nyeri non farmakologi, teknik yoga dan *abdominal stretching exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas yoga dan *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada PT. Willbes Global Kabupaten Subang Tahun 2021. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif penelitian kuantitatif pre eksperimen dengan desain *Pre-test dan Post-test control group design*. Sampel penelitian adalah karyawati PT. Willbes Global Kabupaten Subang sebanyak 30 orang yang terbagi 2 kelompok, kelompok pertama 15 orang mendapat perlakuan dan kelompok kedua 15 orang tidak mendapat perlakuan. Analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah (26,7%) intensitas nyeri haid yang dialami sebelum berlatih yoga dan *abdominal stretching exercise* di antara karyawan PT. Willbes Global mengalami nyeri hebat. Sebagian besar (80,0%) nyeri haid setelah karyawati PT. Willbes Global berlatih teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* mengalami nyeri ringan. Teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada tahun 2021 karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang, dibuktikan dengan p-value 0,004. Disarankan agar perusahaan mengadakan kegiatan untuk karyawan perempuan dapat melakukan pelatihan dan kegiatan peningkatan kesadaran untuk mengatasi nyeri haid, seperti yoga dan *abdominal stretching exercise* untuk mencegah efek buruk dari nyeri haid.

**Kata Kunci:** teknik yoga, *abdominal stretching exercise*, nyeri haid

### ABSTRACT

*Menstrual pain is a symptom, not a disease. By applying non-pharmacological pain management, yoga techniques and abdominal stretching exercises. This study aims to determine the effectiveness of yoga and abdominal stretching exercises on the intensity of menstrual pain at PT. Willbes Global Subang Regency in 2021. Using quantitative research, this research was quantitative pre-experimental with Pre-test and Post-test control group design. The sample of this study were 30 female employees of PT. Willbes Global Subang Regency which were divided into 2 groups, the first group 15 people received treatment and the second group 15 people did not receive treatment. Univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis with Mann-Whitney test. The results showed that less than half (26.7%) of the intensity of menstrual pain experienced before doing yoga and abdominal stretching exercises among PT. Willbes Global employees experienced severe pain. Most (80.0%) menstrual pain after PT. Willbes Global employees practiced yoga techniques and*

---

#### Corresponding author:

Tresna Komalasari  
STIKes YPIB Majalengka  
Jln. Gerakan Koperasi No.003 Majalengka  
Email: [tresnakomalasari@stikesypib.ac.id](mailto:tresnakomalasari@stikesypib.ac.id)

---

---

*abdominal stretching exercises experienced mild pain. Yoga techniques and abdominal stretching exercises affect the intensity of menstrual pain in 2021 employees of PT. Willbes Global Subang Regency as evidenced by a p value of 0.004. It is recommended that the company hold activities for female employees to conduct training and awareness-raising activities to overcome dysmenorrhea, such as yoga and abdominal stretching exercises, to prevent the adverse effects of menstrual pain.*

**Keywords:** *yoga technique, abdominal stretching exercise, menstrual pain*

## **PENDAHULUAN**

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan reproduksi adalah keadaan kesehatan fisik, mental, dan sosial yang utuh yang memungkinkan seseorang dapat menjalankan fungsi dan proses reproduksi secara sehat dan aman (WHO, 2016). Kesehatan Reproduksi bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang sehat untuk meningkatkan kesehatan reproduksi dan mempersiapkan kehidupan keluarga, sekaligus mendukung upaya peningkatan kualitas generasi mendatang (Kusmiran, 2016).

Kesehatan reproduksi menentukan kualitas generasi penerus. Ada tiga tahapan yang perlu diperhatikan oleh semua perempuan terkait kesehatan reproduksi menstruasi, kehamilan, dan menopause. Menstruasi adalah proses alami dan fisiologis pada wanita. Secara umum, menstruasi biasanya disertai dengan beberapa ketidakpuasan, sehingga menstruasi dapat menyebabkan rasa sakit, salah satunya adalah nyeri haid (dismenore) (Kusmiran, 2016).

