

Yoga untuk Mengurangi Dismenore Primer

Muskhofah Oviyanti¹, Dyna Mardhiyana², Vistra Veftisia³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
oviyantimuskhofah@gmail.com

² Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dmardhiyana@gmail.com

³ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

Korespondensi Email : oviyantimuskhofah@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

*Keywords: Yoga,
Dysmenorrhea,
Adolescent Girls*

Kata Kunci: Yoga,
Dismenore, Remaja
Putri

Abstract

Adolescence is a dynamic developmental phase in a person's life. One biological sign of adolescence is the onset of menstruation, which begins between the ages of 10 and 16. Menstruation is a physiological process that occurs in all women. However, many women experience menstrual problems, including menstrual pain/dysmenorrhea. Menstrual pain/dysmenorrhea is a gynecological complaint caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain. The purpose of this community service is to provide counseling and practice of youth yoga for adolescent girls to reduce the pain of dysmenorrhea. The activity, held on December 14, 2025, in Randumuktiwaren Village, Pekalongan Regency, involved 10 adolescent girls. This community service activity will be divided into three stages: planning, counseling and practical work, and evaluation. From the results of univariate analysis before being given counseling to 10 respondents, there were 8 respondents who had knowledge in the poor category, after counseling, the results of 10 respondents were 9 respondents who had knowledge in the good category and 1 respondent who had knowledge in the poor category, the results of the paired t test showed a significant increase in participant knowledge with a significance value of <0.000 and young women can apply yoga therapy movements to overcome primary dysmenorrhea. From the results obtained after counseling, there was an increase in respondents' knowledge of the material provided.

Abstrak

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi yang dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun. Menstruasi merupakan hal yang bersifat fisiologis yang terjadi pada setiap perempuan. Namun pada kenyataannya banyak perempuan yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/dismenore. Nyeri haid / dismenore adalah keluhan ginekologis akibat

ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan praktik yoga remaja pada remaja putri untuk mengurangi nyeri dismenorea. Kegiatan dilaksanakan pada 14 Desember 2025 di Desa Randumuktiwaren Kabupaten Pekalongan, melibatkan 10 remaja perempuan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibagi menjadi 3 tahap kegiatan yang pertama perencanaan, kedua penyuluhan dan praktikum yang ketiga evaluasi. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dan praktik yoga terhadap 10 responden terdapat 8 responden memiliki pengetahuan kategori kurang, sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dari 10 responden sebanyak 9 responden memiliki pengetahuan kategori baik dan 1 responden memiliki pengetahuan kategori kurang, hasil paired t test menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta dengan nilai signifikansi $< 0,000$ dan remaja putri dapat mengaplikasikan gerakan-gerakan terapi yoga untuk mengatasi dismenore primer. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang diberikan.

Pendahuluan

Menstruasi / haid adalah proses alami yang dialami wanita setiap bulan, berupa keluarnya darah dari vagina karena luruhnya lapisan dinding rahim (endometrium). Proses ini terjadi jika tidak terjadi kehamilan setelah sel telur dilepaskan dan dibuahi oleh sperma. Menstruasi sering disertai dengan beberapa gejala, seperti kram perut, mual, sakit kepala, perubahan mood, dan nyeri pada payudara. Beberapa wanita mungkin mengalami gangguan menstruasi diantaranya nyeri hebat saat menstruasi (dismenore). Dismenore adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang dirasakan sebelum atau selama menstruasi. Kondisi ini sangat umum dialami wanita dan bisa bersifat ringan atau berat. Dismenore dibagi menjadi dua jenis: primer dan sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh kontraksi rahim saat menstruasi, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi kesehatan tertentu (Fauziah & Sulastri, 2025).

