

Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Dusun I Desa Bangun Mulya

Ashaima Paramitha Devi¹, Murniati Sari², Tri Prasetya Rahayu³,
Wahyu Kristiningrum⁴

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo,
ashaimaparamita.devi@gmail.com ²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi
Waluyo, Sarimurniati06@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, triprasetyarahayu@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
kristiningrumwahyu@gmail.com

Korespondensi Email : triprasetyarahayu@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2024-12-07 Accepted, 2024-12-10 Published, 2024-12-19</p> <hr/> <p>Keywords: Yoga Reduces Menstrual Pain, Teen Yoga, Dysmenorrhea, Teens</p> <p>Kata Kunci: Yoga Mengurangi Nyeri Haid, Yoga Remaja, Dismonore, Remaja</p>	<p><i>Dysmenorrhea is pain during menstruation. Dysmenorrhea or menstrual pain usually occurs in the lower back, waist, and even back. Menstrual pain/dysmenorrhea is an imbalance of the hormone progesterone in the blood which causes pain to arise, psychological factors also play a role in the occurrence of dysmenorrhea in some women. Women have experienced dysmenorrhea as much as 90%. This problem bothers at least 50% of women in their reproductive years and 60-85% in adolescence, resulting in many absences from school or the office. In general, 50-60% of women need analgesic drugs to overcome this dysmenorrhea problem. The impact of menstrual pain on adolescent girls includes disturbed comfort, decreased activity, disturbed sleep patterns, disturbed appetite, disturbed interpersonal relationships, difficulty concentrating on work and study. Pain also affects emotional status towards feelings, irritability, depression and anxiety. Dysmenorrhea has a significant impact on adolescent girls, because it disrupts daily activities. Adolescent girls who experience dysmenorrhea during menstruation will feel limited in carrying out activities, especially learning activities at school. Adolescent girls who are experiencing dysmenorrhea while participating in learning activities can cause learning activities to be disrupted, lack of enthusiasm, decreased concentration and even difficulty concentrating so that the material presented during learning cannot be received properly. From the data of 26 adolescent girls, it was found that 8 adolescent girls experienced menstrual pain during menstruation. The purpose of this activity is to provide non-pharmacological therapy, namely complementary yoga to reduce menstrual pain in adolescent girls to overcome Dysmenorrhea which is carried out through counseling and demonstrations to adolescent girls in Dusun I, Bangun Mulya Village. Yoga reduces menstrual</i></p>

pain is one of the advances in acupressure technology that helps reduce menstrual pain during menstruation, this yoga can be done alone at home and can be done every day during menstruation. This community service is carried out in three stages. The first stage is the selection of a group of adolescent girls who experience dysmenorrhea during menstruation will be taught about dysmenorrhea yoga by measuring the level of pain of adolescent girls during dysmenorrhea using a pain scale questionnaire distributed during data collection. The second stage is to assess the knowledge of adolescent girls about dysmenorrhea by conducting a pretest then conducting counseling and demonstration of yoga movements to reduce during dysmenorrhea. The third stage is the evaluation of the material and movements regarding the yoga method that has been taught to adolescent girls.

Abstrak

Disminore adalah nyeri sewaktu haid. Disminore atau nyeri haid biasanya terjadi di bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Nyeri haid/dismenore adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90% Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini. Dampak Nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas. Dismenorea memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri, karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Remaja putri yang sedang mengalami dismenorea sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik. Dari data 26 remaja putri dan di dapatkan 8 remaja putri mengalami nyeri haid saat menstruasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan terapi non farmakologi yaitu

komplementer yoga mengurangi nyeri haid pada saat Remaja putri mengalami Disminorhea yang dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi kepada remaja putri di Dusun I, Desa Bangun Mulya. Yoga mengurangi nyeri haid merupakan salah satu kemajuan teknologi akupresure yang membantu mengurangi nyeri haid saat menstruasi, yoga ini dapat dilakukan sendiri di rumah dan dapat dilakukan setiap hari saat menstruasi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah Pemilihan kelompok remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi dan akan diajarkan tentang yoga dismenore dengan mengukur Tingkat nyeri remaja putri pada saat dismenore dengan menggunakan kuesioner skala nyeri yang dibagikan pada saat pendataan. Tahap kedua melakukan pengkajian pengetahuan remaja putri tentang dismenore dengan melakukan pretest kemudian melakukan penyuluhan dan demonstrasi gerakan yoga untuk mengurangi pada saat dismenore. Tahap ketiga adalah evaluasi materi dan gerakan mengenai metode yoga yang telah diajarkan kepada remaja putri.

