

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dismenore Primer

1. Pengertian

Dismenore primer adalah rasa nyeri saat menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi wanita yang teridentifikasi. *Dismenore* primer umumnya terjadi dalam rentang 6 hingga 12 bulan awal setelah menstruasi pertama kali, tepat setelah siklus ovulasi menjadi teratur (Lestari, 2023). *Dismenore* primer tidak terkait dengan faktor usia, genetik, ras maupun status ekonomi. Tetapi *dismenore* berkaitan pada derajat nyeri yang dialami serta lama durasinya ini berhubungan dengan usia saat *menarche*, periode menstruasi, kebiasaan merokok, dan peningkatan IMT (index massa tubuh) (Rahma, 2022).

2. Etiologi

Etiologi *dismenore* primer yaitu adanya sekresi prostanoid yang berlebih dan tidak seimbang dari endometrium selama menstruasi. Prostanoid dihasilkan akibat peningkatan kontraksi uterus. Hiperkontraksi uterus, penurunan aliran darah uterus, peningkatan hipersensitivitas saraf *perifer* juga berkontribusi dalam timbulnya nyeri. Pada wanita yang menderita *dismenore* primer, sintesis prostanoid yang meningkat menyebabkan tonus uterus yang tinggi dengan disertai amplitudo kontraksi yang ekstrem mengakibatkan *dismenore* (Pialiani dkk, 2018).

3. Faktor risiko

Faktor risiko yang terkait dengan *dismenore* primer meliputi *menarche* yang terjadi pada usia dini, indeks masa tubuh (IMT) yang tinggi, nulipara, durasi menstruasi yang panjang, riwayat keluarga dengan *dismenore*, dan kondisi stres

(Sriwati dan Isona, 2020). Faktor-faktor yang dapat memicu *dismenore* primer yaitu faktor psikologis yang tidak stabil secara emosional pada remaja, dan peningkatan kadar hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi miometrium dan penyempitan pembuluh darah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi otot-otot rahim (Rumondang & Rahayu, 2024).

4. Derajat *dismenore*

Menurut Tadese dkk tahun (2021) derajat *dismenore* dibagi sebagai berikut:

a. *Dismenore* ringan

Dismenore kategori ringan ditandai dengan tingkat nyeri pada skala 1 hingga 4. Pada tahap ini, rasa nyeri yang dirasakan selama menstruasi masih tergolong ringan dan dapat ditahan. Penderita biasanya masih bisa menjalani aktivitas sehari-hari tanpa perlu menggunakan obat pereda nyeri

b. *Dismenore* sedang

Pada *dismenore* sedang, skala nyeri berada di angka 5 sampai 6. Rasa sakit yang muncul mulai mengganggu rutinitas harian dan menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan. Dalam kondisi ini, penderita umumnya membutuhkan obat pereda nyeri untuk mengurangi rasa sakit.

c. *Dismenore* berat

Dismenore berat berada pada skala nyeri 7 hingga 10. Rasa nyeri yang ditimbulkan sangat intens sehingga penderita mungkin tidak mampu menjalankan aktivitas harian. Kondisi ini juga sering disertai dengan gejala tambahan seperti sakit kepala, kelelahan ekstrem, mual, muntah, dan diare (Tadese dkk, 2021).

5. Penatalaksanaan *dismenore*

Penatalaksanaan *dismenore* dapat mengacu pada pedoman penanganan nyeri secara umum, salah satunya adalah *pain ladder* (tangga nyeri) yang awalnya digunakan untuk nyeri akibat kanker, namun juga relevan diterapkan pada jenis nyeri lain termasuk nyeri haid. Nyeri dibagi menjadi tiga tingkat berdasarkan skala nyeri, yaitu nyeri ringan (skala 1–3), nyeri sedang (skala 4–6), dan nyeri berat (skala 7–10), di mana masing-masing tingkat membutuhkan pendekatan intervensi yang berbeda.