Menurut WHO, Sembilan puluh persen perempuan menderita nyeri haid dan sepuluh dampai lima belas persen mengalami nyeri haid berat. Sebuah studi epidemiologi di Mesir melaporkan bahwa 75% wanita mengalami kram menstruasi dan 20,3% ketidakhadiran secara keseluruhan, yang berbanding terbalik dengan tingkat keparahan gejala mereka (Arini, 2020). Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% perempuan mengalami menstruasi dan 10-15% mengalami nyeri haid yang parah sehingga menghalangi perempuan untuk melakukan aktivitas. Menurut sebuah penelitian di Swedia, 80% perempuan menderita kram nyeri haid, 15% membatasi aktivitas sehari-hari selama haid dan membutuhkan obat untuk meredakan nyeri haid. 8-10% tidak masuk sekolah dan hampir 40% finansial dan kualitas hidup perempuan berdampak tidak baik (Ashari, 2020).

Diperkirakan perempuan di Asia Tenggara menderita nyeri haid mencapai 80% mengganggu kehidupan sehari-hari, dan 50% perempuan tidak beraktivitas selama 10 hari (Putri, et al., 2020). Demikian pula kejadian nyeri haid di Indonesia sangat tinggi, dengan 54,89% untuk nyeri haid primer dan 9,36% untuk nyeri haid sekunder (Arini, 2020).

Menurut data Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Jawa Barat, Kabupaten Subang menduduki peringkat ketiga perempuan dengan gangguan menstruasi (dismenore) tertinggi. Data profil kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Subang menemukan bahwa

---

---

ketidakteraturan haid terdapat 72 kasus paling banyak terjadi pada perempuan (Dinas Kesehatan Kabupaten Subang, 2020).

Nyeri haid adalah suatu kondisi yang dapat membahayakan banyak perempuan dan memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan. Akibatnya, nyeri haid juga menyebabkan kerugian finansial yang signifikan karena berkurangnya biaya perawatan kesehatan dan produktivitas. Perbedaan yang signifikan telah dilaporkan dalam beberapa literatur. Nyeri haid mencegah perempuan melakukan aktivitas normal, misalnya karyawan yang mengalami nyeri haid tidak dapat berkonsentrasi pada pekerjaannya (Kusmiran, 2016).

Nyeri haid adalah gejala, dan bukan penyakit. Dalam kondisi ini, pasien harus dapat mengobati rasa sakitnya secara menyeluruh dengan obat penghilang rasa sakit atau berkonsultasi dengan dokter dan menerima perawatan, perawatan dan pengobatan yang tepat (Anurogo 2017). Gejala dismenore yang paling umum adalah nyeri kram di perut bagian bawah yang menjalar ke punggung dan kaki. Gejala terkait lainnya adalah sakit kepala, pusing, kelelahan, diare, pusing, dan perasaan kenyang. Beberapa perempuan mengalami nyeri sebelum haid dimulai dan dapat berlangsung selama beberapa hari (Kusmiran, 2016).

Nyeri haid dibagi menjadi dua jenis, primer dan sekunder. Nyeri haid primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa diketahui penyebabnya, nyeri haid primer yang terjadi sejak periode haid pertama disebabkan oleh faktor intrinsik dalam rahim dan erat kaitannya dengan ketidakseimbangan hormon steroid seks ovarium, yang disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan pada fase sekresi yang merangsang otot polos endometrium. Sedangkan nyeri haid sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh gejala penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid (Laila, 2017).

