

## **BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

#### **1. Gambaran SMAN 03 Pangkep**

SMAN 03 Pangkep adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMAN di pangkep, Kec. Bungoro, Kab. Pangkajene Dan Kepulauan, Sulawesi Selatan. Dalam menjalankan kegiatannya SMAN 03 Pangkep berada di bawah naungan kementerian Pendidikan dan kebudayaan. SMAN 03 Pangkep beralamat di Jln. A. Mappe Bungoro Kec. Bungoro, Kab. Pangkajene Dan Kepulauan, Sulawesi Selatan. Tanggal Sk pendirian : 063/B/1963. Dan kini telah berakreditasi A. Secara umum keadaan lingkungan SMAN 03 Pangkep terlihat bersih dan tertata rapi. Di SMAN 03 Pangkep ini terdapat 3 kelas yaitu X, XI, dan XII. Jumlah keseluruhan siswa-siswi SMAN 03 Pangkep tahun ajaran 2022/2023 adalah sebanyak 762 yang terdiri dari 298 laki-laki dan 464 perempuan.

#### **2. Visi Dan Misi**

##### **a. Visi**

Disiplin, Cerdas, Bersahaja dan Unggul dalam Iptek, Imitak guna mewujudkan Pendidikan yang berkualitas.

b. Misi

- 1) Mengoptimalkan potensi guru dalam Peningkatan prestasi dan kreatifitas siswa
- 2) Mewujudkan siswa yang kreatif, inovatif, mandiri. Dalam belajar.
- 3) Meningkatkan prestasi dalam akademik, olahraga dan seni.
- 4) Menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan asri.
- 5) Menggunakan metode pembelajaran yang inovatif dan berbasis iptek.
- 6) Meningkatkan kedisiplinan dalam belajar dan bekerja.
- 7) Membina ukhuwah Islamiah dan Akhlak Mulia di lingkungan sekolah.

**B. Hasil**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 06 Maret 2023 di SMAN 03 Pangkep. Penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian *Quasy Experimental* dengan rancangan *Non Aquivalent Control Group Pretest and Posttest* dengan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control dengan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus analisis komparatif numerik tidak berpasangan dengan hasil jumlah responden sebanyak 44 orang. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil sebagai berikut :

## 1. Analisis Univariat

### a. Karakteristik responden

**Tabel 5,1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri**  
**di SMAN 03 Pangkep**

Karakteristik Responden	Kelompok intervensi		Kelompok Kontrol	
	(n)	%	(n)	%
<b>Usia</b>				
16 Tahun	14	63,6	13	59,1
17 Tahun	8	36,4	9	40,9
Total	22	100	22	100
<b>Hari Haid</b>				
Pertama	12	54,5	19	86,4
Kedua	10	45,5	3	13,6
Total	22	100	22	100
<b>Usia Menarche</b>				
13 Tahun	7	31,8	8	36,4
14 Tahun	8	36,4	9	40,9
15 Tahun	7	31,8	5	22,7
Total	22	100	22	100
<b>Lama Haid</b>				
5 Hari	7	31,8	9	40,9
6 Hari	7	31,8	5	22,7
7 Hari	8	36,4	8	36,4
Total	22	100	22	100
<b>Riwayat Dismenore</b>				
Ya	22	100	22	100

*Sumber Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 5.1 distribusi responden karakteristik remaja putri di SMAN 03 Pangkep terdapat 44 responden dengan karakteristik berdasarkan usia menunjukkan kelompok intervensi terdapat 14 orang (63,6%) dan kelompok kontrol terdapat 13 orang (59,1%) dengan usia yang paling dominan 16 tahun.

Berdasarkan karakteristik hari haid menunjukkan responden lebih dominan mengalami haid hari pertama kelompok intervensi sebanyak 12 orang (54,5%) dan kelompok kontrol 19 orang (86,4%). Berdasarkan karakteristik Usia Menarche menunjukkan responden lebih dominan mengalami haid pada usia 14 tahun kelompok intervensi sebanyak 8 orang (36,4%) dan kelompok control 9 orang (40,9%).