Menurut Nurrosidah tahun (2024) penatalaksanaan *dismenore* dapat dilakukan dengan dua jenis terapi, yaitu terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis, sebagai berikut:

a. Penatalaksanaan farmakologis

Penanganan *dismenore* secara farmakologis umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan yang berfungsi menghambat prostaglandin, yaitu *Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAID)*. Obat-obatan ini bekerja dengan menekan produksi serta aktivitas prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim dan nyeri saat haid. Beberapa contoh *NSAID* yang sering digunakan antara lain ibuprofen, aspirin, naproxen sodium, dan ketoprofen. Pemberian obat ini dapat dilakukan satu hingga tiga hari sebelum menstruasi dimulai atau pada hari pertama haid. Terapi hormonal juga menjadi salah satu pilihan, dimana kontrasepsi hormonal digunakan untuk menekan ovulasi dan secara tidak langsung mengurangi intensitas nyeri. Terapi ini bersifat sementara dan bertujuan untuk memastikan bahwa keluhan benar-benar berkaitan dengan *dismenore* primer.

Pemberian suplemen seperti vitamin B1, vitamin E, dan magnesium terbukti dapat membantu meredakan nyeri haid. Jika berbagai pengobatan tidak menunjukkan hasil yang memadai, maka tindakan medis lanjutan seperti *neurektomi prasakral* (pemotongan saraf sensorik yang menghubungkan rahim dengan sistem saraf pusat), atau *neurektomi ovarium* (pemutusan saraf sensorik di sekitar ligamen ovarium) (Nurrosidah, 2024).

b. Penatalaksanaan non-farmakologis

Dismenore juga dapat ditangani tanpa obat-obatan, melalui pendekatan non-farmakologis. Beberapa metode yang umum dilakukan antara lain mengompres perut dengan air hangat, mengonsumsi minuman hangat, mandi air hangat, minum air putih yang cukup, istirahat yang cukup, serta tidur dan olahraga teratur. Pijatan ringan pada area perut juga dapat membantu meredakan nyeri. Berbagai terapi alternatif seperti relaksasi, terapi panas, aromaterapi, akupunktur, akupresur, dan senam juga sering digunakan. Pengobatan tradisional seperti jamu yang mengandung bahan alami (misalnya kunyit, asam jawa, dan kayu manis) juga dipercaya memiliki efek meredakan nyeri.

Terapi komplementer seperti akupunktur, bekam, dan akupresur memiliki efek anti-nyeri langsung, serta dapat mengurangi peradangan. Metode lain seperti terapi musik atau teknik relaksasi dapat membantu mengalihkan fokus dari nyeri, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Nurrosidah, 2024).

6. Intensitas nyeri dan *Numerical Rating Scale (NRS)*

a. Pengertian nyeri

Nyeri adalah rasa tidak nyaman yang muncul sebagai sinyal waspada terhadap adanya potensi masalah kesehatan (Jamal, 2022). Nyeri ditandai dengan munculnya perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya (Rumondang dan Rahayu, 2024). Nyeri merupakan pengalaman yang tidak nyaman dan menyakitkan yang dirasakan seseorang, baik secara fisik maupun emosional (Kristanti dkk, 2025).

b. Klasifikasi nyeri

Nyeri dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori berdasarkan durasi atau intensitas, mekanisme patologis dan lokasi anatomis (Jamal, 2022). Menurut Rahma tahun (2022) proses terjadinya nyeri dikategorikan menjadi tiga jenis, diantaranya:

- 1) Nyeri *nosiseptif* merupakan jenis nyeri yang muncul akibat ada kerusakan atau cedera pada jaringan tubuh. Kondisi yang termasuk ke dalam *nosiseptif* antara lain trauma tumpul seperti memar, luka bakar, fraktur tulang, serta rasa nyeri yang timbul akibat peregangan atau keseleo pada jaringan muskuloskeletal.
- 2) Nyeri *psikogenik* merupakan nyeri yang berkaitan erat dengan kondisi psikologis individu. Faktor emosional dan gangguan mental tertentu dapat memicu munculnya nyeri, meningkatkan intensitas nyeri, dan memperpanjang durasi nyeri.
- 3) Nyeri *neuropatik* merupakan nyeri yang timbul akibat adanya gangguan atau kerusakan pada sistem saraf. Individu yang mengalami nyeri *neuropatik*

umumnya merasakan sensasi nyeri seperti rasa terbakar atau perih sepanjang jalur saraf yang berdampak, dapat disertai keluhan mati rasa atau kebas pada area tertentu. (Rahma, 2022).

c. Pengukuran skala nyeri

Intensitas nyeri merupakan salah satu domain utama yang dinilai pada asesmen nyeri. Pemahaman yang akurat mengenai intensitas nyeri berperan penting dalam membantu tenaga kesehatan menentukan kategori nyeri, memilih jenis analgesik yang sesuai, serta menetapkan interval waktu untuk dilakukan penilaian ulang. Nyeri dengan intensitas ringan membutuhkan penatalaksanaan yang berbeda dibandingkan dengan nyeri berintensitas berat. Nyeri dengan intensitas berat memerlukan evaluasi segera dibandingkan dengan nyeri intensitas ringan (Rahma, 2022).

