

Penyuluhan Tentang Cara Mengatasi Dismenore pada Remaja dengan Teknik Yoga

Oni Elena¹, Heni Hirawati², Ilya Wanawati³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan S1 Kebidanan, Onnielena3@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Hirawati25@yahoo.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan S1 Kebidanan, Ilyawanawati@gmail.com

Korespondensi Email : Onnielena3@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> <i>Submitted, 2022-12-18</i> <i>Accepted, 2022-12-23</i> <i>Published, 2022-12-30</i></p>	<p><i>Dysmenorrhea or menstrual pain is pain or cramps in the lower abdomen that appear before or during menstruation (Batubara, 2014). Dysmenorrhea can be mild, but it can also be so severe that it interferes with daily activities. The problem that occurs in the village of Sidorejo Rt 02 Rw 10 is the lack of knowledge of adolescents about dysmenorrhea and complementary ways of handling which are generally more inclined to choose pharmacological treatment. This lack of knowledge is because adolescents have never received information about yoga for dysmenorrhea. In connection with this problem, the community service program will provide a solution by providing counseling on how to deal with dysmenorrhea in adolescents with yoga techniques using media in the form of leaflets and examples of yoga images. Prior to the implementation, the pretest was filled in, the delivery of material and demonstrations of yoga movements were carried out and an evaluation was carried out by filling out the posttest. The instrument used is a questionnaire. Before being given counseling, the average pretest score was 78.50 and after being given counseling, the average posttest score was 89.00. This shows that there is an increase in knowledge in adolescents after being given counseling.</i></p>
<p>Kata Kunci: Yoga, Remaja, Dismenore.</p> <p>Keywords: <i>Dysmenorrhea</i></p>	<p>Abstrak Dismenore atau nyeri haid adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi (Batubara, 2014). Dismenore dapat bersifat ringan, tetapi juga bisa parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Permasalahan yang terjadi di desa Sidorejo Rt 02 Rw 10 yaitu kurangnya pengetahuan remaja mengenai dismenore serta cara penanganan secara komplementer yang pada umumnya lebih cenderung memilih pengobatan farmakologi. Pengetahuan yang kurang ini disebabkan karena remaja belum pernah mendapatkan informasi mengenai yoga untuk dismenore. Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian kepada</p>

masyarakat akan memberikan solusi dengan memberikan penyuluhan tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga menggunakan media berupa leaflet dan contoh gambar yoga. Sebelum pelaksanaan dilakukan pengisian pretest, penyampaian materi serta demonstrasi gerakan yoga dan dilakukan evaluasi dengan pengisian posttest. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Sebelum diberikan penyuluhan rata-rata nilai pretest yaitu 78,50 dan setelah diberikan penyuluhan rata-rata nilai posttest yaitu 89,00. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada remaja setelah diberikan penyuluhan.

Pendahuluan

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari, 2016). Usia 15-25 tahun merupakan usia di mana dismenore primer akan mencapai maksimalnya. (Andira, 2013 dalam Ammar, 2016).

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. Gejala *dismenore* primer antara lain pada area *abdomen* bagian bawah terasa nyeri *kolik* dan menyebar ke bagian punggung bawah. Rasa nyeri yang terasa di area *suprapubis* bisa berupa nyeri tajam, dalam, atau tumpul/sakit, atau rasa kram. Di daerah *pelvis* akan terasa sensasi penuh, dan sensasi mulas juga akan menjalar ke paha bagian dalam dan area lumbosakralis. Selain rasa nyeri, *dismenore* primer juga dapat menyebabkan *nausea* dan vomiting (rasa mual dan muntah), sakit kepala, pusing, letih, diare, emosi yang labil selama menstruasi, bahkan pingsan (Reeder dan Koniak, 2016 dalam Ammar, 2016).

Dismenore sekunder lebih jarang ditemukan pada setiap wanita dibandingkan *dismenore* primer. Data menunjukkan bahwa *dismenore* primer terjadi pada 60-75% perempuan muda dan tiga perempatnya mengalami *dismenore* dengan intensitas ringan/sedang, sedangkan seperempatnya mengalami *dismenore* dengan tingkat berat yang terkadang mengakibatkan penderita tidak berdaya dalam menahan nyeri (Hendrik, 2018).