Nyeri haid dapat diobati dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Farmakoterapi menggunakan obat-obatan untuk meredakan nyeri, antara lain analgesik (peredai nyeri) dari golongan obat *Non Steroid Anti Inflammation Drug* (NSAID), seperti parasetamol atau asetamenofil (sumagesic, panadol, dan lain-lain), asam mefenamat (ponstelax, nichostan, dan lain-lain), ibuprofen (ribunal, ostarin, dan lain-lain), methanizol atau metampiron (pyronal, novalgin, dan lain-lain) dan pereda nyeri lainnya. Terapi non obat meliputi hal-hal yang dapat dilakukan seperti kompres hangat atau mandi air panas, pijat, olahraga (olahraga), tidur yang cukup, hipnoterapi, pengurangan gangguan seperti mendengarkan musik, relaksasi seperti yoga dan pernapasan dalam (Kusmiran, 2016).

Teknik yoga sebagai cara yang sangat efektif untuk meredakan nyeri dan kram otot. Gerakan yoga dan teknik pernapasan memungkinkan tubuh melepaskan opioid endogen atau endorfin, untuk menginduksi kenyamanan dan mengurangi rasa sakit selama menstruasi.

---

---

Olahraga, seperti latihan yoga, merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan lebih aman karena memanfaatkan proses fisiologis (Manuaba, 2017).

Pengobatan nonfarmakologis lainnya, latihan fisik (olahraga), sangat dianjurkan untuk pengobatan nyeri haid. Karena menggunakan proses fisiologis tubuh, latihan fisik lebih aman dan tidak memiliki efek samping. Dengan aktivitas fisik, tubuh memproduksi endorfin. Ini adalah cara aman yang meningkatkan kesehatan dan mengurangi rasa sakit (Ningsih, 2018).

Latihan *abdominal stretching exercise* adalah intervensi yang ditingkatkan secara independen untuk mengurangi intensitas nyeri haid. Saat meregangkan perut, otak akan memproduksi endorfin. Oleh karena itu, ketika neuron nyeri perifer memberi sinyal sinaps, sinaps harus terjadi antara neuron nyeri perifer dan neuron yang terhubung ke otak, dan substansi P harus menghantarkan impuls. Pada saat ini, endorfin memblokir pelepasan zat P dari neuron sensorik, yang menekan transmisi impuls nyeri di sumsum tulang belakang dan mengurangi nyeri haid (Syaiful, 2018).

Hasil penelitian (Imaroh, 2018) tentang pengaruh terapi yoga terhadap nyeri haid (dismenore) pada perempuan dewasa di Rumah Sakit Wawa Husada Kepanjen Kabupaten Malang menunjukkan bahwa terapi yoga efektif terhadap nyeri haid (dismenore). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan (Tri, 2016) menunjukkan bahwa yoga memiliki efek menurunkan intensitas dismenore, dan *abdominal stretching exercise* berpengaruh menurunkan intensitas dismenore. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Arini, 2020) terdapat perbedaan hasil pada kedua kelompok dan terapi yoga efektif dalam mengurangi nyeri haid.

Penelitian ini dilakukan di PT. Willbes Global di Kabupaten Subang yang merupakan perusahaan aktif di sektor garmen. Saat ini, mempekerjakan 2.685 orang, di mana 1.360 adalah laki-laki dan 1.325 adalah perempuan. Salah satu fenomena di PT Wilves Global di Kabupaten Subang yang diteliti adalah banyak pegawai perempuan yang tidak masuk kerja karena sedang haid. Penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti pada karyawan di PT Wilbes Global di Kabupaten Subang menemukan bahwa 7 dari 10 karyawan mengalami nyeri berat saat haid dan 3 dari 10 mengalami nyeri sedang saat haid, dan belum ada satupun dari karyawan tersebut yang pernah melakukan penanganan nyeri haid dengan latihan fisik seperti teknik yoga dan *abdominal stretching exercise*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Teknik Yoga dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang Tahun 2021."

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre eksperimen dengan desain *Pre-test dan Post-test control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah 1.325 karyawan wanita di PT. Willbes Global Kabupaten Subang dan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang. Sampel dibagi mejadi dua kelompok yakni yang mendapatkan perlakuan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* sebanyak 15 orang dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* sebanyak 15 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi untuk menemukan persentase kejadian nyeri haid dan analisis bivariat dengan uji Mann-Whitney untuk menemukan hasil pre eksperimen.