Berdasarkan karakteristik lama haid menunjukkan responden kelompok intervensi lebih dominan mengalami durasi 7 hari sebanyak 8 orang (36,4%) dan kelompok control durasi 5 hari sebanyak 9 orang (40,9%). Berdasarkan Riwayat dismenore menunjukkan kelompok intervensi dan kelompok control menunjukkan memiliki Riwayat nyeri sebanyak 44 orang (100%).

- b. Distribusi responden berdasarkan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan terapi yoga animals pose menggunakan aromaterapi lavender

**Tabel 5.2**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri dismenore**  
**Sebelum dan sesudah Dilakukan Terapi Yoga *AnimalsPose***  
**Menggunakan Aromaterapi Lavender**

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (n)	Persentasi (%)	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Tidak nyeri	0	0	12	54,5
Ringan	7	31,8	10	45,5
Sedang	12	54,5	0	0
Berat	3	13,6	0	0
Total	22	100	22	100

*Sumber Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 5.2 distribusi responden dengan skala nyeri dismenore sebelum dilakukan yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender menunjukkan yang mengalami skala nyeri sedang sebanyak 12 orang (54,5%), nyeri ringan 7 orang (31,8%), nyeri berat 3 orang (13,6%) dan tidak terdapat responden yang mengalami tidak nyeri, Sedangkan skala nyeri sesudah dilakukan terapi yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender menunjukkan responden yang mengalami skala tidak nyeri sebanyak 12 orang (54,5%), yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang (45,5%) dan tidak terdapat responden yang mengalami nyeri sedang dan berat.

Pada hasil penelitian ini ditemukan remaja putri mengalami penurunan kategori skala *dismenore* dari berat menjadi ringan. lalu sedang menjadi ringan dan tidak nyeri, dan kategori ringan menjadi tidak nyeri.

- c. Distribusi responden berdasarkan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan terapi yoga *animals pose*

**Tabel 5.3**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri dismenore**  
**Sebelum dan sesudah Dilakukan Terapi Yoga *Animals Pose***

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (n)	Persentasi (%)	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Tidak nyeri	0	0	10	45,5
Ringan	5	22,7	10	45,5
Sedang	13	59,1	2	9,1
Berat	4	18,2	0	0
Total	22	100	22	100

*Sumber Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 5.3 distribusi responden dengan skala nyeri sebelum dilakukan yoga *animals pose* menunjukkan yang mengalami skala nyeri sedang sebanyak 13 orang (59,1%), nyeri ringan 5 orang (22,7%), nyeri berat 4 orang (18,2%) dan tidak terdapat responden yang mengalami tidak nyeri. Sedangkan skala nyeri sesudah dilakukan terapi yoga *animals pose* menunjukkan responden yang mengalami tidak nyeri sebanyak 10 orang (45,5%), yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang (45,5%), nyeri sedang sebanyak 2 orang (9,1%), dan tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat .

Pada hasil penelitian ini ditemukan remaja putri mengalami penurunan kategori skala *dismenore* dari berat menjadi sedang. lalu sedang menjadi ringan dan tidak nyeri, dan kategori ringan menjadi tidak nyeri.

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 5.4**  
**Efektivitas Pemberian Yoga *Animals Pose* Menggunakan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pre test dan Post test Pada Remaja Putri Di SMAN 03 Pangkep**

Skala Nyeri Dismenore	Kelompok Intervensi (n=22)					
	Mean	Beda Mean	SD	Min	Max	p-value
<i>Pre Test</i>	4.68	3.68	1,58	2.00	8.00	0,000
<i>Post Test</i>	1.00		1.23	0.00	4.00	

*Sumber Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa nilai mean pre tes sebesar 4.68 dan post test sebesar 1.00. perbedaan nyeri pre tes dan post test adalah 3.68. kemudian data ini dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan software computer didapatkan hasil nilai  $p\ value = 0,000 < 0,05$  dengan nilai  $Z = - 4.192$ . Hasil tersebut membuktikan bahwa nilai  $p\ value$  lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat efektivitas sesudah dilakukan terapi yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri Di SMAN 03 Pangkep.

