

## TERAPI YOGA *ASANAS* UNTUK MENGATASI *DISMENORHEA* DI KOTA DENPASAR

Ni Wayan Kusumayanti<sup>1</sup>, Sang Ayu Made Yuliari<sup>2</sup>, Ida Bagus Suatama<sup>3</sup>  
Program Studi Kesehatan Ayurveda Fakultas Kesehatan Universitas Hindu Indonesia Denpasar

E-mail: [yantikusuma991@gmail.com](mailto:yantikusuma991@gmail.com)

### ABSTRAK

*Dismenorhea* merupakan gangguan yang dirasakan pada sebelum atau selama menstruasi berlangsung. Berdasarkan data Dinkes Provinsi Bali tahun 2014 sebanyak 48,05% perempuan mengalami *dismenorhea*. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan terapi yoga *asanas*. Terapi yoga *asanas* merupakan suatu gerakan atau olah tubuh, olah napas dan olah pikiran untuk mengatasi dan meningkatkan kesehatan dengan melakukan pose-pose yoga yang disertai dengan pemusatan pikiran dan pengaturan napas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, manfaat dan pose-pose yoga *asanas* yang digunakan dalam mengatasi *dismenoreha* dan dilakukan secara kualitatif dengan metode *purposive sampling* data. Teori yang digunakan dalam kajian ini adalah teori kesehatan Ayurveda dan teori yoga serta data diperoleh dengan cara observasi, wawancara, studi kepustakaan dan dokumentasi secara mendalam. Sasaran penelitian adalah instruktur yoga dan klien yang pernah dan sedang melakukan terapi yoga *asanas*. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, diketahui bahwa *asanas* yang digunakan untuk mengatasi *dismenorhea* yaitu *Tadaasanas*, *Vrksaanasas*, *Utkataasanas*, *Matsyendraasanas*, *Marichaasanas*, *Pascimotanaasanas*, *Baddha Konaasanas*, *Bhujangaasanas*, Yoga Mudra, *Dhirga Pranama* dan *Vajraasanaas*. Yoga *asanas* menjadi suatu teknik terapi dalam mengatasi *dismenorhea* yang bermanfaat untuk melancarkan aliran oksigen dalam tubuh, memberikan ketenangan pada pikiran, napas dan jiwa serta menstimulasi kelenjar pada tubuh untuk memproduksi hormon *prostaglandin* dan hormon *endorphin* secara optimal.

**Kata kunci :** Terapi, Yoga *Asanas*, *Dismenorhea*, Kota Denpasar

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea* is a disorder that is felt before or during menstruation. Based on data from the Bali Provincial Health Office in 2014 as many as 48.05% of women experience *dysmenorrhea*. One effort made is with yoga *asanas* therapy. Yoga *asanas* therapy is a movement or exercise of the body, if breathing and though the mind to overcome and improve health by doing yoga poses accompanied by concentration of mind and breathing regulation. This study aims to determine, the benefits and poses of yoga *asanas* that are used in overcoming *dysmenorrhea* and are carried out qualitatively by using *purposive sampling* data method. The theories used in this study are Ayurvedic health theory and yoga theory as well as data obtained by observation, interviews, in-depth study of literature and documentation. Research targets are yoga instructors and clients who have and are currently doing yoga *asanas* therapy. Based on the research results obtained, it is known that the *asanas* used to treat *dysmenorrhea* are *Tadaasanas*, *Vrksaanasas*, *Utkataasanas*, *Matsyendraasanas*, *Marichaasanas*, *Pascimotanaasanas*, *Baddha Konaasanas*, *Bhujangaasanas*, Yoga Mudra, *Dhirga Pranama* and *Vajraasanaas*. *Asas* yoga becomes a therapeutic technique in overcoming *dysmenorrhea* which is useful for expediting the flow of oxygen in the body, giving peace to the mind, breath and soul as well as stimulating the glands in the body to produce *prostaglandins* and *endorphin* hormones optimally.