## HASIL

Hasil tinjauan intensitas nyeri haid sebelum latihan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* pada karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang tahun 2021 adalah sebagai berikut.

**Tabel 1**

Distribusi Yoga dan *Abdominal Stretching Exercise* pada karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang Tahun 2021.

Intensitas Nyeri Haid	Sebelum latihan teknik Yoga dan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>			
	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Sangat Berat	0	0	0	0
Berat	4	26.7	6	40.0
Sedang	8	53.3	9	60.0
Ringan	3	20.3	0	0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan Tabel 1, intensitas nyeri haid sebelum melakukan teknik yoga dan *abdominal stretching* pada karyawan PT. Willbes Global meningkat hingga 4 (26,7%) pada nyeri berat dan hingga 8 orang pada nyeri sedang (26,7%) yaitu sebesar 53,3%.) dan 3 orang (20,0%) dengan nyeri ringan. Hingga 6 orang nyeri berat pada kelompok kontrol (40,0%) dan yang sedang sebanyak 9 orang (60,0%). Hal ini menunjukkan bahwa kurang dari setengah (26,7%) intensitas nyeri haid sebelum latihan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* pada karyawan PT. Willbes Global mengalami nyeri berat. Jika dilihat dari rata-rata terlihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2**

Distribusi Tendensi Sentral Nyeri Haid Sebelum Latihan Teknik Yoga dan *Abdominal Stretching Exercise* pada Karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang Tahun 2021

Nyeri Haid (Pretest)	Mean	Median	Standar Deviasi	Min-Max
Kelompok Eksperimen	5.4	6.0	1.502	3-7
Kelompok Kontrol	6.1	6.0	0.915	4-7

Berdasarkan Tabel 2, kita dapat melihat bahwa rata-rata kelompok eksperimen dan kontrol tidak jauh berbeda. yaitu rata-rata pada kelompok kontrol adalah 5,4 sedangkan pada kelompok eksperimen 6,1.

Selanjutnya, gambaran intensitas nyeri haid sesudah latihan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* pada karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang Tahun 2021 dapat dilihat pada table di bawah ini.

**Tabel 3**

Distribusi Tendensi Sentral Nyeri Haid Sesudah Latihan Teknik Yoga dan *Abdominal Stretching Exercise* pada Karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang Tahun 2021

Intensitas Nyeri Haid	Sesudah latihan teknik Yoga dan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>			
	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Sangat Berat	0	0	0	0
Berat	0	0	6	6.7
Sedang	3	20.0	10	66.7
Ringan	12	80.0	4	26.7
Total	15	100	15	100

Berdasarkan Tabel 3, intensitas nyeri haid setelah berlatih teknik yoga dan *Abdominal Stretching Exercise* pada karyawan PT. Willbes Global adalah 3 orang (20,0%) dengan nyeri sedang dan ringan 12 orang (80,0%). Sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami nyeri berat 1 orang (6.7%), yang mengalami nyeri sedang 10 orang (66.7%) dan mengalami nyeri ringan 4 orang (26.7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar (80,0%) intensitas nyeri haid sesudah latihan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* pada karyawan PT. Willbes Global mengalami nyeri ringan.

**Tabel 4**

Distribusi Tendensi Sentral Nyeri Haid Sebelum Latihan Teknik Yoga dan *Abdominal Stretching Exercise* pada Karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang Tahun 2021

Nyeri Haid (Pretest)	Mean	Median	Standar Deviasi	Min-Max
Kelompok Eksperimen	2.7	3.0	1.032	1-4
Kelompok Kontrol	4.4	4.0	1.594	1-7

---

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata untuk kelompok eksperimen dan kontrol berbeda. Artinya, rata-rata kelompok kontrol 2.7 lebih kecil dari rata-rata kelompok eksperimen sebesar 4.4.

