

Edukasi dan Pelatihan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer Bagi Remaja Putri

Indra Puspita¹, Andi Sriana², Intan Yemima³, Tita Nadea Pratiwi Rahma⁴,
Ana Lestari Ningsih⁵, Herlina Liling⁶, Mirwana⁷, Heni Hirawati Pranoto⁸

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
indrapuspita01@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
andisriana17@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
intanyemima39@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
titanadea123@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
analestariningsih03@gmail.com

⁶Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
herlinaliling24@gmail.com

⁷Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
wanamirwana376@gmail.com

⁸Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
henihirawati@unw.ac.id

Email Korespondensi : andisriana17@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2026-05-17</i> <i>Accepted, 2026-05-22</i> <i>Published, 2026-06-24</i>	<i>Primary dysmenorrhea is a common health problem among adolescent girls and often disrupts daily activities. The usual management is the consumption of pain relievers, but non-pharmacological approaches such as yoga are still rarely known and practiced. This community service program aimed to increase adolescents' knowledge about yoga as a complementary therapy to reduce primary menstrual pain so that adolescent girls are able to perform yoga movements independently to reduce pain and enhance comfort during menstruation. The program was conducted at SMPN 01 Peso and SMPN 03 Tana Tidung on May 22, 2026, involving 20 eighth-grade students. The methods included health education, yoga training, and evaluation of knowledge before and after the intervention. The results showed a significant improvement: prior to education, 80% of respondents had poor knowledge and 20% had moderate knowledge; after education, all respondents (100%) achieved good knowledge. These findings confirm that yoga education and training effectively enhance adolescents' understanding of safe, independent, and non-pharmacological management of primary dysmenorrhea. This program is expected to be sustainably implemented in schools and adolescent health services to support reproductive health and improve the quality of life of adolescent girls.</i>
<i>Keywords: Yoga, Primary Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Adolescent Girls, Health Education, Non-Pharmacological Therapy</i>	
Kata Kunci: Yoga, Dismenore Primer, Nyeri Haid, Remaja Putri, Edukasi Kesehatan, Terapi Non-Farmakologis	

Abstrak

Nyeri haid primer (dismenore) merupakan masalah kesehatan yang umum dialami remaja putri dan sering mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan yang lazim dilakukan adalah konsumsi obat pereda nyeri, namun pendekatan non-farmakologis seperti yoga masih jarang diketahui dan diterapkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai yoga sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri haid primer sehingga remaja putri mampu melakukan gerakan yoga secara mandiri untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan selama menstruasi. Program dilaksanakan di SMPN 01 Peso dan SMPN 03 Tana Tidung pada 22 Mei 2026 dengan melibatkan 20 siswi kelas VIII. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, pelatihan yoga, serta evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan: sebelum edukasi, 80% responden memiliki pengetahuan kurang dan 20% cukup; setelah edukasi, seluruh responden (100%) mencapai kategori pengetahuan baik. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi dan pelatihan yoga efektif meningkatkan pemahaman remaja putri tentang penanganan nyeri haid primer secara mandiri, aman, dan non-farmakologis. Program ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan di sekolah maupun posyandu remaja untuk mendukung kesehatan reproduksi dan kualitas hidup remaja putri.

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).

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 & Sulastris, 2025).

Hasil wawancara pada bulan Desember 2025 terhadap 10 remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Long Bia, sebanyak 6 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 SMP 02 Peso sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kegiatan penyuluhan yoga dismenore primer pada remaja putri tersebut belum pernah dilaksanakan sebelumnya saat pelaksanaan Posyandu Remaja, sehingga banyak remaja putri yang belum mengetahui tentang dismenore 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 dismenore primer pada remaja putri untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami remaja putri saat menstruasi.

Permasalahan

Berdasarkan hasil analisis, observasi dan wawancara serta diskusi didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh remaja yaitu mayoritas remaja usia subur belum mengetahui bahwa yoga dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk meredakan nyeri haid. Tingginya kecenderungan remaja dan masyarakat untuk langsung mengonsumsi obat pereda nyeri instan tanpa mencoba penanganan mandiri yang lebih aman. Minimnya media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) berupa materi visual, leaflet, ataupun kelas pelatihan langsung mengenai teknik latihan fisik komplementer di posyandu remaja maupun fasilitas kesehatan primer.

Metode

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 01 Peso dan SMPN 03 Tana Tidung pada tanggal 22 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah Remaja Putri kelas 8 yang berjumlah 20 orang. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim melakukan survey awal dan perijinan di SMPN 01 Peso dan SMPN 03 Tanah Tidung dengan melakukan advokasi kepada Kepala Sekolah tentang perijinan akan diadakan Pengabdian Masyarakat mengenai Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan dan pelatihan mengenai Yoga untuk mengurangi nyeri haid primer yang dipandu langsung oleh Tim pengabdian. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan remaja dengan kemampuan mempraktekkan kembali Yoga untuk mengurangi nyeri haid primer dengan menggunakan kuesioner.

Hasil dan Pembahasan

Program Pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Dan Pelatihan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer Bagi Remaja di SMPN 01 Peso dan SMPN 03 Tana Tidung melibatkan 20 siswi. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah intervensi yoga. Hasil evaluasi tersebut disajikan dalam bentuk tabel dan diuraikan secara terintegrasi dengan pembahasan sebagai berikut.