Pendahuluan

Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi. Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Rahmadani, 2024).

Menurut (Triningsih & Mas'udah, 2023) Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Untuk itu perlu dilakukan KIE/ konseling dalam kasus dismenorhea untuk mengetahui sejak dini komplikasi dismenorhea atau gejala gejala yang dapat timbul khususnya pada remaja.

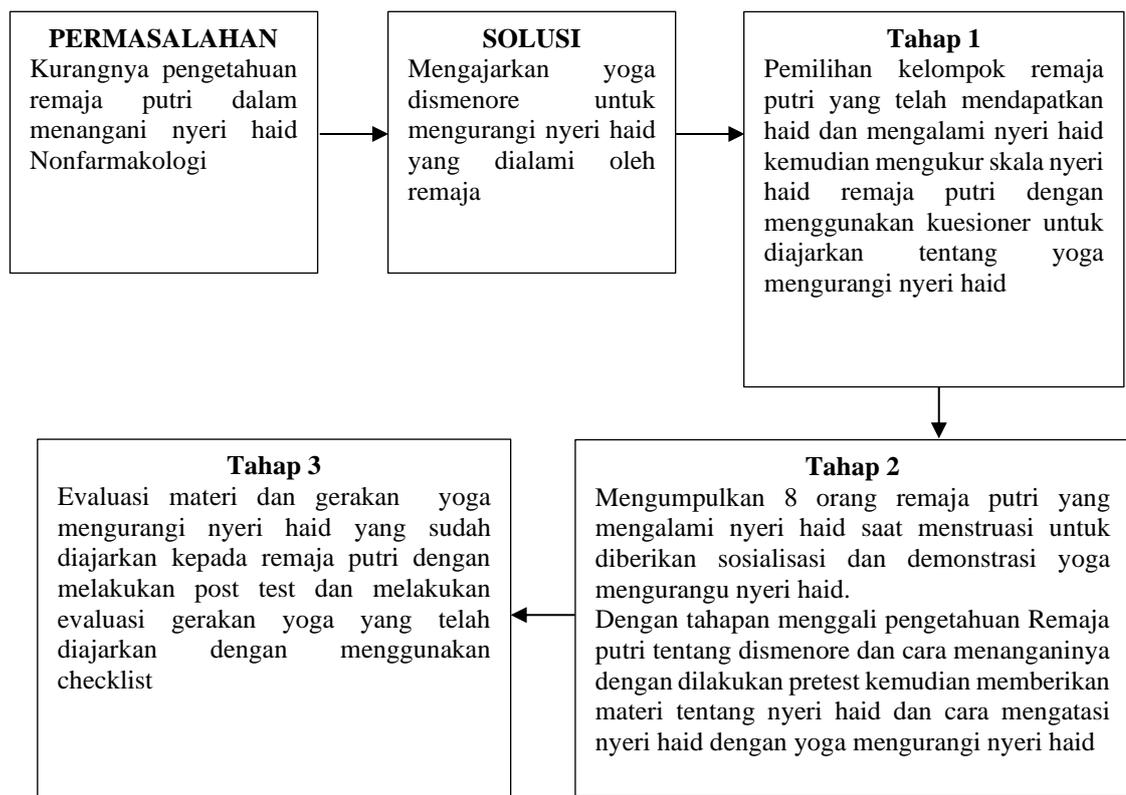
Dismenorea memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri, karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Remaja putri yang sedang mengalami dismenorea sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik. Dampak Nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas (Zuraida; Keta Dania Pumi, 2020).

Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. Onset awal dismenore primer biasanya terjadi dalam

waktu 6 sampai 12 bulan setelah menarke dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam. Dismenore primer berkaitan dengan kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder disebabkan adanya masalah patologis di rongga panggul (Yulina & Ningsih, 2020).