## **PEMBAHASAN**

### **Analisis Univariat**

#### **Gambaran intensitas dismenore sebelum melakukan teknik yoga dan latihan *abdominal stretching* PT. Willbes Global Subang Kabupaten Subang tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kurang dari setengah (26,7%) intensitas nyeri haid sebelum melakukan latihan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* pada karyawan PT. Willbes Global mengalami nyeri berat. Nyeri haid pada perempuan yang berbeda-beda tingkatkan nyerinya dan nyeri yang dialami saat haid merupakan hal yang fisiologis, namun tidak semua responden mengetahui cara mengatasinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tri, 2016) pada perempuan dewasa di Kediri yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi yoga sebagian besar responden mengalami nyeri hebat, nyeri hebat (65%), begitu juga dengan penelitian tersebut. dilakukan oleh (Ashari, 2020) pada wanita dewasa menunjukkan bahwa sebelum perawatan dengan latihan yoga, sebagian besar responden mengalami nyeri hebat (70%) dan hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Syaiful, 2018) pada perempuan di Gresik, menunjukkan bahwa sebelum diobati dengan latihan *abdominal stretching exercise*, sebagian besar orang merasakan nyeri berat (67,5%).

Nyeri haid adalah gejala, bukan penyakit. Dalam kondisi ini, pasien harus mengelola rasa sakit dengan analgesik atau menemui dokter untuk perawatan, perawatan dan pengobatan yang tepat (Anurogo, 2017). Gejala nyeri haid yang paling umum adalah nyeri kram di perut bagian bawah yang menjalar ke punggung dan kaki. Gejala terkait lainnya termasuk muntah, sakit kepala, kecemasan, malaise, diare, pusing, dan kembung. Beberapa wanita mengalami nyeri sebelum haid, yang dapat berlangsung selama beberapa hari (Kusmiran, 2016).

Nyeri haid dibagi menjadi dua jenis, primer dan sekunder. Nyeri haid primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa diketahui penyebabnya, nyeri haid primer yang terjadi sejak periode haid pertama disebabkan oleh faktor intrinsik dalam rahim dan erat kaitannya dengan ketidakseimbangan hormon steroid seks ovarium, yang disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan pada fase sekresi yang merangsang otot polos endometrium. Sedangkan nyeri haid sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh gejala penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid (Laila, 2017).

---

Akibat dari nyeri haid seorang perempuan tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah, sering menimbulkan rasa mual sebelum dan saat haid, tetapi juga benar-benar tidak toleran terhadap rasa sakit dan mengganggu konsentrasi dalam beraktivitas, bahkan ada yang sampai pingsan (Manuaba, 2017).

Bagi sebagian perempuan nyeri haid merupakan siksaan bulanan, sehingga harus mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya. Ada banyak cara untuk menghilangkan nyeri haid, baik dengan farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat (kusmitan, 2016).

Nyeri haid dapat diobati dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan untuk meredakan nyeri, antara lain analgesik (peredam nyeri) dari golongan obat *Non Steroid Anti Inflammes Drug* (NSAID), seperti parasetamol atau asetamenofil (sumagesic, panadol, dan lain-lain), asam mefenamat (ponstelax, nichostan, dan lain-lain), ibuprofen (ribunal, ostarin, dan lain-lain), methanizol atau metampiron (pyronal, novalgin, dan lain-lain) dan pereda nyeri lainnya. Terapi non obat meliputi hal-hal yang dapat dilakukan seperti kompres hangat atau mandi air panas, pijat, olahraga (olahraga), tidur yang cukup, hipnoterapi, pengurangan gangguan seperti mendengarkan musik, relaksasi seperti yoga dan pernapasan dalam (Kusmiran, 2016).

