

Penyuluhan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di RT.41 Kelurahan Sepinggan Baru, Balikpapan, Kalimantan Timur

Arifah Taufiq Fardausi¹, Masrurroh², Julaila³, Surya Sari⁴, Dian Dwi Iswati⁵

¹Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, arifah.husnarfin@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, masrurroh@unw.ac.id

³Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, laila.ella81@yahoo.com

⁴Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, surya.sari.soplanit@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, dianiswa772@gmail.com

Email Korespondensi : arifah.husnarfin@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-27

Keywords: Remaja,

Yoga, Nyeri Haid

Absract

Yoga is a philosophy of life that is motivated by universal science, namely knowledge of the art of breathing, anatomy of the human body, knowledge of how to regulate breathing accompanied by exercise or movement of the limbs, how to train concentration, unite the mind, and so on. The benefits of yoga itself are for strength and endurance, body shaping, reducing stress and as therapy. Of the many benefits of yoga, the focus of research is on reducing pain during menstruation. Dysmenorrhea is pain during menstruation. Menstrual pain usually occurs in the lower, waist, and even back. This community service activity is carried out for one day. The yoga participants were 20 young women, starting with counseling about yoga to reduce menstrual pain and then continuing with yoga activities. The evaluation of community service activities regarding yoga counseling to reduce menstrual pain is that teenagers feel calm, comfortable, and feel happy.

Abstrak

Yoga merupakan salah satu filsafat hidup yang dilatarbelakangi oleh ilmu pengetahuan yang universal, yakni pengetahuan tentang seni pernapasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang bagaimana cara mengatur pernapasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya. Manfaat dari yoga itu sendiri adalah untuk kekuatan dan daya tahan tubuh, membentuk body, mengurangi stres dan sebagai therapy. Dari berbagai macam banyaknya manfaat yoga ini yang lebih fokus dengan penelitian adalah untuk mengurangi rasa nyeri saat haid. Disminore adalah nyeri sewaktu haid. Nyeri haid biasanya terjadi di bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama satu hari. Peserta yoga berjumlah 20 orang remaja putri, diawali dengan penyuluhan seputar yoga untuk mengurangi nyeri haid kemudian dilanjutkan kegiatan pelaksanaan yoga. Evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan yoga untuk mengurangi

Pendahuluan

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Angka persentasenya di Swedia sekitar 72% dan di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh dismenore. Sementara di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Jurnal Occupation And Environmental Medicine, 2008).

Prevalensinya sangat bervariasi. Analisis dari The National Health Examination Survey terdapat 20-90% prevalensi wanita yang mengeluh terjadinya dismenore, 15% diantaranya sudah sampai mengakibatkan dismenore berat dan terjadi pada wanita usia 12-17 tahun. Menurut Klein dan Litt didapatkan 59,7% dari 2699 wanita dilaporkan mengalami dismenore yang 14% diantaranya menyebabkan gangguan aktivitas seperti tidak masuk sekolah karena nyeri tersebut, Dismenore banyak dialami oleh wanita yang menstruasi, tetapi banyak pula yang mengabaikan dismenore tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat.

Kondisi tersebut bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan. Dismenore dapat menjadi salah satu gejala endometriosis atau penyakit dismenore sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami dismenore terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi (Janiwarty dan Pieter, 2013).