Berdasarkan latar belakang ini, penting untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur bagi remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Dusun I, Desa Bangun Mulyo, Penajam Paser Utara, dengan melibatkan 8 remaja putri dalam program sosialisasi. Program ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu pemilihan remaja putri, penyuluhan dan praktikum, serta evaluasi.

Metode



Bagan 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Metode promosi kegiatan pengabdian masyarakat memperoleh izin dari kantor Desa Waru dan Puskesmas Waru untuk mendapatkan data remaja putri yang berdomisili di wilayah tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 27 Oktober 2024. Setelah pengumpulan data, tim melakukan kunjungan dari rumah ke rumah untuk pendataan, dan ditemukan 8 remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi. Kegiatan meliputi persiapan meliputi penyusunan rencana acara penyuluhan dan pengumpulan peserta. Sebelum penyuluhan dimulai, kuisisioner pretest diberikan untuk mengetahui pemahaman awal remaja putri tentang nyeri haid, cara penanganannya dan kemudian di lakukan evaluasi post test serta evauasi bagaimana melakukannya dengan benar. Kegiatan ini mendapat pendampingan bidan desa, kader, serta ibu RT dan kepala desa Bangun Mulyo.

Demonstrasi yoga mengurangi nyeri haid dilakukan dengan gerakan langsung yang diperagakan oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo Semarang dan leaflet yoga mengurangi nyeri haid, sehingga para remaja akan lebih mudah mengingat berbagai gerakan yang harus dilakukan saat melakukannya sendiri dirumah.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan terapi komplementer Yoga Mengurangi Nyeri haid pada remaja putri. Kegiatan ini melibatkan tenaga kesehatan yaitu Kader Desa Bangun Mulya dan remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun I Desa Bangun Mulya Kab. Penajam Paser Utara.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat meliputi dan pelaksanaan :

Tahap pertama

Tahap pertama meliputi beberapa kegiatan yaitu melakukan analisis masalah yang terjadi dengan melakukan pendekatan kepada pemilihan remaja putri yang telah mendapatkan haid dan mengalami nyeri haid. Tahapan pertama sebelum dilakukan penyuluhan adalah memberikan kuisisioner untuk mengukur skala nyeri remaja putri pada saat menstruasi dan mengalami nyeri haid. Setelah di susun rencana untuk dilakukan penyuluhan tentang Yoga Mengurangi Nyeri haid pada remaja putri. Berdasarkan hasil kesepakatan dengan kader Dusun I maka pelaksanaan dilakukan pada hari Minggu, 27 Oktober 2024.

Tahap kedua : Pelaksanaan kegiatan penyuluhan Yoga Mengurangi Nyeri Haid

Kegiatan dimulai dengan pembacaan doa, diikuti dengan pemberian pretest kepada 8 remaja putri untuk mengukur pengetahuan mereka mengenai dismenore dan yoga. Setelah kuisisioner diisi, tim menghitung tingkat pengetahuan peserta sebelum penerapan teknik yoga. Berdasarkan hasilnya, tim mengelompokkan pengetahuan remaja putri ke dalam kategori baik, cukup dan kurang. Hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Table 1. Tingkat pengetahuan dari hasil pretest

Pre test Pengetahuan		
Baik (76-100%)	0	0
Cukup (56-75 %)	1	12,5%
Kurang (<56%)	7	87,5%
Total	8	100%

Dari tabel di atas, diperoleh bahwa 87,5% peserta memiliki pengetahuan yang kurang mengenai dismenore dan yoga, sedangkan 12,5% lainnya memiliki pengetahuan yang cukup. Pengetahuan umum adalah segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang secara umum. Biasanya seseorang hanya mengetahui garis besarnya saja tanpa mengetahui seluk beluk secara mendalam. Sedangkan pengetahuan khusus adalah segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang secara khusus, jelas, dan pasti tentang suatu hal dengan sedalam-dalamnya.