Secara umum penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID). Secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik yoga. Yoga dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore primer. Yoga merupakan teknik relaksasi yang mampu menurunkan intensitas nyeri dengan cara meregangkan otot-otot yang mengalami spasme serta meningkatkan aliran darah ke area nyeri. Selain mengurangi dismenore, yoga juga membantu menjaga kebugaran tubuh, memberikan ketenangan, meningkatkan kemampuan kontrol diri, menurunkan berat badan, memperindah bentuk tubuh, dan melancarkan sirkulasi darah. Yoga dapat mengurangi dismenore dengan melepaskan endorfin yang meningkatkan respons saraf parasimpatis, menyebabkan pelebaran pembuluh darah di seluruh tubuh dan uterus. Pelebaran pembuluh darah ini meningkatkan aliran darah ke uterus, yang dapat mengurangi kontraksi uterus dan rasa sakitnya (Wieminaty et al., 2024).

Hasil wawancara pada bulan Desember 2025 terhadap 15 remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Bojong 2, sebanyak 12 orang remaja putri mengeluh sebelum dan saat mengalami menstruasi seringkali mengalami rasa tidak nyaman seperti kram atau nyeri perut bawah yang kadang kadang menjalar ke punggung dan paha disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala dan kelelahan, sehingga mengganggu aktivitas sekolah dan sehari-hari. Sementara di Desa Randumuktiwaren sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kegiatan penyuluhan yoga diseminore primer pada remaja putri tersebut belum pernah dilaksanakan sebelumnya saat pelaksanaan Posyandu Remaja, sehingga banyak remaja putri yang belum mengetahui tentang diseminore primer, dan ada beberapa remaja yang sudah mengetahui tetapi enggan untuk mengikuti Posyandu Remaja. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan memberikan edukasi tentang yoga untuk mengatasi diseminore primer pada remaja putri untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami remaja putri saat menstruasi.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas pendekatan deskriptif, partisipatif, edukatif, dan berbasis bukti (*evidence-based*). Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Desember 2025 di Desa Randumuktiwaren Kabupaten Pekalongan, dengan total peserta sebanyak 10 remaja perempuan yang berusia antara 13–17 tahun yang mengikuti Posyandu Remaja dan berdomisili di Desa Randumuktiwaren. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore (nyeri haid) melalui metode non-farmakologis, yaitu yoga. Pendekatan partisipatif dilakukan dengan melibatkan langsung remaja sebagai sasaran utama, kader kesehatan, serta mitra lokal seperti balai desa dan tokoh masyarakat. Mereka berperan aktif dalam proses perencanaan teknis, pelaksanaan, hingga pemantauan kegiatan.

Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan studi literatur guna menyusun materi edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja. Literatur yang digunakan mengacu pada hasil penelitian yang membuktikan efektivitas yoga dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi tanpa menimbulkan efek samping. Pendekatan ini dipilih karena aman, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh remaja perempuan.

Rangkaian kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan yang diisi dengan sambutan dari tokoh masyarakat dan penjelasan singkat dari tim pengabdian. Selanjutnya, peserta mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang dismenore dan teknik penanganannya. Setelah itu, dilanjutkan dengan penyuluhan yang dikemas secara interaktif menggunakan media visual berupa PowerPoint, leaflet dan demonstrasi langsung teknik yoga. Setiap peserta kemudian mempraktikkan teknik tersebut secara langsung dengan bimbingan dari tim pelaksana.

Sesi edukasi diselingi dengan diskusi interaktif dan tanya jawab dalam kelompok kecil, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan memberi ruang kepada peserta untuk mengungkapkan pengalaman serta kendala yang mereka hadapi selama mengalami nyeri haid. Kegiatan ditutup dengan pengisian post-test untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan, yang menandakan bahwa metode yoga diterima dengan baik oleh remaja dan dapat menjadi salah satu solusi praktis dalam pengelolaan dismenore.

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dengan antusiasme tinggi dari peserta serta dukungan aktif dari kader dan tokoh masyarakat setempat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan yang melibatkan praktik langsung, media visual, dan diskusi terbuka sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja terhadap pentingnya penanganan nyeri haid secara tepat, aman, dan mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Persiapan kegiatan edukasi kesehatan bertema “Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer” dilakukan secara sistematis oleh tim pengabdian dari Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Langkah awal mencakup perizinan dan koordinasi dengan perangkat desa, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan di lokasi sasaran Desa Randumuktiwaren Kabupaten Pekalongan. Perizinan ini menjadi kunci dalam menjalin kolaborasi lokal serta mendukung kelancaran administratif dan teknis pelaksanaan program.