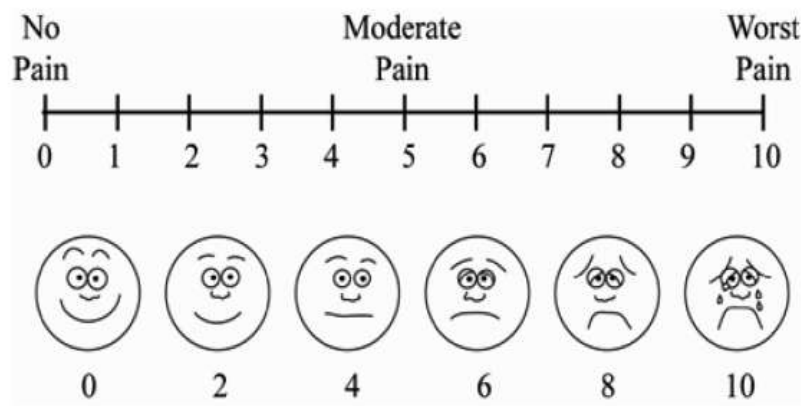
Menurut Rahma tahun (2022) menjelaskan bahwa *Numerical Rating Scale* (NRS) merupakan alat ukur nyeri menggunakan angka untuk menggambarkan range dari intensitas nyeri. Umumnya responden akan menggambarkan intensitas nyeri yang dialami dari angka 0 hingga 10, dengan interpretasi masing-masing nilai sebagai berikut:

- 1) Skala 0 = Tidak ada rasa sakit.
- 2) Skala 1 = Nyeri hampir tidak dirasakan atau sangat ringan, seperti gigitan semut.
- 3) Skala 2 = Nyeri ringan, menyerupai rasa cubitan ringan pada permukaan kulit.
- 4) Skala 3 = Nyeri yang cukup terasa namun bisa ditoleransi, seperti nyeri akibat benturan pada hidung yang menyebabkan perdarahan ringan atau rasa sakit saat dilakukan penyuntikan oleh dokter.

- 5) Skala 4 = Nyeri yang cukup kuat dan terasa dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit akibat sengatan lebah
- 6) Skala 5 = Nyeri yang Kuat dan menusuk, seperti pergelangan kaki yang terkilir.
- 7) Skala 6 = Nyeri yang sangat kuat, bersifat dalam dan menusuk sehingga mulai mengganggu fungsi indra, konsentrasi serta kemampuan berkomunikasi.
- 8) Skala 7 = Sama seperti skala 6, namun dengan dominasi nyeri yang lebih intens sehingga individu hampir tidak mampu berkomunikasi secara efektif.
- 9) Skala 8 = Nyeri yang kuat menyebabkan gangguan kemampuan berfikir secara jernih, serta dapat memicu perubahan perilaku atau emosi apabila nyeri berlangsung dalam waktu lama.
- 10) Skala 9 = Nyeri yang sangat hebat dan tidak dapat ditoleransi, sehingga individu cenderung berupaya menghilangkan rasa nyeri dengan berbagai cara tanpa mempertimbangkan risiko atau efek samping yang mungkin timbul.
- 11) Skala 10 = Nyeri begitu kuat dan ekstrem sehingga menyebabkan kehilangan kesadaran, seperti pada kejadian kecelakaan berat atau cedera parah yang mengakibatkan pingsan akibat nyeri yang tidak tertahankan (Rahma, 2022).

Menurut Syurrahmi dkk tahun (2023) pengelompokan *Numeric rating scale* (NRS), sebagai berikut:

- 1) Skala nyeri 0 = Tidak nyeri
- 2) Skala 1-3 = Nyeri ringan, individu masih mampu menahan rasa sakit dan menjalankan aktivitas tanpa gangguan.
- 3) Skala 4-6 = Nyeri sedang yang mengganggu aktivitas sehari-hari.
- 4) Skala 7-10 = Nyeri berat, individu tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri (Syurrahmi dkk, 2023).