Tahap selanjutnya adalah sosialisasi mengenai dismenore dan teknik yoga sebagai upaya mengurangi nyeri haid. Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi (Triningsih & Mas'udah, 2023). Adapun pengertian Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Menurut (Maringga & Ivantarina, 2023) Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder, dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium.

Setelah pemaparan mengenai dismenore, dilanjutkan dengan materi penanganan nyeri haid dengan menggunakan terapy non farmakologi, setelah di lakukan penyuluhan dalam mengurangi dismenorhea dengan menggunakan yoga dismenore. Yoga merupakan teknik relaksasi yang dapat membantu mendapatkan kekuatan serta menghilangkan nyeri. Karena saat rileks tubuh melepaskan hormon endorpin dari otak sehingga dapat menenangkan jiwa, pikiran, dan tubuh (Sumiaty et al., 2022). Materi penyuluhan disampaikan oleh Murniati Sari yaitu penanganan dismenore pada remaja putri dengan yoga mengurangi nyeri haid. Materi yang disampaikan terdiri dari pengertian dismenore, tanda gejala dismenore serta pengertian dari yoga, manfaat dari yoga dan gerakan yoga untuk mengurangi dismenore. Materi yoga terdiri dari 5 gerakan yoga yaitu, step 1 sitting vajrasana, step 2 cough house, step 3 cobra pose, step 4 badha konasana, dan step 5 barinningkan badan. Materi disampaikan melalui penyuluhan secara langsung ke remaja putri dengan tatap muka dan gerakan yoga dipraktekkan langsung oleh remaja putri.



Gambar 1. Penyampaian Materi tentang Yoga Disminore & Pelaksanaan Yoga Mengurangi Nyeri haid

Tahap ketiga : Evaluasi kegiatan

Setelah selesai di lakukan penyampaian materi, remaja putri di bagikan kuesioner post test yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid dan yoga mengurangi nyeri haid untuk mengurangi nyeri haid setelah di lakukan penyampaian materi. Hasil postest sebagai berikut :

Table 2. Tingkat pengetahuan dari hasil postest

Post Test Pengetahuan		
Baik (76-100%)	8	100%
Cukup (56-75 %)	0	0
Kurang (<56%)	0	0
Total	8	100%

Tahap ketiga melibatkan evaluasi materi yang telah diberikan kepada remaja putri pada tanggal 27 Oktober 2024, pukul 15.00-17.00 WITA, untuk menilai kebermanfaatan penyuluhan mengenai penanganan nyeri haid atau dismenore melalui metode yoga mengurangi nyeri haid dengan melakukan post-test. Pada tahap evaluasi ini, kuesioner disampaikan kembali kepada peserta untuk menilai tingkat pengetahuan mereka. Hasil tabel 2 menunjukkan peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta menjadi 100%, dengan semua 8 remaja putri memahami penanganan nyeri haid dengan menggunakan yoga mengurangi nyeri haid. Tidak ada kendala atau masalah signifikan yang teridentifikasi selama kegiatan berlangsung.

Responden yang terlibat di dalam pengabdian masyarakat ini merupakan remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi di Dusun I Desa Bangun Mulya. Berdasarkan kelompok umur, kelompok umur remaja putri dengan usia 13 tahun adalah

jumlah terbanyak yaitu 4 orang (50%), umur 16 tahun 2 orang (25%), umur 15 tahun 1 orang (12,5%) dan umur 17 tahun 1 orang (12,5%). Berdasarkan pada kelompok pendidikan sekarang remaja putri terbanyak yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) sejumlah 5 orang (62,5%) dan Sekolah Menengah Akhir 3 orang (37,5%).

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 2, hasil *pre test* menunjukkan bahwa pengetahuan yoga mengurangi nyeri haid yang dilakukan responden sebelumnya diberikan pelatihan tentang yoga mengurangi nyeri haid berada pada kategori cukup 1 orang (12,5%) dan kategori kurang 7 orang (87,5%). Setelah dilakukan pelatihan tentang yoga mengurangi nyeri haid, hasil *post test* didapatkan dengan hasil yang lebih baik dimana 8 orang remaja putri mendapatkan hasil baik (100%). Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan pelatihan tentang yoga mengurangi nyeri haid pengetahuan remaja putri menjadi meningkat.