Sebelum pelaksanaan, dilakukan sosialisasi kepada remaja dan orang tua mengenai tujuan kegiatan, yaitu mengenalkan teknik yoga sebagai alternatif aman dalam menangani nyeri haid. Komunikasi ini tidak hanya membangun pemahaman, tetapi juga memperkuat peran tokoh masyarakat dan kader kesehatan sebagai pendukung utama keberhasilan edukasi kesehatan remaja. Materi edukasi disiapkan dalam bentuk leaflet dan PowerPoint, yang menjelaskan tentang konsep dismenore, penyebabnya, serta teknik yoga untuk mengatasi dismenore.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2025 di Balai Desa Randumuktiwaren, remaja putri mengikuti rangkaian kegiatan yang dimulai dari pre-test, penyuluhan dengan diskusi kelompok kecil (*small discussion*), hingga praktik langsung yoga dan pengisian post-test.

Seluruh kegiatan berlangsung lancar dengan dukungan dari kader dan mitra lokal. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terutama saat sesi praktik yoga. Pendekatan edukatif yang dipadukan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang dismenore dan yoga untuk mengatasi dismenore primer. Evaluasi melalui pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, menunjukkan keberhasilan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini.

Distribusi Karakteristik Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Randumuktiwaren Kabupaten Pekalongan dengan jumlah peserta sebanyak 10 remaja putri. Adapun hasil deskriptif dari data peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden remaja putri di Desa Randumuktiwaren (n=10)

Karakteristik	n	%	Total	%
Usia				
1. 13 Tahun	2	20,0		
2. 14 Tahun	4	40,0		
3. 15 Tahun	2	20,0	10	100
4. 16 Tahun	1	10,0		
5. 17 Tahun	1	10,0		
Pendidikan				
1. SMP	8	80,0	10	100
2. SMA	2	20,0		

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa remaja putri sebagian besar berusia 14 tahun (40%) yang merupakan rentang usia awal hingga pertengahan remaja, di mana pubertas dan menstruasi umumnya mulai terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai dismenore sangat relevan dan tepat sasaran, mengingat usia tersebut adalah masa kritis untuk membentuk pemahaman awal terkait kesehatan reproduksi. Pada masa remaja banyak terjadi perubahan dalam diri individu yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Pada fase ini remaja sering kali menghadapi berbagai permasalahan khususnya pada remaja

putri yaitu terjadi perubahan fisik terutama pada fungsi seksual yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Faradita et al., 2025).

Pendidikan remaja putri sebagian besar adalah SMP (80%). Artinya, pendekatan edukasi yang digunakan harus disesuaikan dengan kemampuan literasi dasar dan tingkat pemahaman mereka. Oleh karena itu, penggunaan media visual seperti leaflet dan praktik langsung dalam kegiatan sangat membantu penyampaian materi agar lebih mudah dipahami

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Pre-Test*)

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Pre-Test*)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	2	20,0
2	Kurang	8	80,0
Jumlah		10	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas peserta kegiatan, yaitu sebesar 80%, berada dalam kategori kurang dalam hal pengetahuan mengenai penanganan nyeri haid (dismenore). Sementara itu, hanya 20% peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik pada saat awal kegiatan. Hasil penelitian ini mencerminkan suatu fenomena yang umum di antara remaja, yaitu rendahnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi, terutama terkait metode non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi nyeri haid.

Tingkat pengetahuan yang minim ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Pertama-tama, meskipun pendidikan tentang kesehatan reproduksi telah dimasukkan ke dalam kurikulum di sekolah-sekolah, seringkali cara penyampaiannya masih bersifat umum dan kurang mendetail. Topik tertentu seperti dismenore dan pengelolaan rasa nyeri secara alami sering kali kurang dibicarakan secara mendalam. Gadis remaja di Indonesia masih memiliki pengetahuan yang minim mengenai pemahaman menstruasi yang sehat dan cara mengelolanya, termasuk penggunaan yoga sebagai salah satu alternatif pengobatan. Kedua, aspek sosial dan budaya juga berperan penting (Soraya et al., 2025).