**Tabel 5.5**  
**Efektivitas Pemberian Yoga *Animals Pose* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pre test dan Post test Pada Remaja Putri Di SMAN 03 Pangkep**

Skala Nyeri Dismenore	Kelompok Kontrol (n=22)					
	Mean	Beda Mean	SD	Min	Max	$p\ value$
<i>Pre Test</i>	4.90	3.5	1,60	3.00	8.00	0,000
<i>Post Test</i>	1.40		1.56	0.00	6.00	

*Sumber Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa nilai mean pre tes sebesar 4.90 dan post test sebesar 1.40. perbedaan nyeri pre tes dan post test adalah 3.5. kemudian data ini dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan software computer didapatkan hasil nilai  $p\ value = 0,000 < 0,05$  dengan nilai  $Z = - 4.164$ . Hasil tersebut membuktikan bahwa nilai  $p\ value$  lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat efektivitas sesudah dilakukan terapi yoga

*animals pose* terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri Di SMAN 03 Pangkep.

**Tabel 5.6**  
**Perbedaan Penurunan Nyeri Dismenore Pada Kelompok**  
**intervensi *Yoga Animals Pose* menggunakan Aromaterapi**  
**Lavender Dan Kelompok Kontrol *Yoga Animal Pose* Pada**  
**Remaja Putri Di SMAN 03 Pangkep**

Kelompok	(n)	Mean	Beda Mean	SD	p
Tingkat Nyeri Dismenore					
Yoga <i>Animals Pose</i> Menggunakan Aromaterapi lavender	22	24,05	3,1	0,87332	0,385
Yoga <i>Animals Pose</i>	22	20,95		0,50578	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.6 tentang perbedaan penurunan nyeri dismenore pada kelompok intervensi yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender dan kelompok kontrol yoga *animals pose* pada remaja putri menunjukkan hasil uji *ManWhitney* didapatkan mean pada yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender 24,05 dan yoga *animals pose* 20,95 dengan nilai *p value* = 0,385 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Pada *Mean* dan standar deviasi pada kelompok kontrol yoga *animals pose* lebih rendah dibandingkan dengan kelompok intervensi yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan skala



nyeri, dengan selisih rata-rata (3,1) Hal ini berarti bahwa penggunaan terapi kombinasi *yoga animals pose* menggunakan aromaterapi lavender lebih efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenorea dibandingkan dengan terapi *yoga animals pose*.

### C. Pembahasan

#### a. Efektivitas Pemberian *Yoga Animals Pose* menggunakan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pre test dan Post test Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 22 remaja putri yang mengalami dismenore didapatkan hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai *p value*  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat efektivitas sesudah dilakukan terapi *yoga animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Pada *post test* hasil penelitian ditemukan remaja putri mengalami penurunan kategori skala *dismenore* dari berat menjadi ringan. lalu sedang menjadi ringan dan tidak nyeri, dan dari ringan menjadi tidak nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala dismenore yang dirasakan oleh remaja putri sesudah dilakukan *terapi yoga animals pose* menggunakan aromaterapi lavender di SMAN 03 Pangkep.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pumi Keta et al., (2020), yang menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri (*p value* =  $0,000 < 0,05$ ). Hal ini juga

sejalan dengan penelitian Wardhany & Rahayu, (2018), menyatakan bahwa kombinasi yoga dan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri (*p value* = 0,000 < 0,05)

Hasil penelitian lainnya yang telah dilakukan Hadianti & Ferina, (2021), yang menunjukkan terdapat pengaruh pada senam yoga terhadap dismenore pada remaja dengan (*p-value*<0,05). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Nuraeni & Nurholipah, (2021), yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender mempunyai pengaruh terhadap intensitas nyeri haid (dysmenorrhea) dengan nilai nilai ( $\rho = 0,001$ ).