Responden penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi di Dusun I Desa Bangun Mulya, jumlah responden yaitu 8 remaja putri. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 13 tahun dengan presentase 62,5%. Menurut (Bayu Argaheni et al., 2023) usia adalah umur individu yang terhitung mulai dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

Faktor yang berpengaruh dalam tingkat pengetahuan seorang antara lain, tingkat pendidikan, sumber informasi, budaya, pengalaman, dan sosial ekonomi (Lestari et al., 2019). Pengetahuan remaja putri dalam yoga mengurangi nyeri haid masih kurang jadi perlu adanya tindakan untuk upaya peningkatan pengetahuan remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi.

Rata-rata pendidikan responden yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu 5 orang (62,7%). Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, pendidikan yang telah di tembus oleh seseorang maka akan mempengaruhi pengetahuan mereka. Menurut (Febgriantje, 2017) pendidikan adalah suatu usaha yang dengan sengaja di pilih untuk mempengaruhi dan membantu pertumbuhan batin manusia tanpa di batasi oleh usia. Proses pertumbuhan adalah proses penyesuaian pada setiap fase dan menambah kecakapan dalam pengembangan seseorang melalui pendidikan.

Pengabdian ini sejalan dengan penelitian (Rahmadani, 2024) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMP Negeri 5 Ungaran” hasil penelitian menunjukkan dari 104 responden sebesar 12 responden (11,5%) memiliki pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori baik, 40 responden (38,5%) pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori cukup, 52 responden (50%) memiliki pengetahuan tentang yoga dalam kategori kurang.

Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dilakukan Yoga Mengurangi Nyeri Haid dan Sesudah Dilakukan Yoga Mengurangi Nyeri Haid

Pre Test

Skala penilaian pengetahuan dibedakan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang. Dari data yang di dapatkan 37,5 % responden mengetahui tentang pengertian menstruasi dan 62,5% persen tidak mengetahui, sehingga dapat di simpulkan bahwa dari 8 responden terdapat 3 responden yang sudah mengetahui tentang pengertian menstruasi dan 5 responden belum mengetahui tentang pengertian menstruasi. Oleh karena itu, kami perlu menjelaskan kembali kepada remaja putri tentang pengertian dari menstruasi. Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi (Zuraida; Keta Dania Pumi, 2020).

Dari data yang di dapatkan, 100% responden belum mengetahui tentang pengertian gangguan siklus menstruasi, sehingga dapat di simpulkan bahwa dari 8 seluruh responden belum mengetahui tentang pengertian gangguan siklus menstruasi. Sehingga, disini kita perlu memberikan penjelasan kepada para remaja putri tentang pengertian dari gangguan siklus menstruasi. Menurut (Oktaviani & Dewi, 2023) Sebanyak 90% dari remaja wanita

di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Untuk itu perlu dilakukan KIE/ konseling dalam kasus dismenorhea untuk mengetahui sejak dini komplikasi dismenorhea atau gejala gejala yang dapat timbul khususnya pada remaja (Bayu Argaheni et al., 2023).

Dari data yang di dapatkan 50% responden belum mengetahui tentang pengertian nyeri haid dan 50% responden sudah mengetahui tentang pengertian dari nyeri haid. Sehingga dapat di simpulkan bahwa dari 8 responden terdapat 4 responden yang sudah mengetahui tentang pengertian nyeri haid atau dismenorea dan 4 responden belum mengetahui tentang pengertian nyeri haid. Sehingga di sini kita perlu memberikan penjelasan tentang nyeri haid. Adapun pengertian Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Salsabila Putri et al., 2023).

Dari data yang di dapatkan, 100% responden belum mengerti tentang macam-macam nyeri haid, sehingga dapat di simpulkan dari 8 responden belum mengetahui tentang macam-macam nyeri haid. Oleh karena itu, kami perlu memberikan penjelasan pada remaja putri tentang pengertian dari macam-macam nyeri haid. Menurut (Febgriantie, 2017) Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium.