**Keywords:** Therapy, Yoga *Asanas*, *Dismenorhea*, Denpasar City

## 1. Pendahuluan

*Dismenoreha* merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami oleh perempuan, khususnya pada remaja putri yang jarang melakukan olahraga serta gaya hidup yang tidak sehat. Masa pubertas merupakan suatu rangkaian kompleks perkembangan yang meliputi perubahan biologis, morfologis dan juga psikologis (Smeltzer, 2008). Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (*menarche*), yang disertai dengan perubahan fisik, mental dan sosial. Menstruasi adalah pengeluaran darah dari vagina dan *debris* sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (*deskuamasi*) *endometrium* secara periodik (Prawirohardjo, 2007:31).

Prevalensi *dismenoreha* di dunia sangat besar yaitu, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalami *dismenoreha* (French, 2005:10). Prevalensi *dismenoreha* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,88% *dismenoreha* primer dan 9,36% *dismenoreha* sekunder (Husain, 2013:85). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2014 sebanyak 48,05% perempuan mengalami *dismenoreha* yang terdiri dari 39,99% *dismenoreha* primer dan 8,05% *dismenoreha* sekunder. Tingginya prevalensi *dismenoreha* di Kota Denpasar disebabkan oleh berbagai faktor yaitu dari faktor primer seperti stres, *lifestyle*, status gizi dan faktor sekunder yaitu kondisi medis.

Dalam mengatasi *dismenoreha*, adapun upaya penanganan yang dapat dilakukan yaitu secara konvensional dan tradisional komplementer. Pemberian terapi secara konvensional seperti obat analgetik yaitu ibuprofen, asam mefenamat, mefina, mefinter dan terapi hormonal dengan obat non steroid anti *prostaglandin* (Mitayani, 2011:67). Sedangkan terapi tradisional komplementer dapat dilakukan dengan berbagai macam teknik seperti mengkonsumsi obat herbal, akupresur dan akupunktur. Pada penelitian ini terapi yang digunakan yaitu terapi yoga *asanas* (Asmadi, 2008:36).

Teknik yoga klasik dikembangkan oleh Patanjali melalui Kitab *Yoga Sutra*. Istilah yoga berasal dari kata *Yuj* (Bahasa Sansekerta) yang bermakna penyatuan secara harmonis, artinya yaitu menyatukan antara tubuh, pikiran, perasaan dan aspek spiritual dalam diri manusia (Saputra, 2016). Apabila tubuh, pikiran dan perasaan dalam keadaan tenang dan seimbang maka organ dapat berfungsi dengan optimal serta tubuh akan menjadi sehat. Dalam buku *Yoga Marga Rahayu* menjelaskan *asanas* berarti sikap (dalam Zoetmulder, 1995), yakni sikap sempurna, dalam hal ini dimaksudkan seseorang yang mampu duduk dengan benar dan baik bilamana keadaan fisiknya sehat sempurna. Ada berbagai macam gerakan yoga (yoga *asanas*), yaitu dalam posisi duduk, berdiri

termasuk didalamnya berdiri terbalik, tidur dan tengkurap. Apabila terapi yoga *asanas* dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat untuk kesehatan dan kebugaran pada tubuh, pikiran dan perasaan serta memberikan kenyamanan dan rileksasi pada pikiran, tubuh dan organ tubuh. Selain itu, yoga *asanas* juga dapat mengatasi *dismenoreha* yang dirasakan pada sebelum dan selama menstruasi berlangsung. Namun pada perempuan yang sedang mengalami menstruasi dilarang untuk melakukan gerakan berdiri terbalik (Yasa, S., 2006 : 25).