Gambar 1. *Numerical Rating Scale (NRS)* (Rahma, 2022)

B. Remaja

1. Pengertian remaja

Remaja merupakan fase perkembangan individu yang berada pada periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Suci dkk, 2025). Masa Remaja merupakan tahapan di mana individu mulai membentuk dan mengenali identitas dirinya, yang umumnya dimulai pada rentang usia sekitar 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun sebagai fase transisi dari anak menuju dewasa (D. Fitri, 2024). Remaja termasuk dalam kelompok populasi yang memiliki potensi risiko tinggi sehingga memerlukan perhatian khusus, terutama terkait perilaku seksual dan kesehatan reproduksi. Hal ini disebabkan oleh tingginya rasa ingin tahu serta kecenderungan remaja untuk mencoba hal-hal baru yang dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka (Utaminingtyas dkk, 2024).

2. Ciri-ciri remaja

Remaja terbagi menjadi tiga fase, yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir. Pada fase remaja awal, individu umumnya belum mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam

dirinya. Pada tahap ini, kontrol terhadap ego masih lemah sehingga remaja cenderung sulit menerima pendapat atau masukan dari lingkungan sekitar. Pada fase remaja madya individu mulai menunjukkan kebutuhan yang kuat untuk memiliki kelompok pertemanan yang memiliki kesamaan karakteristik dengan dirinya. Sementara pada fase remaja akhir individu telah menunjukkan kematangan dalam berpikir, mampu merencanakan masa depan, tidak lagi didominasi oleh ego, serta lebih terbuka dalam menerima nasihat dari orang yang dianggap lebih dewasa (D. Fitri, 2024).

Ciri-ciri umum yang sering ditemukan pada masa remaja meliputi kecenderungan untuk menentang atau tidak mudah menerima pendapat orang lain, memiliki imajinasi yang tinggi, merasa pendapat pribadi paling benar, serta memiliki rasa ingin tahu yang besar. Selain itu, remaja biasanya menunjukkan banyak keinginan, senang memperoleh perhatian dan pengakuan, berada pada fase pencarian identitas diri, serta mengharapkan keinginannya dapat dipenuhi. Karakteristik lainnya adalah perilaku yang cenderung impulsif atau kurang berhati-hati, sulit diatur, gemar mengkritik, serta memiliki kepribadian yang khas dan berbeda antara satu individu dengan individu lainnya (Mailani dkk, 2024).

3. Perkembangan karakteristik remaja

Masa remaja ditandai dengan terjadinya pubertas yang mencakup percepatan pertumbuhan fisik, perubahan komposisi tubuh, pematangan organ reproduksi, serta berkembangnya karakteristik seksual sekunder. Seluruh proses tersebut dipengaruhi oleh aktivitas hormonal, terutama hormon estrogen dan testosterone (Surayanah dkk, 2025).

Perkembangan pada masa remaja umumnya diikuti oleh peningkatan respons emosional, di mana tingkat intensitas emosi dipengaruhi oleh perubahan fisik dan psikologis yang dialami. Perubahan emosional cenderung berlangsung lebih cepat pada fase awal remaja seiring dengan perubahan pada bentuk tubuh, minat, serta tuntutan peran sosial yang diharapkan oleh lingkungan. Sejalan dengan perubahan minat dan pola perilaku, sistem nilai yang dianut remaja juga mengalami pergeseran. Sebagian besar remaja menunjukkan sikap ambivalen terhadap perubahan tersebut, di mana mereka menginginkan kemandirian dan kebebasan, namun di sisi lain masih merasa ragu dan takut untuk menanggung tanggung jawab serta konsekuensi dari kebebasan yang diinginkan, dan meragukan kemampuan diri dalam mengelola tanggung jawab tersebut (D. Fitri, 2024)

C. Aromasanas

1. Kombinasi aromasanas

Kombinasi aromasanas merupakan salah satu bentuk intervensi komplementer non-farmakologis yang mengkombinasikan penggunaan aromaterapi berbasis *citrus* dengan latihan yoga *asanas*, yang ditujukan untuk membantu menurunkan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri. Aromaterapi *citrus* diketahui memiliki berbagai manfaat terapeutik, antara lain berperan dalam mengurangi rasa nyeri, menyeimbangkan energi tubuh, memunculkan perasaan positif, memberikan efek relaksasi, serta menciptakan perasaan nyaman dan bahagia (Nurjanah, 2023).