Dari data yang di dapatkan, 75% responden belum mengerti tentang penanganan nyeri haid dengan menggunakan therapy obat dan 25% responden sudah benar menjawab tentang penanganan nyeri haid yang hanya menggunakan therapy obat, sehingga dapat di simpulkan bahwa dari 8 responden 2 responden sudah mengetahui tentang penanganan nyeri haid dengan therapy obat 6 responden belum mengetahui tentang penanganan nyeri haid dengan therapy obat dan therapy pijatoleh karena itu, kami perlu menjelaskan kepada remaja putri tentang penanganan nyeri haid tidak hanya dapat menggunakan therapy obat melainkan juga dapat menggunakan therapy pijat untuk mengurangi rasa nyeri saat haid. Terapi komplementer dengan metode akupresure yaitu Akupresure merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik menekan atau teknik mekanik untuk mengurangi rasa nyeri (Pradini & Faried Rahman Hidayat, 2020).

Dari data yang di dapat, 100% responden belum mengetahui tentang penanganan nyeri haid dengan yoga mengurangi nyeri haid. Sehingga dapat di simpulkan bahwa dari 8 responden belum mengetahui tentang penanganan nyeri haid dengan yoga. Oleh karena itu, kami perlu menjelaskan kepada remaja putri tentang tentang yoga mengurangi nyeri haid. Yoga merupakan bentuk latihan yang mengurangi nyeri dengan menenangkan otot-otot tubuh dan mendorong pelepasan opioid endogen seperti endorpin, yang bertindak sebagai penghambat rasa nyeri (Maringga & Ivantarina, 2023).

Dari data yang di dapat, 100% responden belum mengetahui tentang gerakan yoga mengurangi nyeri haid. Sehingga dapat di simpulkan bahwa dari 8 responden belum mengetahui tentang gerakan yoga. Oleh karena itu, kami perlu menjelaskan kepada remaja putri tentang tentang gerakan yoga mengurangi nyeri haid. Yoga dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami nyeri haid. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Sehingga di harapkan para remaja dapat memahami pejelasan yang di berikan. Beberapa Gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid ada 5 gerakan yaitu Gerakan Sitting Vajrasana, Gerakan Cough House, Gerakan Cobra Pose, Gerakan Badha Conasana, dan Gerakan Relax (Rifiana & Sugiarno, 2019).

Post Test

Dari data yang di dapat, 100% responden sudah menyimak dan mengerti tentang pengertian dari menstruasi, setelah di lakukan penyuluhan dalam mengurangi nyeri haid dengan menggunakan metode akupresure. Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi (Pranoto et al., 2022).

Dari data yang di dapat, 100% responden sudah mengetahui tentang pengertian dari gangguan siklus menstruasi, setelah di lakukan penyuluhan dalam mengurangi nyeri haid. Menurut (Lestari et al., 2019) Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Untuk itu perlu dilakukan KIE/ konseling dalam kasus dismenorhea untuk mengetahui sejak dini komplikasi dismenorhea atau gejala gejala yang dapat timbul khususnya pada remaja.

Dari data yang di dapat, 100% responden sudah mengetahui tentang pengertian nyeri haid atau dismenorhea, setelah di lakukan penyuluhan dalam mengurangi dismenorhea dengan menggunakan metode akupresure. Adapun pengertian Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Wuisang et al., 2022).

Dari data yang di dapat, 100% responden sudah mengetahui tentang macam-macam nyeri haid atau dismenorhea, setelah di lakukan penyuluhan dalam mengurangi dismenorhea. Menurut (Rifiana & Sugiatno, 2019) Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium.

Dari data yang di dapat, 100% responden sudah mengetahui tentang penanganan nyeri haid dengan menggunakan terapi obat, setelah di lakukan penyuluhan dalam mengurangi dismenorhea dengan menggunakan yoga mengurangi nyeri haid. Yoga merupakan teknik relaksasi yang dapat membantu mendapatkan kekuatan serta menghilangkan nyeri. Karena saat rileks tubuh melepaskan hormon endorpin dari otak sehingga dapat menenangkan jiwa, pikiran, dan tubuh (Yulina & Ningsih, 2020).