Pada penelitian ini kurang dari setengah intensitas nyeri haid sebelum latihan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* mengalami nyeri berat, oleh karena itu pihak perusahaan perlu bekerja sama dengan petugas kesehatan mengadakan pelatihan mengenai teknik yoga khususnya bagi karyawan perempuan sehingga mencegah dampak buruk dari nyeri haid pada karyawan seperti tidak masuk kerja karena nyeri haid, kurang konsentrasi saat bekerja dan lain sebagainya. Bagi karyawan ketika mengalami nyeri Haid tidak boleh dibiarkan karena dapat mempengaruhi kesehatan dan kegiatan, sehingga perlu melakukan cara yang mudah dan praktis seperti melakukan teknik yoga.

### **Gambaran intensitas nyeri haid sesudah latihan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* pada karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (80,0%) intensitas nyeri haid sesudah latihan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* pada karyawan PT. Willbes Global mengalami nyeri ringan. Sebagaimana teknik Yoga, latihan dengan *abdominal stretching exercise* juga mempunyai manfaat yang baik untuk menurunkan nyeri haid jika dilakukan dengan baik dan benar serta menjaga kesehatan seperti menjaga pola makan dan

---

mengatur pola istirahat agar nyeri yang dirasakan berkurang dan dapat beraktifitas kembali dengan cepat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Syaiful, 2018), yang menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* (57%). Selain itu pada penelitian (Firdiati, 2018) pada perempuan di Majenang sebagian besar responden mengalami nyeri ringan setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* (53,5%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Ashari, 2020), sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (65%) setelah melakukan yoga.

Nyeri haid dapat diobati dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan untuk meredakan nyeri, antara lain analgesik (peredai nyeri) dari golongan obat *Non Steroid Anti Inflammes Drug* (NSAID), seperti parasetamol atau asetamenofil (sumagesic, panadol, dan lain-lain), asam mefenamat (ponstelax, nichostan, dan lain-lain), ibuprofen (ribunal, ostarin, dan lain-lain), methanizol atau metampiron (pyronal, novalgin, dan lain-lain) dan pereda nyeri lainnya (Faridah, 2019)

Terapi nonfarmakologi meliputi kompres hangat, mandi air hangat, pijat, aktivitas fisik (olahraga), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik, dan relaksasi seperti yoga dan pernapasan dalam. Latihan atau *exercise* merupakan kontrol nonfarmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis (Wo dan dan McEaney, dalam (Putri, et al, 2020).

Teknik yoga sebagai cara yang sangat efektif untuk meredakan nyeri dan kram otot. Gerakan yoga dan pernapasan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen, atau endorfin, untuk memberikan sensasi nyaman dan mengurangi rasa sakit saat haid. Olahraga, seperti latihan yoga, merupakan kontrol nonfarmakologi yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis (Manuaba, 2017).

Latihan *abdominal stretching exercise* adalah latihan untuk mengembangkan kelenturan daerah perut untuk mengatasi rasa sakit saat haid. *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri. Hal ini disebabkan peningkatan endorfin yang diproduksi oleh otak akibat olahraga. Oleh karena itu, latihan fisik ini berperan sebagai pereda nyeri spesifik jangka pendek untuk meredakan nyeri (Alter, dalam (Ningsih, 2018).

Dalam penelitian ini, nyeri berkurang pada perempuan setelah mendapat perlakuan *abdominal stretching exercise*. Maka pihak perusahaan dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk memberikan saran tentang cara mengatasi dismenore, termasuk latihan *abdominal stretching exercise*. Memungkinkan karyawan untuk belajar tentang latihan *abdominal stretching exercise* untuk mengobati nyeri haid, dan dapat berlatih sendiri.

## Analisis Bivariat

### Efektivitas teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang tahun 2021

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji Mann-Whitney untuk mengetahui pengaruh yoga dan latihan peregangan perut terhadap intensitas nyeri haid. Hal ini karena terdiri dari dua kelompok yang berbeda dengan skala yang digunakan adalah kategorik (ordinal). Berikut adalah hasil uji normalitas data dari uji Mann-Whitney.