Yoga merupakan teknik yang mengajarkan seperti teknik rileksasi, pernapasan, dan posisi tubuh (Saputra, 2016). Tingginya kesadaran masyarakat akan bahayanya obat-obatan kimia yang dikonsumsi secara terus menerus akan berdampak pada kesehatan, dengan demikian pemikiran *back to nature* menjadi pilihan banyak orang. Banyak masyarakat yang termeningkatkan kekuatan, keseimbangan tubuh dan pikiran serta keseimbangan hormon tubuh dan mengatasi *dismenoreha*. Yoga *asanas* menjadi salah satu bentuk pelayanan tradisional komplementer yang menggunakan keterampilan gerak. Pada setiap pose yoga *asanas* memberikan rangsangan atau stimulus pada daerah nyeri yang menghasilkan hormon yang mampu merilekskan yang disebut dengan hormon *endorphin* (Rsi Patanjali dalam Yuda, 2015:2). Dalam melakukan yoga ada delapan tahapan yang disebut dengan "*Astanga Yoga*" yaitu *Yama*, *Nyama*, *Asanas*, *Pranayama*, *Prathyahara*, *Dharana*, *Dhyana* dan *Samadhi*.

Ayurweda merupakan ilmu pengobatan tentang hidup sehat (*svasthya*, *svastha*, *arogya*) serta mencapai umur panjang. Secara global Ilmu Ayurweda dikenal sebagai ilmu pengobatan yang membahas tentang pengobatan yang menggunakan bahan alami sebagai media pengobatan. Selain menggunakan bahan alami sebagai metode pengobatan Ayurweda juga memadukan teknik yoga untuk membantu terapi pasien. Pengobatan Ayurweda merupakan pengobatan holistik yang juga mencakup jiwa atau kehidupan emosional dan spiritual dalam rangkaian pengobatannya (Nala, 2001:9)

Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian mengenai terapi yoga *asanas* belum begitu banyak, maka menarik untuk diteliti dan dikaji lebih jauh tentang terapi yoga *asanas*. Untuk itu dilakukan penelitian yang berjudul "Terapi Yoga *Asanas* Untuk Mengatasi *Dismenoreha* Di Kota Denpasar".

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan Ayurweda khususnya *bhutavidya* (Psikologi).

Pada jenis penelitian kualitatif maka data yang digunakan merupakan data kualitatif yang

menghasilkan data deskriptif berupa berbentuk kata, kalimat, narasi dari objek yang diamati.

Sumber data yang didapat pada penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh yang berkaitan langsung maupun tidak langsung melalui observasi atau hasil wawancara dengan instruktur yang melakoni terapi yoga *asanas* serta klien yang pernah dan sedang mengalami *dismenorhea*. Sedangkan sumber data sekunder yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dokumen, catatan-catatan atau buku registrasi klien. Pada penelitian ini menggunakan teknik penentuan informan dengan metode *purposive sampling*.

Penelitian ini dilakukan dengan (1) Studi Kepustakaan, (Observasi), (3) Wawancara (4) Teknik Dokumentasi. Setelah semua data terkumpul maka akan dilakukan analisis data melalui 3 tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau *verifikasi*.

### 3. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat adalah sebagai berikut; terapi yoga *asanas* diketahui dilakukan sejak lama dan hal ini dapat dilihat dari berbagai dokumentasi sejarah seperti relief dan teks kuno. Hal ini dikarenakan bahwa setiap pose yoga yang dilakukan memberikan manfaat untuk ketenangan pikiran dan jiwa serta melancarkan oksigen, menstimulus kelenjar pada tubuh untuk memproduksi hormon yang optimal agar tubuh tetap sehat.

Adapun tata cara pelaksanaan yoga *asanas* untuk mengatasi *dismenorhea* dimulai dengan doa pembuka, *pranayama*/pernapasan, dilanjutkan dengan peregangan/pelepasan, gerakan pembuka (*surya namaskar*), gerakan inti yoga untuk mengatasi *dismenorhea* (*tadaasanas, vrksaasanas, pasimotanaasanas, masyendraasanas, marichaasana, bhujangaasana, yoga mudra, dhirga pranama, vajraasanas*), kemudian rileksasi dan diakhiri dengan doa penutup.

Implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan terapi yoga *asanas* untuk mengatasi *dismenorhea* yaitu, tubuh menjadi lebih sehat, pikiran menjadi lebih tenang, emosional terkontrol, *dismenorhea* yang dirasakan mulai berkurang.