Minyak aromaterapi *citrus* mengandung sejumlah senyawa aktif, seperti *limeone* 66-80%, *geranil asetat*, *netrol*, *terpine* 6-14%, *apinene* 1-4% dan *mrcyne*. *Limeone* merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang berperan

dalam menghambat mekanisme kerja prostaglandin sehingga memberikan kontribusi terhadap penurunan rasa nyeri (Suci dkk, 2025). Yoga *asanas* merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan tradisional komplementer yang menggunakan keterampilan gerakan tubuh. Setiap pose yoga *asanas* memberikan rangsangan atau stimulus pada daerah nyeri yang menghasilkan hormon yang mampu merilekskan yang disebut dengan hormon *endorphin* (Kusumayanti dkk, 2020).

Penerapan pendekatan kombinasi ini bertujuan untuk menghasilkan efek terapeutik yang lebih maksimal melalui pemberian stimulasi psikologis dan fisiologis secara bersamaan. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa tahun (2023) menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri pretest dan posttest sebesar 3,24 uji *Wilcoxon* menunjukan nilai signifikansi 0,001 ($p \text{ value} < 0,05$) penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kombinasi aromaterapi serih (*lemongrass*) dan yoga *pranayama* efektif dalam menurunkan nyeri *dismenorea* mahasiswi (Anisa & Norwinda, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Dilma Rochmi tahun (2025) menunjukkan bahwa hasil $p \text{ value } 0,000 \leq 0,05$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam yoga dan aromaterapi *clary sage* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* kelas XI dan XII Di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang (Dilma Rochmi dkk., 2025).

2. Penerapan Aromasanas Pada Nyeri Dismenore

Dismenore terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi, akibat pengaruh progesteron selama fase luteal pada siklus menstruasi, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan

pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Azizah dkk, 2021). Fase ini dari siklus umumnya relatif konstan pada semua wanita, dengan durasi 14 hari dan terjadi antara hari ke- 14 hingga hari ke- 28 pada siklus menstruasi (Rafi dkk, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Arini dkk tahun (2022) mengenai pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswa keperawatan stikes hang tuah surabaya didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan selama 30 menit sebanyak 2-3 kali dalam seminggu sampai siklus haid yang diberikan setiap hari senin (16.00 WIB), rabu (06.00 WIB), jumat (06.00 WIB) dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid (Arini dkk, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Zukhir. R dan C tahun (2021) mengenai pengaruh aromaterapi mawar terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa kebidanan itekes WHS dengan hasil pemberian terapi sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 15 menit pada saat haid dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap nyeri haid pada mahasiswa kebidanan ITKES WHS (Zukhir. R dan C, 2021).

Penerapan *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*) diberikan bersamaan pada saat melakukan yoga *asanas* melalui inhalasi dengan sediaan aromaterapi 10 ml perbotol kemudian mencampurkan minyak essensial *citrus* dengan perbandingan empat tetes aromaterapi *citrus* dengan 20 ml air dimasukkan ke dalam diffuser kemudian hirup aromaterapi didalam ruangan selama 30 menit saat melakukan yoga *asanas*. Pemberian aromaterapi *citrus* dilakukan bersamaan dengan yoga *asanas* dengan rangkaian latihan gerakan yoga yaitu doa pembuka,

pranayama/ pernapasan, gerakan inti yoga *asanas* untuk mengatasi *dismenore* kemudian rileksasi dan diakhiri dengan doa penutup. Intervensi ini dimulai pada hari ke 14 setelah menstruasi yaitu di fase luteal selama siklus menstruasi 28 sampai 35 hari dengan diberikan perlakuan dua kali oleh peneliti kemudian dilanjutkan secara mandiri di rumah dengan diberikan video teknik aromasanas sebanyak tiga kali dalam satu minggu hingga menstruasi hari pertama datang kembali. Dilakukan evaluasi *post test* hari pertama menstruasi satu jam setelah mendapatkan perlakuan *aromasanas*.