Menstruasi sering kali dipandang sebagai isu yang sensitif di banyak masyarakat, membuat para remaja enggan untuk mengajukan pertanyaan atau mencari tahu informasi lebih lanjut. Sifat tidak berkomentar ini menyebabkan banyak remaja hanya bergantung pada informasi dari teman-teman seumur yang belum tentu akurat, atau bahkan membiarkan rasa sakit mereka tanpa penanganan apa pun. Di samping itu, meskipun akses terhadap informasi digital sangat melimpah, tidak semua remaja memiliki kemampuan literasi digital yang cukup untuk membedakan informasi yang benar dan dapat diandalkan. Banyak di antara mereka mendapatkan informasi yang tidak akurat, bahkan menyesatkan. Remaja memerlukan informasi yang akurat serta cara belajar yang interaktif untuk dapat memahami dan menerapkan pengetahuan dengan benar (Alinengsih et al., 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berfungsi sebagai solusi strategis dengan menggunakan pendekatan pendidikan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan sifat-sifat remaja. Aktivitas ini tidak hanya menawarkan wawasan teoritis tentang penyebab serta penanganan dismenore, melainkan juga mengajarkan secara langsung metode yoga yang alami, aman, dan mudah diterapkan. Yoga dipilih sebagai pendekatan intervensi karena telah terbukti secara ilmiah efektif dalam mengurangi tingkat nyeri saat haid. Penelitian yang dilakukan di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, melibatkan 25 remaja putri dan menunjukkan adanya kemajuan dalam pemahaman serta keterampilan mereka dalam menjalankan senam yoga. Sebelum pelatihan, pemahaman remaja putri mengenai penanganan nyeri dismenore masih minim. Setelah mengikuti pelatihan, peserta dapat mengenali nyeri dismenore dan melaksanakan langkah-

langkah intervensi yang tepat. Pelatihan yang menggunakan metode simulasi terbukti berhasil dalam meningkatkan kesiapsiagaan remaja perempuan saat menghadapi nyeri yang disebabkan oleh menstruasi. (Rezeki et al., 2025).

Dengan melaksanakan aktivitas secara langsung selama kegiatan, para peserta tidak hanya menerima informasi secara satu arah, tetapi juga terlibat dalam proses pembelajaran yang aktif dan mendalam. Pendekatan yang digunakan dalam penyampaian informasi ini adalah dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, serta memanfaatkan media visual seperti leaflet dan presentasi PowerPoint. Hal ini sangat mendukung pemahaman peserta yang memiliki latar belakang pendidikan yang beragam, mulai dari siswa SMP hingga SMA. Diskusi dalam kelompok kecil merupakan metode yang ampuh untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan partisipatif, yang mendorong peserta untuk lebih aktif dalam bertanya dan memahami materi dengan lebih komprehensif.

Secara umum, peserta dengan tingkat pengetahuan yang minim menunjukkan perlunya intervensi pendidikan yang lebih terfokus dan intensif, khususnya mengenai isu kesehatan reproduksi pada remaja. Kegiatan pengabdian ini berhasil menghadapi tantangan tersebut dengan menyajikan solusi yang konkret melalui pelatihan akupresur yang praktis. Melalui pelatihan ini, para remaja sekarang memiliki pilihan untuk mengatasi nyeri haid tanpa menggunakan obat, yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan mudah.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Post-Test*)

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Posttest*)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	9	90,0
2	Kurang	1	10,0
Jumlah		10	100

Setelah kegiatan edukasi dan praktik langsung metode yoga, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta. Sebanyak 90% remaja menunjukkan kategori pengetahuan baik, sementara 10% lainnya berada dalam kategori kurang. Perubahan ini menandakan bahwa materi edukasi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai penanganan nyeri haid secara non-farmakologis.