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa karakteristik hari haid responden menunjukkan lebih dominan mengalami nyeri haid di hari pertama. Hal ini sesuai dengan pendapat Dwihestie, (2018), menyatakan bahwa hari haid merupakan salah satu factor resiko yang dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan nyeri dismenore. umumnya ketidaknyamanan akibat dismenorea dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi namun nyeri paling berat dialami selama 24 jam pertama saat menstruasi dan mulai berkurang pada hari kedua. Dengan demikian, terdapat penanganan yang tepat dalam mengurangi nyeri dismenore yaitu penggunaan terapi komplementer seperti yoga dan aromaterapi.

Kombinasi terapi yoga dengan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat skala nyeri *dismenore* pada remaja putri. Hal ini dapat terjadi karena yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang menurunkan nyeri dengan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu bagian dari hormon endorfin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) yang diproduksi oleh sistem syaraf pusat dan kelenjer hipofisis sehingga dapat menurunkan nyeri disminore (Yulina et al., 2020).

Latihan yoga yang dilakukan akan membuat sendi-sendi digerakkan secara optimal sesuai dengan rentang gerak (*range of motion*), Gerakan ini memfungsikan kembali tulang kartilago yang jarang digerakkan dan dialiri oksigen serta darah ke arah tersebut untuk mencegah terjadinya kondisi seperti rasa sakit (Asrama & Waluyo, 2016).

Dalam penggunaan aromatherapy lavender ketika dihirup dapat mengurangi nyeri yang dirasakan saat mengalami nyeri menstruasi. Hal ini dapat terjadi karena pada *lavender* terdapat kandungan linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Mokoginta et al., 2021). Kandungan molekul pada minyak lavender akan menempel pada rambut halus di hidung, sehingga terjadi elektro kimia yang

akan ditransmisikan ke otak. Kemudian sistem limbik akan merangsang *hipotalamus* untuk melepaskan hormon *serotonin* yang merupakan hormon dalam memperbaiki suasana hati dan hormon endorfin yaitu penghilang nyeri sehingga perasaan menjadi tenang dan rileks (Pumi Keta et al., 2020).

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga mengalami vasodilatasi pembuluh darah sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Yulina et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti berasumsi bahwa pemberian terapi yoga *animals pose* menggunakan aromaterapi lavender dapat menurunkan skala nyeri *dismenorea*. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa pemberian terapi yoga animal pose menggunakan aromaterapi lavender efektif dalam penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri.

**b. Efektivitas Pemberian Yoga Animals Pose Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pre test dan Post test Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 22 remaja putri yang mengalami *dismenore* didapatkan hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai *p value*  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat efektivitas sesudah dilakukan terapi *yoga animals pose* terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Pada penelitian *post test*

ditemukan remaja putri mengalami penurunan kategori skala *dismenore* dari berat menjadi sedang. lalu sedang menjadi ringan dan tidak nyeri, dan kategori ringan menjadi tidak nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala *dismenore* yang dirasakan oleh remaja putri sesudah dilakukan terapi yoga animals pose dengan di SMAN 03 Pangkep.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Widiastuti & Setiyabudi, (2020), yang menyatakan ada pengaruh gerakan *yoga child's and animals* poses terhadap perubahan skala nyeri *dismenore* pada mahasiswi angkatan 2019 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nilai *p value* ( $0,0001 > 0,05$ ). Hal ini sejalan juga dengan Ira et al., (2021), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh setelah melakukan yoga terhadap skala nyeri *dismenore* dengan (*p value* 0,001). Hal ini juga sejalan dengan Harahap & Tanjung, (2021), yang menyatakan bahwa ada pengaruh rutinitas yoga cobra pose terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi dengan nilai *p-value*  $0,001 < 0,05$ .