### 4. Pembahasan

Terapi yoga *asanas* secara teori yoga sudah ada sejak zaman kerajaan. Yoga menjadi salah satu metode untuk menjaga kesehatan karena manfaat yang didapatkan dari melakukan terapi yoga sangat banyak, yaitu untuk kesehatan tubuh (Negari, 2014; Pratignyo, 2014). Selain itu yoga juga bermanfaat untuk ketenangan pikiran dan jiwa serta yoga juga merupakan salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (Ramdani, 2014). Dengan demikian, pada penelitian ini menggunakan teori kesehatan Ayurveda dan teori

yoga serta dengan pendekatan Ayurveda pada ajaran *bhutavidya* (psikologi). Dimana pada teori kesehatan Ayurveda menjelaskan bahwa, untuk mencapai hidup sehat harus menjaga keseimbangan unsur *tri dosha* (*vata, pitta* dan *kapha*) (Nala, 2001: 165).

*Vata dosha* terdiri dari unsur panca maha *bhuta* yaitu ruang (*akasa*) dan udara (*vayu*), energi ini berfungsi sebagai sumber energi untuk bergerak, bernapas, mengeluarkan *mala* yaitu zat-zat yang tidak digunakan oleh tubuh melalui fese, air seni. *Pitta dosha* terdiri dari unsur panca maha *bhuta* yaitu api (*teja*), energi ini berfungsi untuk metabolisme tubuh, enzim pencernaan, pengaturan suhu tubuh. *Kapha dosha* terdiri dari unsur panca maha *bhuta* yaitu bumi (*prthivi*) dan air (*apah*), energi ini berfungsi untuk menyatukan berbagai organ dalam tubuh dengan cara menyediakan massa cairan. Sehingga, dengan melakukan terapi yoga maka unsur *tri dosha* dalam tubuh menjadi seimbang dan kelenjar dalam tubuh akan menghasilkan hormon yang optimal serta pikiran, mental dan jiwa akan menjadi lebih tenang sehingga *dismenorhea* dapat teratasi (Nala, 2001 : 169).

### 5. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang terapi yoga *asanas* untuk mengatasi *dismenorhea*, maka bisa disimpulkan sebagai berikut :

1. Yoga dapat mengatasi *dismenorhea* karena dengan melakukan terapi yoga dapat menenangkan pikiran, mengurangi stres, dapat mengontrol emosional, melancarkan oksigen dalam darah dan untuk menjaga kesehatan tubuh. Dengan adanya rangsangan/stimulus pada setiap *asanas*, maka kelenjar dalam tubuh berkerja dengan optimal, sehingga hormon *prostaglandin* dan hormon *endhorpin* menjadi seimbang.
2. Tata cara pelaksanaan yoga *asanas* untuk mengatasi *dismenorhea* yaitu diawali dengan doa pembuka, pernapasan/*pranayama*, peregangan, gerakan pembuka (*surya namaskar*) yang terdiri dari dua belas gerakan, gerakan inti yoga untuk mengatasi *dismenorhea* (*Tadaasanas, Vrksaasanas, Utkataasanas, Matsyendraasanas, Marichaasanas, Pascimotanaasanas, Baddha Konaasana, Bhujangaasanas, Yoga Mudra, Dhirga Pranama, Vajraasanas*) rileksasi dan doa penutup. Adapun aturan utama dalam melakukan terapi yoga *asanas* untuk mengatasi *dismenorhea* yaitu dilarang melakukan gerakan dengan penekanan yang kuat pada daerah perut, dilarang melakukan gerakan berdiri terbalik.

3. Dampak yang ditimbulkan setelah melakukan terapi yoga pada perempuan yang mengalami *dismenorrhea* yaitu *mood* menjadi lebih baik, tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks, stres yang dirasakan berkurang, timbulnya perasaan bahagia, *dismenorrhea* yang dirasakan pada saat menstruasi mulai berkurang.