Tabel 1. Pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi yoga

Waktu Pengukuran	Pengetahuan Baik n(%)	Pengetahuan Cukup n(%)	Pengetahuan Kurang n(%)	Total n
Pre Edukasi	0 (0%)	4 (20%)	16 (80%)	20
Post Edukasi	20 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	20

Berdasarkan hasil pengukuran sebelum intervensi mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu 16 orang (80%), sedangkan 4 orang (20%) termasuk dalam kategori pengetahuan cukup. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang topik yang diteliti secara keseluruhan masih kurang sebelum intervensi. Setelah intervensi semua responden (20 orang atau 100%) termasuk dalam kategori pengetahuan baik dan tidak ada lagi responden dengan pengetahuan cukup atau kurang (masing-masing 0%). Hal ini menunjukkan peningkatan dan distribusi pengetahuan responden yang lebih merata, yang mengindikasikan bahwa intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sehingga responden mencapai tingkat yang baik.

Peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah konseling menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka tentang praktik kesehatan, termasuk pijat oksitosin. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi yang akurat dan relevan untuk meningkatkan pengetahuan individu (Notoatmodjo, 2021).

Yoga termasuk dalam teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri dengan cara melemaskan otot-otot rangka yang mengalami kejang serta meningkatkan sirkulasi darah ke area yang terkena spasme. Yoga mampu meredakan tekanan serta berbagai gejala yang dialami oleh wanita saat menderita nyeri haid (Delpia et al., 2025). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mufidah (2025) menunjukkan bahwa yoga terbukti efektif sebagai terapi non-farmakologi dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri dan layak diterapkan secara praktis serta aman.

Yoga adalah olahraga yang menyatukan pikiran, tubuh, dan jiwa melalui serangkaian latihan, peregangan, teknik meditasi, atau latihan pernapasan. Latihan atau gerakan yoga dapat mengurangi rasa sakit karena saat melakukannya, otak dan sumsum tulang belakang akan menghasilkan endorfin, yang merupakan hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menyebabkan rasa nyaman. Beberapa gerakan yoga dapat mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan (Fitriana et al., 2025).

Hasil konseling ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa pemberian intervensi pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku perawatan diri terhadap nyeri haid sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan remaja putri. Program pendidikan kesehatan menstruasi di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif siswi mengenai menstruasi (Thoyibah et al., 2023).

Metode konseling, yang mencakup diskusi dan tanya jawab, membantu peserta remaja putri lebih mudah memahami materi dan mendorong partisipasi aktif selama kegiatan. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang yoga pada remaja putri, diharapkan yoga dapat diterapkan secara mandiri dan aman, sehingga mendukung kesehatan remaja putri dalam mengurangi nyeri haid.



Gambar : Edukasi dan Pelatihan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer di SMPN 01
Peso dan SMPN 03 Tana Tidung

Simpulan

Program edukasi dan pelatihan yoga yang dilaksanakan di SMPN 01 Peso dan SMPN 03 Tana Tidung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan nyeri haid primer secara non-farmakologis. Sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang, namun setelah diberikan edukasi dan pelatihan yoga seluruh responden mencapai kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi strategi komplementer yang aman, praktis, dan bermanfaat dalam mengurangi ketidaknyamanan akibat dismenore primer serta mendukung kualitas hidup remaja putri.

Saran

Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi kesehatan reproduksi, termasuk pelatihan yoga, ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau program kesehatan sekolah agar remaja putri dapat menerapkannya secara berkelanjutan. Tenaga kesehatan juga disarankan untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan di posyandu remaja dengan materi tentang terapi non-farmakologis seperti yoga, sehingga remaja memiliki alternatif selain obat pereda nyeri. Remaja putri diharapkan mampu mempraktikkan yoga secara mandiri dan rutin sebagai upaya menjaga kesehatan reproduksi serta mengurangi nyeri haid primer. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi latihan lebih panjang untuk menilai efektivitas yoga terhadap intensitas nyeri haid secara lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 01 Peso dan SMPN 03 Tana Tidung yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi dan pelatihan yoga bagi remaja putri. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswi yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini sehingga program dapat berjalan dengan baik. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada tim pengabdian dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas bimbingan, kerjasama, serta kontribusi yang telah diberikan dalam menyusun dan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Delpia, Y. V., Febriani, G. A., Marissa, C., Alfiana, S., Maulina, F., Sari, N. N., Saskia, N., Shinta, P., Wulandari, P., Ardhini, R. T., & Khanza, R. D. (2025). Yoga Sehat, Cegah Dismenore. *Jurnal Karya Pengabdian Masyarakat*, 1(01), 14–20.
- Dewi, A. P., Firdaus, N., Emawati, T., Nurjanah, & Putri, R. A. (2025). Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Sekolah MTS Nurul Islam. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(2), 1802–1809.
- Fauziah, N. A. A., & Sulastri, S. (2025). Pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengelola dismenore primer. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(9), 2482–2488. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1661>
- Fitriana, Y. A.-C. B., Ariyanti, L., & Awanis, A. (2025). Efektivitas Latihan Yoga terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 13(2), 429–436. <https://doi.org/10.26714/jkj.13.2.2025.429-436>
- Mufidah, A. T. Z., Sulistiyah, S., & Retnaningsih, R. (2025). Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Usia 12-14 Tahun Di MTS Miftahul Ulum Kecamatan Pagelaran Kabupaten Malang. *PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 9(2), 3369–3377. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.46030>
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Thoyibah, Z., Haryani, & Hajri, Z. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Perilaku Remaja Putri dalam Penanganan Dismenorea. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i1.60>
- Wieminaty, A. F., Tyas, E. S., Syahriatul, A., & Nurvitasari, R. D. (2024). Senam Yoga dalam Mengatasi Dismenorea pada Remaja. *JPMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Qodiri*. https://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/JPMA_STIKESAlQodiri/article/view/347