Selain itu, usia menarche dapat mempengaruhi terhadap nyeri *dismenore* yang dialami oleh responden. Hal ini sesuai pendapat Mulyani et al., (2022), berpendapat bahwa Menarche pada usia lebih awal menjadi factor resiko terjadinya *dismenore* dikarenakan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal

dan juga belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul rasa nyeri ketika menstruasi.

Berdasarkan hal tersebut, Yoga merupakan salah satu bentuk teknik relaksasi yang dapat memberikan efek distraksi dalam mengurangi kram perut yang disebabkan oleh dismenore. Penggunaan terapi Yoga animals pose yang dilakukan dengan gerakan-gerakan hewan tersebut dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri pada area pinggang dan panggul sehingga memicu timbulnya perasaan rileks (Widiastuti & Setiyabudi, 2020).

Gerakan-gerakan yang dilakukan pada saat yoga dapat memperlancar peredaran darah dalam tubuh, sehingga penggunaan terapi yoga diyakini dapat mengurangi retensi cairan yang menumpuk di pinggang yang dapat menyebabkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Gerakan yoga juga dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, mengurangi rasa sakit dengan membantu pusat nyeri di otak untuk mengatur mekanisme dan sekresi sebagai pereda nyeri alami pada tubuh, dan latihan gerakan yoga dengan pernapasan yang diatur dengan baik juga dapat menghilangkan rasa nyeri yang timbul dengan meredakan ketegangan dan rileks (Harahap & Tanjung, 2021).

Gerakan yoga yang dilakukan dapat meningkatkan hormon *endorphin* yang berfungsi dalam menurunkan rasa nyeri yang dirasakan oleh tubuh. Oleh karena itu senam yoga yang dilakukan

dengan rutin dapat meningkatkan hormon *endorphin* sehingga mengurangi rasa nyeri dismenorea yang dirasakan pada saat menstruasi (Mulya et al., 2022).

Gerakan yang dilakukan saat melakukan senam yoga pada waktu menstruasi merupakan posisi yang dapat merilekskan organ bagian dalam perut termasuk organ reproduksi sehingga nyeri haid berkurang. Senam yoga juga berfungsi meningkatkan efisiensi kerja paru sehingga ketika terjadi dismenore, oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga timbulnya rasa nyeri karena oksigen yang tidak tersampaikan sampai pembuluh darah paling ujung (Yulina et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti berasumsi bahwa pemberian terapi yoga animals pose dapat menurunkan skala nyeri dismenorea. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa pemberian terapi yoga animals pose efektif dalam penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri.

**c. Perbedaan Penurunan Nyeri Dismenore Pada Kelompok intervensi Yoga *Animals Pose* menggunakan Aromaterapi Lavender Dan Kelompok Kontrol Yoga *Animal Pose* Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *ManWhitney* didapatkan hasil *p value*  $0,385 > 0,05$  dengan nilai *Mean* pada kelompok intervensi *yoga animals pose* menggunakan aromaterapi lavender (24,05) dan pada

kelompok kontrol *yoga animals pose* (20,95) yang artinya tidak ada perbedaan signifikan antara pemberian terapi *yoga animals pose* menggunakan aromaterapi lavender dan terapi *yoga animal pose* terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Pada *Mean* dan standar deviasi pada kelompok kontrol *yoga animals pose* lebih rendah dibandingkan dengan kelompok intervensi *yoga animals pose* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri, dengan selisih rata-rata (3,1). Hal ini berarti penggunaan terapi kombinasi *yoga animals pose* menggunakan aromaterapi lavender lebih efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenorea dibandingkan dengan terapi *yoga animals pose*.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pumi Keta et al., (2020), yang menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri ( $p$  value = 0,000 < 0,05). Hal ini juga sejalan dengan Aprillia, (2023), yang menunjukkan ada pengaruh Latihan yoga pose butterfly, child pose, cat and cow pose terhadap intensitas nyeri haid primer ( dismenore) pada mahasiswa tingkat 1 asrama poltekkes kemenkes semarang ( $p$  value = 0,000 < 0,05).