Peningkatan yang signifikan dalam hasil *posttest* tidak dapat dipisahkan dari pendekatan penyuluhan yang digunakan selama kegiatan tersebut. Penyajian informasi dengan memanfaatkan pendekatan visual seperti Leaflet dan PowerPoint, ditambah dengan metode diskusi dalam kelompok kecil serta praktik langsung teknik yoga, membantu peserta untuk menyerap materi tidak hanya dari segi teori, tetapi juga dari segi praktik. Strategi ini terbukti berhasil dalam meningkatkan daya ingat informasi pada kalangan remaja. Metode diskusi kelompok kecil dan praktikum langsung mendorong partisipasi peserta serta memperkuat pemahaman terhadap konsep yang diajarkan..

Selain itu, teknik yoga yang diajarkan memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengelola nyeri haid secara mandiri. Hal ini tidak hanya memperluas pengetahuan mereka, tetapi juga membentuk keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Yoga adalah terapi non-farmakologis yang terbukti efektif membantu meredakan dismenore. Praktik yoga melalui asana, pernapasan, dan relaksasi—merangsang pelepasan endorfin, menenangkan sistem saraf, serta menurunkan produksi prostaglandin dan mengurangi iskemia otot rahim. Kombinasi ini memperbaiki sirkulasi darah ke uterus dan mereduksi intensitas nyeri (Soraya et al., 2025). Fakta bahwa seluruh peserta berhasil meningkatkan level pengetahuan menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu

menjawab kebutuhan informasi yang sebelumnya tidak tersedia atau tidak terakses oleh remaja, khususnya di wilayah intervensi seperti Desa Randumuktiwaren.

Apabila dibandingkan dengan hasil pretest, terdapat perubahan pengetahuan yang berarti dari kategori rendah ke kategori baik. Pernyataan ini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pendidikan dengan metode praktis, seperti yang diterapkan dalam acara ini, sangat efektif. Tidak hanya memberikan wawasan konseptual, tetapi juga menanamkan keyakinan pada remaja untuk berperan aktif dalam merawat kesehatan reproduksi mereka. Keadaan ini menjadi dasar yang krusial untuk menciptakan generasi muda yang tidak hanya bugar secara fisik, tetapi juga memiliki kesadaran dan tanggung jawab terhadap kesehatan tubuh mereka.

Hasil evaluasi pasca kegiatan menunjukkan bahwa program pengabdian ini secara signifikan berpengaruh dalam meningkatkan wawasan dan kemampuan remaja putri dalam mengatasi dismenore primer dengan memanfaatkan metode yoga. Perubahan pengetahuan dari tingkat rendah menjadi baik dalam waktu singkat menandakan bahwa pendekatan pendidikan yang berfokus pada praktik sangat penting untuk mengatasi tantangan minimnya pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi. Dengan pemahaman yang diperoleh, diharapkan para remaja tidak hanya dapat mengatasi dismenore secara independen, tetapi juga berperan sebagai sumber informasi di sekitar mereka untuk menyebarkan pengetahuan yang telah mereka dapatkan.

Distribusi Jawaban Responden

Tabel 4. Distribusi Jawaban Responden

No	Pertanyaan	Pretest				Posttest			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Pengertian nyeri haid /dismenore primer?	2	20	8	80	8	80	2	20
2	Tanda lain yang mungkin menyertai pada saat nyeri haid / dismenore primer adalah?	5	50	5	50	8	80	2	20
3	Bagaimana nyeri haid / dismenore primer biasanya digambarkan?	5	50	5	50	8	80	2	20
4	Jenis nyeri haid / dismenore primer yang terjadi tanpa kondisi medis lain?	3	30	7	70	8	80	2	20
5	Yang membedakan antara dismenore primer dan sekunder?	3	30	7	70	8	80	2	20
6	Contoh penanganan dari kesehatan atau medis untuk nyeri haid / dismenore primer?	1	10	9	90	9	90	1	10
7	Tujuan penggunaan kompres hangat pada nyeri haid / dismenore primer?	4	40	6	60	10	100	0	0
8	Pose Yoga yang harus dihindari saat haid antara lain, kecuali:	5	50	5	50	9	90	1	10
9	Pose wild child adalah :	2	20	8	80	8	80	2	20
10	Manfaat yoga antara lain seperti dibawah ini, kecuali:	4	40	6	60	7	70	3	30