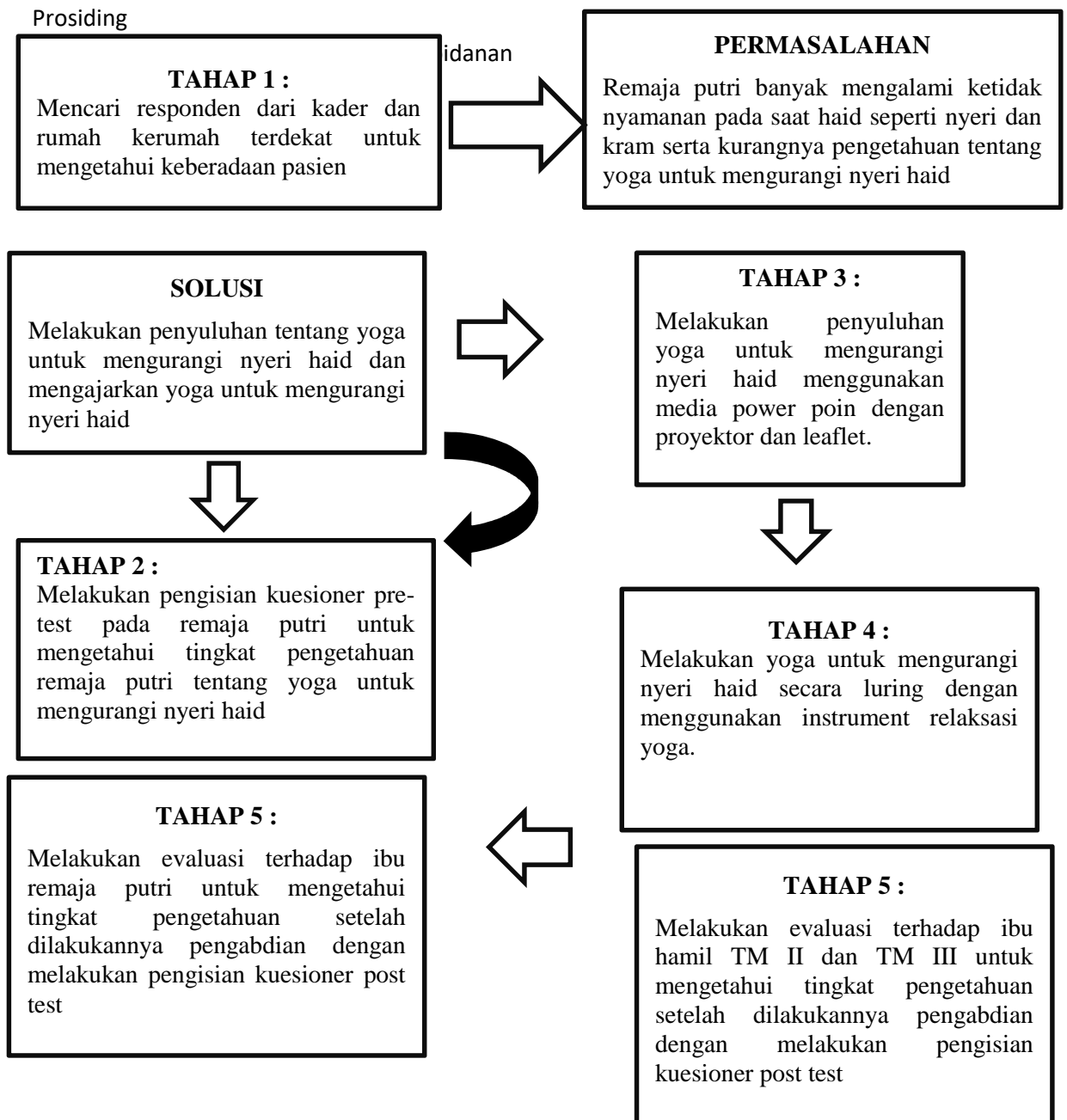
Dampak Nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas.

Yoga adalah salah satu cara satu therapy non farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. Yoga merupakan alternatif aerobik yang menarik karena latihannya memerlukan sedikit ruangan, tidak memerlukan peralatan dalam latihannya, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Nida Hidayati, 2015). Yoga merupakan salah satu filsafat hidup yang dilatarbelakangi oleh ilmu pengetahuan yang universal, yakni pengetahuan tentang seni pernapasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang bagaimana cara mengatur pernapasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya (Rachman Sani, 2006).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan kejadian nyeri haid pada remaja di lingkup wilayah RT 41 Kelurahan Sepinggan Baru karena faktor aktivitas dan perubahan hormon. Menurut hasil pengabdian berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan yang berjudul “ Penyuluhan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di RT 41 Kelurahan Sepinggan Baru “.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan yoga pada remaja yang sering mengalami nyeri haid dan keluhan fisiknya. Pelaksanaan dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut :



Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penyuluhan yang dilakukan saat pengabdian masyarakat, yaitu pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di rt 41 kelurahan Sepinggan Baru, Kota Balikpapan. Dilakukan dengan memberikan kuisisioner Pre Test dan Pos Test pada remaja putri untuk melihat sejauh mana pengetahuan remaja putri mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid. Dengan karakteristik remaja putri umur 11-15 tahun dan latar belakang pendidikan yang bervariasi mulai dari SD kelas VI sampai dengan kelas III SMP. Dari hasil evaluasi pre test dan post test responden yang berjumlah 20 orang, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Yoga untuk mengurangi nyeri haid mempunyai beberapa manfaat hasil ini didukung dalam

penelitian Desi Ernita Amru1, dkk (2022) dengan judul Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda, dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Senam Yoga terbukti efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Hal ini dilihat dari sebelum senam Yoga level 3 (lebih nyeri) menjadi level 1 (sedikit nyeri) setelah senam yoga (Desi Ernita Arum1,dkk 2022) dan hasil

serupa penelitian Widayani,dkk (2020) dengan judul “ Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri “ bahwa dengan diberikan terapi yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental mengurangi rasa nyeri, mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Widayani,dkk 2020).

Responden di jelaskan tentang yoga untuk menghilangkan nyeri haid sangat antusias untuk mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Kegiatan dilaksanakan di RT 41 Kelurahan Sepinggan Baru Kota Balikpapan. Perincian kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilakukan dan perkenalan dari mahasiswa pada remaja putri
2. Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib menandatangani selanjutnya mahasiswa membangikan leaflet yang berisi materi senam yoga pada seluruh peserta.
3. Memberikan penyuluhan kepada remaja putri tentang apa itu yoga untuk menghilangkan nyeri haid, tujuan dilakukannya senam yoga serta manfaat senam yoga.
4. Melakukan kegiatan yoga sebagai inti dari kegiatan mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan senam yoga yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan
5. Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, remaja putri antusias untuk bertanya kepada mahasiswa,
6. Melakukan tanya jawab kepada remaja putri tentang materi penyuluhan yang telah dipaparkan semua pertanyaan tersebut telah dijawab dengan mahasiswa dan diminta untuk mengulang kembali secara singkat.
7. Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada remaja putri untuk dapat melaksanakan kegiatan yoga untuk mengurangi nyeri haid secara mandiri dirumah masing-masing.

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri berjalan dengan lancar, para remaja putri sangat antusias dalam mengiku gerakan yoga dan memberikan pertanyaan terkait nyeri haid dan yoga, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para remaja putri untuk menambah wawasan dan mengurangi nyeri haid yang sering dialami pada remaja putri.

Hasil jawaban responden dipresentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

P : Presentase

SP : Skor yang diperoleh

SM : Jumlah Skor Maksimal

Kemudian kriteria/kategori pengetahuan diberi skor sebagai berikut:

Baik (76-100%)

Cukup (56-76%)

Kurang (<56%)

Tabel 1 Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah
Dilakukan prenatal yoga

Responden	Pre Test	%	Pos Test	%
1	7	50%	13	93%
2	5	36%	12	86%
3	5	36%	13	93%
4	7	50%	14	100%
5	8	57%	14	100%
6	7	50%	14	100%
7	7	50%	12	86%
8	7	50%	12	86%
9	6	43%	12	86%
10	5	36%	12	86%
11	6	43%	10	71%
12	3	21%	13	93%
13	6	43%	13	93%
14	4	29%	13	93%
15	7	50%	13	93%
16	6	43%	13	93%
17	8	57%	13	93%
18	6	43%	13	93%
19	7	50%	13	93%
20	5	36%	13	93%
JUMLAH	122		255	