Dismenore primer merupakan nyeri yang dirasakan saat menstruasi yang terjadi bukan karena gangguan fisik tetapi dikarenakan kejang otot uterus yang disebabkan produksi *prostaglandin* yang berlebihan sehingga merangsang hiperaktivitas uterus. Wanita usia subur merupakan populasi yang berisiko untuk mengalami *dismenore* primer karena gejala dismenore primer bisa dialami oleh setiap wanita yang masih menstruasi (NS Sallika, 2013 dalam Ammar, 2016).

Metode

Metode yang digunakan dalam mengatasi permasalahan adalah pemberian Edukasi dan memberikan komunikasi informasi dan edukasi (KIE) tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga berupa leaflet beserta contoh gambar yoga. Media yang digunakan adalah media promosi kesehatan. Sasaran 10 remaja dengan terlebih dahulu melakukan informed consent kepada lintas sektoral (RT) mengenai kegiatan Pengabdian Masyarakat. Kegiatan dilaksanakan tanggal 27 November 2022, pukul 16.30-17.30 WIB secara langsung (tatap muka).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran, kemudian pengisian pretest, penyampaian materi secara langsung, diskusi/tanya jawab dan pengisian posttest. Tujuan diberikannya *Pre-test* dan *Post-Test*

kepada remaja Usia Subur untuk mengukur apakah terdapat perubahan atau peningkatan pengetahuan sebelum diberikan KIE dengan sesudah diberikan KIE.

Tabel 5.1 Pengetahuan remaja yang memiliki keluhan dismenore sebelum dan sesudah diberikanya materi penyuluhan.

	Mean	Median	Minimal	Max
Pre	78,50	85.00	50	100
Post	89.00	95.00	65	100

Hasil pre tes yang dilakukan oleh remaja didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 78,50. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan yoga dalam upaya mengatasi dismenore. Hal ini disebabkan karena belum pernah mendapatkan informasi tentang Yoga untuk dismenore. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Notoatmodjo, 2014), yaitu umur karena semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaanya.

Selain itu pengalaman merupakan guru yang terbaik (*experience is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, informasi, lingkungan dan social budaya (Notoadmodjo, 2014)

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 65 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 89.00, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang Yoga dalam upaya mengatasi dismenore. Konsep dasar yang dikemukakan oleh (Azmi, 2013) mengatakan bahwa pendidikan adalah suatu proses belajar. Hal ini berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Azmi, 2013). Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi dan atau mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, agar melaksanakan perilaku hidup sehat, sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Hadi, CP. 2015).

Tujuan dari Pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2014). Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikan sendiri dirumah.

Tabel 5.2 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pe Penanganan disminore	50	50	100
2	Pengertian dismenore	100	0	100
3	Ge Dengan melakukan gerakan yoga tubuh akan menghasilakn hormone endorphin	50	50	100
4	Pe Disminore hanya bisa dihilangkan dengan obat	60	40	100
5	Yoga bisa mengurangi keluhan nyeri	70	30	100
6	Gerakan yoga bisa dilakukan secara mandiri	100	0	100
7	Yoga harus dilakukan setiap hari	80	20	100
8	fff Gerakan yoga efektif atau tidak	100	0	100
9	Pose harimau efektif untuk mengurangi nyeri punggung	90	10	100
10	Gerakan yoga untuk mengurangi disminore hanya ada 4	95	5	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan secara langsung sebelum penyuluhan di mulai (pre-test) menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada remaja yang memiliki keluhan pada pertanyaan no 1 dan 3 tentang “penanganan disminore” dan pada no 3 tentang “dengan melakukan gerakan yoga tubuh akan menghasilakn hormone endorphin”. Pada point tersebut yang menjawab salah (50%) maka dapat diartikan bahwa peserta penyuluhan tidak mengetahui penanganan disminore & dengan melakukan gerakan yoga tubuh akan menghasilakn hormone endorphin. Padahal sangat penting untuk mengetahui tentang penanganan disminore secara komplementer seperti kompres hangat, relaksasi, dan latihan fisik seperti yoga, aerobic, dan akupresur.

Sesuai teori (Widyaastuti, 2017) yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang menurunkan nyeri dengan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opid endogen yaitu bagian dari hormone endorphin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) yang diproduksi oleh system syaraf pusat dan kelenjar hipofisis sehingga dapat menurunkan nyeri disminore.