Berdasarkan pembahasan dan simpulan penelitian tentang terapi yoga *asanas* untuk mengatasi *dismenorrhea*, maka bisa disarankan sebagai berikut:

1. Bagi remaja yang mengalami *dismenorrhea* maupun tidak agar selalu memperhatikan tiga konsep sehat Ayurweda yaitu, *ahara* : pola makan yang sehat, *wihara* : pola hidup yang sehat dan *nidra* : istirahat yang cukup.
2. Bagi remaja yang mengalami *dismenorrhea* yang belum dan yang akan mengikuti terapi yoga *asanas* untuk mengatasi *dismenorrhea* bisa dilakukan mulai sekarang. Terapi yoga dapat dilakukan baik pada sebelum menstruasi, saat menstruasi dan setelah menstruasi.
3. Perlu adanya penelitian yang mendalam untuk mengetahui presentase *dismenorrhea* yang dirasakan untuk meningkatkan kualitas hasil penelitian.

#### Daftar Pustaka

- Asmadi. 2008. *Teknik procedural keperawatan: Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba medika
- Aswitami, N.G.A.P. 2017. *Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja di Klinik Yayasan Bumi Sehat*. *Jurnal Kesehatan Terpadu* 1(1) : 1-5
- Dewi, E. S. Suwondo, A. Wahyuni, S. 2016. *Pengaruh Kombinasi Yoga Kesehatan dan Senam Terhadap Perubahan Kadar Hormon Opioid Endorphin*. *Jurnal Ilmiah Bidan I* (3) : 7-11
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali.2015. *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2014*. Available:<http://www.dinkes.baliprov.go.id/files/subdomain/dinkes/info%20jibag/profil%20kesehatan%20kesehatan202014.pdf>. Diakses 22 Maret 2020
- Karmina, dkk. 2016. Hubungan Tingkat Stres Dan Gaya Hidup Dengan Lama Menstruasi Remaja Akhir Mahasiswa Pendidikan Biologi UHO. 1 (1). *Jurnal AMPIBI*. 21-25. ISSN: 2527-6735
- Lestari, Novita. 2011. *Tips Praktis Mengetahui Masa Subur*. Yogyakarta: Katahati
- Mitayani.2011. *Asuhan Keperawatan Martenitas*. Jakarta: Salemba Medika
- Mediarti, D. Sulaiman, Rosnami, Jawiah. 2014. *Pengaruh Yoga Kesehatan Terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Saat Haid*. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan I* (1) : 47-53
- Nala, I.G.N. 2001. *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu I*. Denpasar: Upada Sastra
- Negari, K. W. Christiani, N. 2014. *Manfaat Yoga Terhadap Kesehatan*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan dan Call for Paper : 305-310
- Paramita, dkk. 2019. Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana Dan Adho Mukha Padmasana) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Primer 1 (1), 95. *Journal Of Health Science And Prevention*., ISSN:2549-919X
- Pratigny, T. 2014. *Yoga Kesehatan*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Prawirohardjo, S. 2007. *Ilmu Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Ramdhani, dkk., 2014. Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Untuk Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan:1-7*. ISSN: 1085-4015
- Saputra, D. 2016. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 6*. ISSN: 1505-8014
- Sari, A. A. Puspitasari, D. 2016. Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Remaja di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan* 5 (2) : 207-211
- Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. (2008). *Brunner & Sudarth's textboo Of medical surgical nursing*. Volume 1. (11th ed). Philadelphia: Lippicontt
- Sindhu, P. 2007. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita
- Yasa, S., Wirawan, I G. B., Sukarma, I W., Yamadiputra I W. 2011. *Yoga Marga Rahayu*.

Denpasar : Lembaga Penelitian Universitas  
Hindu Indonesia

Yasa, S. dan Wirawan, I G.B. 2018. *Yoga Marga  
Rahayu*. Denpasar : Pascasarjana  
Universitas Hindu Indonesia

Yuda, A.A .G. R. 2015. *Sehat Bersama Yoga Seger  
Oger*. Badung : Serat Ismaya