Lama menstruasi lebih dari normal, menimbulkan adanya kontraksi uterus, bila menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan



menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplay darah ke uterus terhenti, Sehingga menjadi factor resiko terjadinya dismenorea (Pattiiha & Suciawati, 2021).

Sementara itu Widiastuti & Setiyabudi, (2020), berpendapat bahwa terjadinya menstruasi yang dialami oleh remaja menimbulkan beberapa keluhan salah satunya nyeri. Sensasi yang tidak nyaman akibat nyeri yang timbul saat menstruasi sering dikeluhkan oleh remaja. Nyeri yang khas karena terjadi secara teratur dan menyertai haid yaitu rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah, punggung bagian bawah, pinggang, panggul, betis sebelum dan selama menstruasi dan mual karena peningkatan kontraksi rahim

Rasa nyeri yang timbul pada saat mestruasi dapat ditangani dengan farmakologi dan non farmakologi. Namun teknik Non-farmakologi lebih dianjurkan untuk menghilangkan nyeri dismenore yang dirasakan dibanding dengan penggunaan farmakologi. Salah satu teknik penyembuhan non farmakologis yaitu : gerakan *yoga animals pose* dengan aromaterapi lavender yang merupakan aktivitas relaksasi yang dapat dilakukan untuk menggerakkan sendi-sendi yang dapat mengurangi nyeri yang dirasakan.

Menurut Widiastuti & Setiyabudi, (2020), *yoga animals pose* yang dilakukan dengan gerakan-gerakan hewan dapat

berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada dismenorea, seperti halnya *pose cobra* berguna untuk mengurangi rasa sakit pada pinggang dan memperkuat otot punggung atas, *pose cow* dan *cat* dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kecemasan dan mengencangkan pinggang dan panggul, pose kupu-kupu efektif pada daerah perut dan paha.

Adapun Gerakan lainnya menurut Yulaikhah et al., (2022), Gerakan dari *tiger pose* bermanfaat untuk membantu merenggangkan otot-otot perut, dan *arching pigeon pose* dapat merangsang organ-organ internal, membentangkan otot bokong dalam lipatan paha sehingga dapat mengurangi kram perut dan membantu tubuh menjadi santai.

Selain yoga, Pemberian aromaterapi lavender ini merupakan salah satu upaya untuk merelaksasikan diri. Kandungan Linalool dalam aromaterapi Lavender memiliki peran aktif utama hilangnya kecemasan, memberikan efek tenang dan terhirupnya melinalool astatat dengan hidung dapat terjadinya peningkatan  $\alpha$  pada otak yang memberikan rasa tenang dan akan menyalurkan ke sistem peredaran darah. Dengan demikian, aromaterapi secara inhalasi akan mempengaruhi reaksi emosi terhadap nyeri melalui manipulasi sistem limbic yang diatur untuk menghasilkan perasaan rileks (Fransiska, 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada kedua kelompok peneliti berasumsi bahwa terapi yoga animals pose menggunakan aromaterapi lavender dan yoga animals pose sama sama efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenorea, akan tetapi ada perbedaan sehingga kombinasi *yoga animals pose* menggunakan aromaterapi lavender lebih disarankan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti masih menemukan beberapa keterbatasan dan kekurangan diantaranya sebagai berikut :

1. Peneliti tidak dapat melakukan penelitian kepada responden secara bersamaan dikarenakan tanggal dan siklus menstruasi responden yang berbeda- beda.
2. Peneliti belum dapat melakukan penelitian selama dua siklus menstruasi karena keterbatasan waktu.
3. Peneliti tidak bisa melakukan secara langsung disekolah di karenakan tidak ada tempat yang kosong dan tenang untuk dapat melakukan yoga .
4. Peneliti belum dapat mengetahui secara spesifik Gerakan yoga mana saja yang dapat menurunkan dismenore secara langsung.