**Tabel 5**

Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.	Keterangan
Pretest Yoga dan abdominal	.815	15	.006	Tidak Normal
Posttest Yoga dan abdominal	.499	15	.000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, data yang diuji tidak normal karena nilai *p-value* (sig) lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, uji Mann-Whitney terus digunakan dalam uji statistik. Hasilnya adalah sebagai berikut.

**Tabel 6**

Efektivitas Teknik Yoga dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas Nyeri Haid pada Karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang Tahun 2021

Kelompok	N	Mean Rank	Sun of Ranks	P value
Intensitas Eksperimen	Nyeri 15	19.60	294.00	
Intensitas Kontrol	Nyeri 15	11.40	171.00	0.004
Total	30			

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa mean rank atau rata-rata peringkat pada kelompok eksperimen adalah 19,60, lebih tinggi dari peringkat pada kelompok kontrol sebesar 11,40. Perbedaan ini menunjukkan bahwa teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid, menurut hasil uji statistik menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $p\text{-value} = 0,004$  artinya  $p\text{ value} < 0,05$ , dengan demikian maka teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* efektif terhadap intensitas nyeri haid pada karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang tahun 2021.

Berdasarkan hasil penelitian, teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* terbukti berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid pada karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang tahun 2021. Adanya pengaruh hal ini dikarenakan latihan yoga yang mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi, meditasi dan peregangan sehingga membuat nyaman dan mengurangi nyeri yang dirasakan. Dengan kata lain, ini adalah latihan *abdominal stretching exercise* yang meregangkan otot-otot perut untuk menciptakan perasaan nyaman dan rileks nyeri perut.

---

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pada perempuan dewasa di Kediri yang dilakukan oleh Tri pada tahun 2016, menunjukkan bahwa latihan yoga efektif menurunkan intensitas nyeri haid (Tri, 2016). Selanjutnya, penelitian di Surabaya oleh Arini tahun 2020 menunjukkan hasil dari kedua kelompok dan bahwa pemberian terapi latihan yoga efektif dalam mengurangi nyeri haid (Arini, 2020). Demikian pula hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Ashari tahun 2020, menunjukkan bahwa yoga efektif menurunkan nyeri dismenorea pada perempuan dewasa (Ashari, 2020). Selain itu, penelitian terhadap perempuan Gresik oleh Syaiful tahun 2018 juga menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid (Syaiful, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa yoga juga merupakan tradisi yang telah lama dikenal dan dapat memberikan efek positif bagi kesehatan dengan mengaktifkan seluruh bagian tubuh. Yoga dapat mempercepat dan merangsang pertahanan tubuh dan mengubah pola nyeri penerimaan pada tahap yang lebih lanjut. Latihan yoga sebagai cara yang sangat efektif untuk meredakan nyeri dan kram otot (Antia, 2019).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa gerakan yoga dan pernapasan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen, endorfin, sehingga dapat memberikan rasa nyaman dan dapat menekan rasa nyeri yang di timbulkan saat haid. Olahraga seperti latihan yoga, merupakan kontrol nonfarmakologi yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis (Manuaba, 2017).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa aktivitas fisik (*exercise*) sangat dianjurkan untuk mengatasi nyeri haid dan bahwa *exercise* menggunakan proses fisiologis tubuh sehingga lebih aman dan bebas efek samping. Studi menunjukkan bahwa *exercise* merangsang tubuh untuk memproduksi endorfin. Hal ini merupakan cara alami dalam meningkatkan kesehatan dan mengurangi rasa sakit (Daley, dalam (Ningsih, 2018)).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa latihan *abdominal stretching exercise* merupakan intervensi keperawatan mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri haid. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tentang efektivitas latihan peregangan perut untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Selama peregangan perut, otak menghasilkan endorfin. Oleh karena itu, ketika neuron nyeri perifer memberi sinyal sinaps, terjadi sinapsis terbentuk antara neuron nyeri perifer dan neuron yang menuju ke otak, dan substansi P harus membawa impuls. Pada saat ini, endorfin memblokir pelepasan zat P dari neuron sensorik, yang menekan transmisi impuls nyeri di sumsum tulang belakang dan mengurangi nyeri haid (Syaiful, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa salah satu cara meredakan nyeri haid dengan *abdominal stretching exercise* yang berlangsung, selama 10 hingga 15 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan dan kelenturan serta diharapkan dapat nyeri haid (Thermacare. dalam (Ningsih, 2018)). Latihan *abdominal stretching exercise*