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test yang diberikan kuesioner yaitu remaja putri sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (20%), pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (80%), sedangkan remaja putri sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (90%), pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no.6, menjawab salah sebanyak 90% yang dapat diartikan para remaja putri tidak mengetahui tentang penanganan medis untuk nyeri haid / dismenore primer dan pada pertanyaan no.9, menjawab salah sebanyak 80% yang dapat diartikan para remaja putri tidak mengetahui pose wild child yoga yang khusus untuk remaja putri dan pertanyaan no.1, menjawab salah sebanyak 80% yang dapat diartikan para remaja putri tidak mengetahui tentang nyeri haid /dismenore primer.

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi yoga untuk mengatasi nyeri haid terdapat data post test yang menunjukkan adanya perubahan nilai. Hasil yang diperoleh, yaitu 10 remaja putri (100%) menjawab benar untuk pertanyaan nomor 7 tentang tujuan penggunaan kompres hangat pada nyeri haid / dismenore primer, pertanyaan nomor 8 tentang pose yoga yang harus dihindari saat haid dan pertanyaan nomor 6 mengenai contoh penanganan dari kesehatan atau medis untuk nyeri haid / dismenore prime. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori (Notoatmodjo & Soekidjo, 2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Keberhasilan kegiatan ini sangat dipengaruhi oleh hasil dari kuesioner yang diberikan pada remaja putri dan remaja putri dapat menerima materi yang diberikan. Menurut pendapat Budiman dan Riyanto (Hesti Sugiarti, 2019), pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan yang tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan juga bahwa seorang yang berpendidikan lebih rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Menurut peneliti, tingkat pengetahuan responden mengenai nyeri haid dan yoga untuk mengatasi nyeri haid yang berbeda tersebut dapat terjadi karena latar belakang tingkat pendidikan responden yang berbeda. Namun juga bisa dikarenakan dalam hal kondisi lingkungan, selain itu pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman responden sebelumnya yang berkaitan dengan yoga dan nyeri haid.

Uji Paired Samples Test (Uji T Berpasangan)

Tabel 5. Distribusi Uji Paired Samples Test (Uji T Berpasangan)

Pengetahuan	<i>n</i>	<i>Std Deviaion</i>	<i>p-value</i>	Keterangan
Pretest – Posttest	10	1,8287	0,000	Signifikan

Uji statistik *Paired Samples Test* dilakukan untuk mengukur perbedaan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang metode yoga dalam penanganan nyeri haid (dismenore). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Nilai *p* yang jauh di bawah ambang signifikansi yang umum digunakan (0,05) mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan peserta tidak terjadi secara kebetulan, tetapi merupakan efek dari intervensi pendidikan yang dilakukan selama kegiatan pengabdian. Dengan kata lain, aktivitas pendidikan yang meliputi penyampaian materi, diskusi dalam kelompok kecil, dan praktik langsung teknik akupresur memberikan pengaruh yang jelas dan penting dalam meningkatkan pemahaman para remaja mengenai

penanganan dismenore dengan cara non-farmakologis.

Pendidikan kesehatan berbasis praktik langsung memberikan hasil pembelajaran yang lebih bermakna dan meningkatkan penguasaan keterampilan. Pembelajaran interaktif dan penggunaan media visual meningkatkan efektivitas penyampaian materi kesehatan reproduksi pada remaja. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Dusun I Desa Bangun Mulya Kabupaten Penajam Paser Utara, dimana dari hasil pengabdian masyarakat sebanyak 7 orang (87,5%) dari responden memiliki pengetahuan yang kurang sebelum mengikuti edukasi (pretest), namun setelah mengikuti edukasi (posttes) jumlahnya meningkat menjadi 8 orang (100%) memiliki pengetahuan yang baik (Devi et al., 2024).