Dari data yang di dapat, 100% responden sudah mengetahui Gerakan yoga mengurangi nyeri haid. Beberapa Gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid ada 5 gerakan yaitu Gerakan Sitting Vajrasana, Gerakan Cough House, Gerakan Cobra Pose, Gerakan Badha Conasana, dan Gerakan Relax (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Simpulan dan Saran

Permasalahan dalam kegiatan ini adalah remaja putri yang belum mengetahui cara menangani nyeri haid non farmakologi saat menstruasi. Sebelum dilakukan penyuluhan yoga mengurangi nyeri haid, sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan kurang. Solusi untuk masalah ini yaitu dengan pemberian penyuluhan yoga mengurangi nyeri haid dengan metode yang digunakan dengan penyampaian materi dan demonstrasi tentang yoga mengurangi nyeri haid dan memberikan *pre test* dan *post test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan pada remaja putri. Hasil setelah dilakukan penyuluhan yoga mengurangi nyeri haid tingkat pengetahuan remaja putri meningkat menjadi baik dengan berdasarkan hasil *post test* sebesar 100%. Dengan pengabdian ini masyarakat khususnya remaja putri dapat melaksanakan terapi yoga mengurangi nyeri haid secara mandiri apabila mengalami dismenore saat menstruasi. Para kader dan bidan Dusun I Desa Bangun Mulya dapat menghidupkan kembali posyandu remaja dan melanjutkan memberi penyuluhan pada remaja putri yang belum mengetahui tentang yoga mengurangi nyeri haid.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada 8 remaja putri yang telah berkenan mejadi responden dalam pelaksanaan asuhan komunitas sehingga dapat menyelesaikan artikel pengabdian masyarakat ini. serta tidak lupa terima kasih kepada pak kades, kader dan bidan Dusun I Desa Bangun Mulya telah membimbing kami selama dilahan serta pembimbing akademik yang telah membimbing sehingga laporan ini dapat diselesaikan.

Daftar Pustaka

- Bayu Argaheni, N., Amir, N., Utami Dewi, S., Indah Arista Sari, P., Wari Harahap, Y., Rahmi, U., Sepang, L., Andriyani Utami, R., Wuisang, M., Nasution, J. D., & Mahayani Nasution, E. (2023). *FullBook Terapi Komplementer pada Remaja_compressed*.
- Febgriantje, L. (2017). Global Health Science , Volume 2 Issue 4 , Desember 2017 Issn 2503-5088 Global Health Science. *Global Health Science*, 2(2), 325–331. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/160>
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
- Maringga, E. G., & Ivantarina, D. (2023). Pemberdayaan Kelompok Teman Sebaya: Edukasi Penggunaan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Dismenorea Primer. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.29407/ja.v7i1.17334>
- Oktaviani, A. D., & Dewi, Z. (2023). Dismenore Primer dan Faktor Gizi yang Mempengaruhi Primary. *Jurnal GIZIDO*, 13(2), 85–94.
- Pradini, V. I., & Faried Rahman Hidayat. (2020). Hubungan Nyeri Haid Dan Perilaku Tentang Penanganan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2174–2180.
- Pranoto, H. H., Fitri, A. L., Setyani, D., & Putri, A. (2022). *Akupresur Sebagai Alternatif Mengurangi Nyeri Haid (Disminorea) pada Remaja Putri*. 385–392.
- Rahmadani, P. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2021. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.168>
- Rifiana, A. J., & Sugiatno, N. I. (2019). Efektivitas Terapi Yoga Terhadap Dimenorea Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(64), 7637–7646. <http://journal.unas.ac.id/ilmu-budaya/article/view/714>
- Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>
- Sumiaty, S., Sakti, P. M., & Hasnawati, H. (2022). Pelatihan Pemanfaatan Terapi Komplementer sebagai upaya Penanganan Dismenorhoe pada Remaja Putri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 626–633. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i3.1256>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Wuisang, M., Frans, J. A., & Kaparang, G. F. (2022). Jenis Terapi Komplementer Dan Dismenore Pada Mahasiswi. *Nutrix Journal*, 6(2), 21.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

<https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss2.854>

Yulina, R., & Ningsih, N. F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 4, 75–80.

Zuraida; Keta Dania Pumi. (2020). Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(2).