3. Aromaterapi *citrus*

a. Pengertian minyak *citrus*

Aromaterapi lemon mengandung senyawa aktif *limeone* yang berfungsi dalam menghambat mekanisme kerja hormon prostaglandin sehingga berperan dalam menurunkan rasa nyeri. Senyawa *limeone* bekerja dengan mengendalikan *siklooksigenase* I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit, dengan menghirup aromaterapi lemon, maka akan meningkatkan gelombang gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang menimbulkan rasa rileks (Meinika, 2021)

b. Kandungan pada minyak *citrus*

Minyak aromaterapi lemon memiliki kandungan senyawa aktif seperti *limeone* 66-80%, *geranil asetat*, *netrol*, *terpine* 6-14%, α *pinene* 1-4% dan *mrcyne* (Mujayati dkk., 2022). *Limeone* sebagai komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang memiliki peran dalam menghambat mekanisme kerja prostaglandin sehingga berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri (Nanda dkk, 2024)

c. Manfaat minyak *citrus*

Aromaterapi lemon memiliki sejumlah efek positif yang mampu mengurangi rasa sakit atau nyeri dalam berbagai kasus. Aromaterapi lemon dapat mengurangi nyeri menstruasi karena memiliki kandungan senyawa anti depresif. Kandungan utama dalam aromaterapi lemon adalah *limeone*, berperan dalam menurunkan nyeri, memberikan efek relaksasi dan menenangkan, yang terjadi melalui mekanisme penghambatan sistem kerja hormon prostaglandin (Rahmawati dkk, 2024).

4. Yoga asanas

a. Pengertian

Yoga berasal dari bahasa sansekerta yaitu *Yuj* yang memiliki arti penyatuan atau mengkombinasikan secara harmonis. Dalam praktiknya yoga merupakan latihan fisik yang menyatukan antara tubuh, pikiran, perasaan dan spiritual dalam diri individu (Armini & Larashanti, 2020). Yoga sebagai salah satu metode relaksasi yang membantu menurunkan nyeri *dismenore* karena berfokus pada kekuatan, kelenturan, dan pengaturan pernapasan sehingga mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik, memberikan efek rileksasi, serta membantu mengendalikan ketidaknyamanan selama periode menstruasi (Rahma, 2022)

Yoga *asanas* merupakan bagian dari pelayanan kesehatan tradisional komplementer yang berfokus pada keterampilan gerak tubuh. Setiap pose yang dilakukan dalam yoga *asanas* memberikan stimulasi pada daerah nyeri, sehingga merangsang pelepasan hormon *endorphin* yang berperan dalam menciptakan relaksasi dan meredakan rasa nyeri (Kusumayanti dkk, 2020).

b. Manfaat yoga saat menstruasi

Praktik yoga memberikan berbagai manfaat fisiologis dan psikologis, diantaranya memperlancar sirkulasi darah ke seluruh tubuh, meningkatkan kemampuan paru-paru dalam proses pernafasan, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta membantu meredakan rasa nyeri *dismenore* (Rahma, 2022).

c. Gerakan yoga *asanas* saat menstruasi

Gerakan yoga *asanas* sebagai upaya penanganan *dismenore* diawali dengan doa pembuka, *pranayama*/ pernapasan, rangkaian gerakan inti yoga *asanas* untuk mengatasi *dismenore* meliputi *Balasana*, *Bhujangasana*, *Marjaryasana* *Bitilasana*, *Vyaghrasana*, *Supta Matsyendrasana*, *Apanasana*, kemudian *surya namaskara*, rileksasi, dan diakhiri dengan doa penutup. Berikut adalah bentuk gerakan inti yoga *asanas* yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1). *Balasana* (*child pose*)



Gambar 2. *Balasana* (Rahma, 2022)

a) Manfaat

Gerakan *child pose* merupakan salah satu gerakan yoga yang merenggangkan area punggung bawah dan membuka daerah pinggul. Gerakan ini memberikan manfaat dalam meredakan nyeri pada pinggul, serta membantu menciptakan kondisi rileksasi dan ketenangan. Efek tersebut berkontribusi dalam

menekan produksi prostaglandin yang berlebihan pada pembuluh darah dan membantu menstabilkan aktivitas uterus (Windarti dan Sari, 2023).