Yoga adalah terapi non-farmakologis yang terbukti efektif membantu meredakan dismenore. Praktik yoga melalui asana, pernapasan, dan relaksasi—merangsang pelepasan endorfin, menenangkan sistem saraf, serta menurunkan produksi prostaglandin dan mengurangi iskemia otot rahim. Kombinasi ini memperbaiki sirkulasi darah ke uterus dan mereduksi intensitas nyeri (Soraya et al., 2025).

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Adventus et al., 2019), hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama haid.

Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri remaja putri dalam menangani dismenore primer. Dengan adanya praktek yoga secara langsung, remaja dapat mengasah keterampilan mereka. Praktek ini juga memungkinkan peserta untuk berlatih dalam lingkungan yang aman sebelum menghadapi situasi darurat sesungguhnya di lapangan. Evaluasi lebih lanjut menunjukkan bahwa program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang tinggi setelah mengikuti program tersebut. Hal ini menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan peserta dan mencapai tujuan pengabdian masyarakat ini.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat “Yoga untuk mengatasi nyeri haid primer” berhasil dilaksanakan dengan jumlah 10 peserta remaja perempuan. Hasil pretest menunjukkan mayoritas peserta memiliki pengetahuan kurang terkait penanganan nyeri haid. Setelah edukasi dan praktik yoga, terjadi peningkatan signifikan, dengan 90% peserta mencapai kategori pengetahuan baik dan hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan pembahasan dan simpulan dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut : Menimbang efektivitas yoga dalam mengatasi nyeri haid primer pada remaja putri, untuk lebih lanjut penting diadakan penelitian yang lebih spesifik terhadap tingkat ketidaknyamanan pada remaja putri untuk mengetahui jangka waktu mengatasi ketidaknyamanan dengan yoga. Diharapkan kepada masyarakat agar lebih mensosialisasikan tentang manfaat dari yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan dismenore primer pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana dan Pembimbing Akademik yang sudah membimbing dan mendukung penulis dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan artikel. Kepada responden yang sudah bersedia berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat ini dan pihak mitra yang telah membantu dalam memfasilitasi pengabdian masyarakat ini yang

bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai yoga untuk mengatasi dismenore primer.

Daftar Pustaka

- Adventus, Jaya, I. M. M., & Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Universitas Kristen Indonesia.
- Alinengsih, W., Puspariny, C., Khaerina, R., Rosmawati, Yuliyani, Nengsih, Y., & Hidayatunnikmah, N. (2025). *Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi Remaja* (W. Litaqia (ed.); 1st ed.). PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Devi, A. P., Sari, M., Rahayu, T. P., & Kristiningrum, W. (2024). Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Dusun I Desa Bangun Mulya. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 3(2). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/1066>
- Faradita, C., Hidayat, A., Malik, F., Solo, D. M., & Pascayantri, A. (2025). Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di SMAN 12 Kendari Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi. *Mosiraha: Jurnal Pengabdian Farmasi*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33772/mosiraha.v3i1.65>
- Fauziah, N. A. A., & Sulastri. (2025). Pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengelola dismenore primer. *HJK: Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1661>
- Hesti Sugiarti. (2019). *Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Swamedikasi Nyeri di Desa Sidakaton Kabupaten Tegal*. POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL.
- Notoatmodjo, & Soekidjo. (2012). *Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan. Dalam: Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rezeki, S., Siregar, A. E., Padilla, E., Silaban, M. A., Damayanty, Manjorang, N. A. B., & Nainggolan, A. W. N. (2025). Implementasi Yoga Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025. *Excellent Community Service Journal*, 3(1). <https://jurnal.mitrahusada.ac.id/ecs/article/view/392>
- Soraya, D., Aldila, S., Saadah, A., & Nurhanifah, T. (2025). Yoga Sebagai Terapi Non-Farmakologi Untuk Menangani Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Awal Bros Journal of Community Development*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.54973/abjcd.v6i1.617>
- Wieminaty, A. F., Tyas, E. S., Syahriatul, A., & Nurvitasari, R. D. (2024). Senam Yoga dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja. *JPMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Qodiri*, 3(1). https://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/JPMA_STIKESAlQodiri/article/view/347