---

---

merupakan latihan kebugaran, mengoptimalkan genggaman, meningkatkan relaksasi mental dan fisik, meningkatkan perkembangan, mengurangi ketegangan otot (kram otot), dan mengurangi nyeri otot saat menstruasi (Manuaba, 2017).

Pada penelitian ini teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* efektif menurunkan intensitas nyeri haid, oleh karena itu pihak perusahaan perlu bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk mengadakan pelatihan mengenai teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* khususnya bagi karyawan perempuan sehingga mencegah dampak buruk dari nyeri haid pada karyawan seperti tidak masuk kerja karena nyeri haid, kurang konsentrasi saat bekerja dan lain sebagainya. Bagi karyawan ketika mengalami nyeri haid jangan dibiarkan karena dapat mengganggu kesehatan dan aktifitas sehingga perlu melakukan cara yang mudah dan praktis seperti melakukan teknik yoga dan *abdominal stretching exercise*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian staf PT. Willbes Global Kabupaten Subang tentang efektivitas teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid, dapat disimpulkan bahwa kurang dari setengah intensitas nyeri haid sebelum latihan (26,7%) Teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* pada karyawan PT. Willbes Global yang mengalami nyeri berat. Dan sebagian besar (80,0%) intensitas nyeri haid setelah berlatih teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* pada PT. Willbes Global mengalami nyeri ringan. Teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* efektif terhadap intensitas nyeri haid pada 30 karyawan PT. Willbes Global Kabupaten Subang tahun 2021.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Antia. (2019). *Modul praktikum terapi komplementer*. Bekasi: Universitas Esa Unggul.
- Anurogo, W. (2017). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Arini, D. (2020). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 46–54.
- Ashari, E.F. (2020). pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita dewasa tahun 2020. *Poltekkes Kemenkes Kendari*, 21(1), 1–9.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Subang. (2020). *Profil kesehatan Kabupaten Subang*. Subang: Dinas Kesehatan Kabupaten Subang.
- Faridah, B. (2019). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 68–73.
- Imaroh, E.D. (2018). Pengaruh terapi yoga terhadap nyeri haid (dismenore) pada wanita usia produktif (20 s/d 45 tahun) di Rumah Sakitwawa Husada Kepanjen Kabupaten Malang. *Kendedes Midwifery Journal*, 1(1), 11–19.
- Kusmiran. (2016). *Kesehatan reproduksi dan wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- 
- Laila, N.N. (2017). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba, I. (2017). *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Arcan.
- Ningsih, D. A. (2018). Pengaruh senam abdominal stretching terhadap efektifitas penurunan nyeri dismenorhea primer pada remaja putri di MA Al-Amiriyyah Blokagung tahun 2018. *Journal of Health Educational Science and Technology*, 1(2), 87. <https://doi.org/10.25139/htc.v1i2.1337>
- Putri, Y.R., Dewi, R., & Yuliani. (2020). Efektifitas pengaruh abdominal streaching exercise dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore. *Real in Nursing Journal*, 2(1), 38-46. <http://dx.doi.org/10.32883/rnj.v2i1.318.g119>
- Syaiful, Y. (2018). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas dismenorea pada perempuan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276.
- Tri, W. P. (2016). Perbedaan efektivitas senam yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas dismenorea pada perempuan dewasa di Kediri. *FIK Universitas Kedidi*, 151, 10–17.
- WHO. (2016, May 21). Maternal health. [Nursing and Midwifery \(who.int\)](http://www.who.int)