b) Cara melakukan

Posisi awal dilakukan dengan betrumpu pada kedua lutut, kemudian kedua ibu jari kaki dirapatkan dan jari-jari kaki dibiarkan rileks mengarah ke belakang. Buka lutut dibuka ke arah samping selebar pinggul sisi tubuh, secara perlahan tubuh diturunkan dengan duduk diatas tumit. Kemudian perut, dada dan dahi diarahkan ke permukaan matras. Luruskan kedua tangan ke depan dengan rileks.

c) Catatan

Hindari posisi ini bila dalam keadaan diare dan memiliki cedera lutut (Endah, 2018)

2) *Bhujangasana*



Gambar 3.*Bhujangasana* (Rahma, 2022)

a) Manfaat

Bhujangasana berasal dari dua kata *Sansekerta*. *Bhujanga* yang berarti cobra atau ular dan *asana* yang berarti posisi. Gerakan ini bermanfaat dapat meredakan ketegangan tulang dan otot punggung, meningkatkan postur tubuh, mengurangi stress, meningkatkan fungsi organ dalam perut, dan meredakan nyeri punggung (Apriani dkk, 2024)

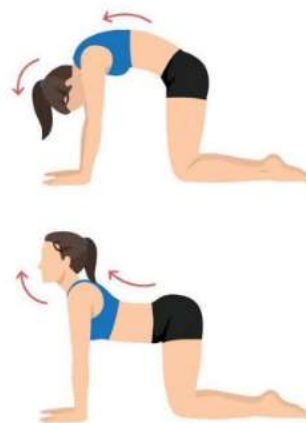
b) Cara melakukan

Posisi awal berbaring telungkup di atas matras, kedua tungkai diluruskan ke belakang dengan punggung kaki menempel pada matras dan kedua telapak tangan diletakkan di samping dada sejajar dengan bahu. Selanjutnya, dengan menarik napas secara perlahan, tubuh bagian atas diangkat dengan meluruskan kedua lengan secara bertahap hingga dada terangkat dari matras, sementara panggul dan perut bagian bawah tetap menempel pada alas sebagai titik tumpu. Posisi bahu dijaga tetap relaks dan ditarik ke belakang, leher dipanjangkan secara alami dengan pandangan lurus ke depan atau sedikit ke atas tanpa menekan area servikal. Posisi ini dipertahankan selama beberapa detik sesuai kemampuan individu sambil mempertahankan pola pernapasan yang terkontrol dan teratur, kemudian dengan menghembuskan napas, tubuh diturunkan kembali secara perlahan ke posisi semula.

c) Catatan

Hindari posisi ini bila sedang cedera punggung, sakit kepala dan kehamilan.

3) *Marjaryasana Bitilasana*



Gambar 4. *Marjaryasana Bitilasana* (Rahma, 2022)

a) Manfaat

Gerakan *Marjaryasana bitilasana* merupakan rangkaian gerakan yoga bermanfaat untuk meregangkan area tubuh atas dan leher sekaligus memberikan pijatan ringan pada tulang belakang dan organ- organ di rongga perut. Aliran ini akan mengirimkan energi melalui tulang belakang sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan (Nababan dkk, 2021).

b) Cara melakukan

Marjaryasana bitilasana dilakukan dengan posisi awal tubuh bertumpu pada kedua telapak tangan dan lutut, di mana telapak tangan sejajar dengan bahu dan lutut sejajar dengan panggul. Pada fase *Marjaryasana*, dilakukan dengan menghembuskan napas sambil melengkungkan tulang belakang ke atas, menarik dagu ke arah dada, serta mengontraksikan otot abdomen sehingga punggung membentuk lengkungan maksimal. Selanjutnya, pada fase *Bitilasana*, dilakukan dengan menarik napas sambil menurunkan perut ke arah matras, mengangkat dada dan tulang ekor ke atas, serta memanjangkan leher dengan pandangan ke depan atau sedikit ke atas tanpa memberikan tekanan berlebih. Kedua gerakan ini dilakukan secara bergantian dan berirama sesuai dengan pola pernapasan yang terkontrol, sehingga menghasilkan mobilisasi tulang belakang yang optimal serta membantu meningkatkan fleksibilitas, relaksasi otot, dan keseimbangan tubuh.

c) Catatan

Hindari posisi ini bila sedang mengalami vertigo, cedera pada pergelangan tangan atau lutut.