Tabel 5.3 Distribusi penilaian jawaban peserta setelah diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pe Penanganan dismenore	65	35	100
2	Pengertian disminore	100	0	100
3	G Dengan melakukan gerakan yoga tubuh akan menghasilakn hormone endorphine	75	25	100
4	Pe Disminore hanya bisa dihilangkan dengan obat	70	30	100
5	Yoga bisa mengurangi keluhan nyeri	90	10	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
6	Gerakan yoga bisa dilakukan secara mandiri	95	5	100
7	Yoga harus dilakukan setiap hari	95	5	100
8	Gerakan yoga efektif atau tidak	100	0	100
9	Pose harimau efektif untuk mengurangi nyeri punggung	100	0	100
10	Gerakan goya untuk mengurangi disminore hanya ada 4	100	0	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikanya informasi pendidikan kesehatan yang kami berikan tentang “Pendidikan Kesehatan Tentang Terapi Yoga Dalam Upaya Mengatasi Dismenore” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes pada pertanyaan no 2, 8, 9 dan 10 seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan.

Hendaknya para remaja yang memiliki keluhan disminore mengetahui klasifikasi disminore, manfaat terapi yoga dan apa saja batasan terapi yoga pada remaja untuk mengatasi keluhan disminore.

Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada Dosen Pembimbing. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja yang memiliki keluhan dismenore setelah dilakukan penyampaian materi. Keberhasilan ini tak lepas dari media leaflet yang digunakan yaitu gambar menarik dan metode penyuluhan dilakukan secara langsung dan sangat memudahkan remaja yang memiliki keluhan untuk membagikan informasi kepada remaja lainnya sehingga tim pengabdian memberikan media leaflet yaitu gambar tentang materi gerakan Yoga untuk mengurangi Dismenore Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh remaja untuk membagikan informasi-informasi yang didapat sehingga dapat diterapkan oleh remaja lain yang memiliki keluhan dismenore. Kegiatan ini juga dapat bermanfaat sekali dan efektif bagi tenaga kesehatan lainnya karena bisa digunakan sebagai promosi kesehatan terhadap masyarakat lainnya.

Simpulan dan Saran

Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan alami pada tubuh wanita. Secara umum fase ini akan berlangsung dengan normal, namun pada beberapa individu menjadi suatu keadaan yang sangat berat dan mengganggu aktivitas (dismenore).

Dari hasil kegiatan penyuluhan yang kami berikan kepada para peserta terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikanya materi penyuluhan. Dimana hasil pre tes didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 78,50. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga.

Sedangkan dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 65 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 89,00, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang Terapi Yoga dalam upaya mengatasi Dismenore. Dengan demikian para remaja mengalami adanya peningkatan pada pengetahuan remaja setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga.

Melalui para remaja untuk mengikuti kegiatan penyuluhan tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga, melakukan kegiatan promosi kesehatan bersama RT dengan puskesmas terdekat, diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat

memberikan penyuluhan tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga, dengan memberikan penyuluhan atau pelatihan bagi para kader posyandu dalam wilayah kerja puskesmas untuk mengatasi dismenore secara dini dengan cara terapi Yoga, melainkan bukan penanganan awal dengan obat-obatan farmalogi..

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada lintas sector RT yang sudah memberikan izin kepada kami sehingga pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada para peserta penyuluhan yang tak kalah luar biasanya dalam membantu kegiatan ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Batubara, Jose RL. (2014). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Didapat dari: URL: <http://saripediatri.idai.or.id/pdf/12-1-5.pdf>. Diakses tanggal 04 November 2022.
- Lestari. (2016). "Faktor Resiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya." *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 4, Nomor 1.
- Reder, Koniak, dkk (2016). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian." *Journal UPP*.
- Amar, (2016). *Problema haid: Klasifikasi Disminore*: Didapat dari: URL: <http://www.books.google.co.id>. Diakses tanggal 04 Desember 2022.
- Ns Salika (2012.)" *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*." Jakarta, Salemba Medika. Diakses . 04 Desember 2022
- Larasati TA dan Alatas F. (2016). "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja." *Majority* , Volume 5, Nomor 3.
- Pujiastuti, S. (2015). *Panduan Lengkap Yoga : untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Mizan Qanita. Diakses 05 Desember 2022
- Widjanarko B. (2012). Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer. *Majalah Kedokteran Damianus*, Volume 5, Nomor : 50 - 62.
- Wardani dan Suryanti. (2020). "Yoga Sebagai Upaya Penangan Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan". *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, Volume 3, Nomor 2. Diakses 05 Desember 2022
- Fatmawati, dkk.(2016.) "Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang)". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 4, Nomor 3. Diakses 05 Desember 2022
- Yanti, (2012). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi (untuk Mahasiswi Kebidanan)*. Pustaka Rihama : Jakarta Diakses 06 Desember 2022