Dari hasil penyuluhan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat penerapan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri pada tanggal 19 Juni 2022, secara umum berjalan dengan lancar. Mulai dari perencanaan kegiatan sampai dengan pelaksanaan kegiatan semua sudah dilaksanakan. Hasil dari pengabdian masyarakat ini sebagai berikut :

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari minggu, 19 Juni 2022 dilaksanakan pukul 09.00 – Selesai kegiatan yang dilaksanakan yaitu penyuluhan materi yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri serta mempraktekan gerakan yoga. Dari hasil evaluasi pre test didapatkan hasil seluruh responden berpengetahuan kurang, sehingga dilakukan penyuluhan terkait yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Dari hasil evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuisisioner. Kuisisioner diberikan pada saat pre test dan post test. Berdasarkan hasil analisis diatas bahwa sebelum diberikan penyuluhan didapatkan nilai terendah 21 , nilai tertinggi 57 dengan jumlah skor pretest 122. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan didapatkan nilai terendah 71, nilai tertinggi 100 dengan jumlah skor post test 255. Maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan terhadap remaja putri. Terdapat peningkatan pengetahuan dengan selisih score pretest dan posttest sebanyak 133 angka dengan jumlah responden sebanyak 20. Berdasarkan karakteristik subyektif berumur 11- 15 tahun, dimana fase ini merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Usia mempengaruhi psikologis seseorang. Semakin matang usia seseorang, semakin baik pula pengetahuan dan tingkat emosinya. Sebagian responden berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir. Dan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap suatu hal yang baik dari luar maupun dari dalam. Selain tingkat pendidikan, penginderaan manusia juga berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja terhadap yoga dalam mengurangi nyeri haid.



Gambar 4. 19 juni 2022
Pelaksanaan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Masalah yang terdapat adalah kurangnya pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid dikarenakan remaja putri di Kelurahan Sepinggan Baru RT 41 Kota Balikpapan belum pernah melakukan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang gerakan yoga untuk mengatasi dismenore.

Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid dan melakukan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri. Remaja putri yang di undang ada 20 orang yang datang 20 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 19 Juni 2022 jam 09.00-Selesai. Manfaat yoga : untuk meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, mengurangi rasa nyeri, mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid.

Saran

Bagi Komunitas / Klinik / Praktek Bidan Mandiri menyusun program yoga dalam upaya mengurangi dismenore dengan sasaran kelompok seperti remaja atau wanita usia subur.

Bagi responden menyarankan untuk melanjutkan latihan yoga dirumah secara berkesinambungan supaya dismenore bisa berkurang. Sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam mengatasi disminore.

Ucapan terima kasih

Selaku mahasiswa menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi Dan CI, remaja putri yang bersedia menjadi responden dalam pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang turut mendukung dalam pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

Adila, 2017. *Laporan Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Disminore Pada Remajadi Sma N 1 Candipuro Lampung Selatan*, Bandar Lampung: Adhesty,N,X,Pradila,J, Ratih,H.

Amalia, A., Palupi, A. T. & Romadhona, G., 2015. *Tetap Sehat Dengan Yoga* :, Jakarta: Panda Media.

Prosiding

Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo

Anugraheni, 2013. Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. pp. 1-9.

Dinengsih, S. & Suciawati, A., 2019. Penyuluhan Tentang Dismenore (Nyeri Saa Menstruasi) Dan Upayah Penanggulangan Dengan Senam Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Mawwadah Jagakarsa Jakarta Selatan. *Pengabdian Masyarakat*, pp. 7-12.

Hidayati, N., 2015. *Pengaruh Latihan YOGa Terhadap Obesitas pada Ibu-Ibu di Desa Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman*, Yogyakarta: Naskah Publikasi.

Janiwarty, B. & Pieter, H. Z., 2013. *Pendidikan Psikologi untuk Bidan suatu teori dan terapannya*. Cet.1 penyunt. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Rahayu, E. P., Zuhroh, I. N. & Sandi, D. F., 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Man 2 Kota Probolinggo. pp. 4-6.

Yanti, 2012. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi (untuk Mahasiswi Kebidanan)*, Jakarta: Pustaka Rihama.