4) *Vyaghrasana*



Gambar 5. *Vyaghrasana* (Rahma, 2022)

a) Manfaat

Vyaghrasana bermanfaat dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi melalui peningkatan fleksibilitas dan relaksasi otot abdomen serta daerah lumbopelvik. Gerakan peregangan dan kontraksi yang terkontrol pada pose ini dapat meningkatkan sirkulasi darah ke area panggul dan organ reproduksi, sehingga membantu mengurangi ketegangan dan rasa nyeri yang muncul selama menstruasi.

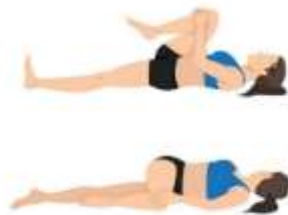
b) Cara melakukan

Posisi awal tubuh bertumpu pada kedua telapak tangan dan lutut, dengan telapak tangan sejajar bahu dan lutut sejajar panggul. Gerakan diawali dengan menarik napas sambil mengangkat satu tungkai ke belakang secara perlahan hingga sejajar dengan lantai, kemudian lutut ditekuk dan telapak kaki diarahkan ke atas, disertai dengan mengangkat kepala dan dada secara ringan sehingga tulang belakang membentuk lengkungan alami. Posisi ini dipertahankan selama beberapa hitungan dengan menjaga keseimbangan tubuh dan pernapasan tetap teratur. Selanjutnya, dengan menghembuskan napas, tungkai yang diangkat diturunkan kembali dan lutut diarahkan ke dada sambil menundukkan kepala, sehingga punggung melengkung ke atas. Gerakan kemudian diulangi pada sisi yang berlawanan, dilakukan secara bergantian dan terkontrol.

c) Catatan

Hindari posisi ini bila sedang mengalami cedera pinggul, lutut, dan pergelangan kaki.

5) *Supta Matsyendrasana*



Gambar 6. *Supta Matsyendrasana* (Rahma, 2022)

a) Manfaat

Supta matsyendrasana merupakan cara untuk meningkatkan fleksibilitas tulang belakang ke sisi yang dapat meringankan nyeri perut dan punggung bawah.

b) Cara melakukan

Posisi awal berbaring telentang di atas matras dengan kedua tungkai diluruskan dan kedua lengan berada di samping tubuh. Gerakan diawali dengan menekuk salah satu lutut dan menariknya ke arah dada, kemudian dengan perlahan lutut tersebut diputar dan dijatuhkan ke sisi berlawanan tubuh hingga menyentuh atau mendekati matras, sementara bahu tetap diusahakan menempel pada alas. Kepala diputar ke arah berlawanan dari lutut untuk memaksimalkan rotasi tulang belakang, dan kedua lengan direntangkan sejajar bahu untuk membantu menjaga keseimbangan. Kemudian tubuh dikembalikan secara perlahan ke posisi semula dan gerakan diulang pada sisi yang berlawanan, sehingga memberikan efek relaksasi.

c) Catatan

Hindari posisi ini bila sedang mengalami cedera pinggang atau punggung.

6) *Apanasana*



Gambar 7. *Apanasana* (Rahma, 2022)

a) Manfaat

Apanasana membantu meregangkan otot-otot di punggung bawah dan pinggul, sehingga meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketegangan.

b) Cara melakukan

Posisi awal berbaring telentang di atas matras dengan kedua tungkai diluruskan dan kedua lengan berada di samping tubuh. Gerakan diawali dengan menekuk kedua lutut dan menariknya perlahan ke arah dada, kemudian kedua tangan memeluk lutut atau tulang kering untuk memberikan tekanan ringan pada abdomen. Posisi kepala dan bahu tetap rileks menempel pada matras, sementara tulang belakang dijaga tetap sejajar dengan alas. Posisi ini dipertahankan selama beberapa hitungan dengan pernapasan yang tenang dan teratur, sehingga membantu meningkatkan relaksasi otot perut dan punggung bawah. Selanjutnya, dengan menghembuskan napas, kedua tungkai dilepaskan secara perlahan dan tubuh dikembalikan ke posisi awal, sehingga gerakan ini dapat dilakukan secara berulang.

c) Catatan

Hindari posisi ini bila sedang mengalami hernia atau operasi perut.