

## Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di PMB Ramah Restiani dan PMB Ratna Komala Sari

*Sutirah<sup>1</sup>, Ninik Christiani<sup>2</sup>, Oktaviani Lilis<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, [sutirah058@gmail.com](mailto:sutirah058@gmail.com)

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
[ninikchristiani8@gmail.com](mailto:ninikchristiani8@gmail.com)

<sup>3</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
[Oktavianililis293@gmail.com](mailto:Oktavianililis293@gmail.com)

Korespondensi Email : [sutirah058@gmail.com](mailto:sutirah058@gmail.com)

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-12-1

---

Kata Kunci: Nyeri Saat  
Menstruasi, Yoga, Pengabdian  
Masyarakat

Keywords: Adolescence,  
Dysmenorrhea.

---

### Abstract

Adolescence is a period marked by rapid growth and development of the physical, emotional, cognitive, and psychological as a sign of female reproductive maturity, namely the arrival of menstruation. Dysmenorrhea is a condition of pain in the abdomen, cramps and back pain and can interfere with daily activities. Dysmenorrhea can be divided into 2, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea occurs due to greater prostaglandin production causing uterine contractions, uterine ischemia and pelvic pain (Kusmiran, 2011). One of the actions that must be taken to reduce pain during menstruation is yoga. Besides that yoga is also useful for increasing body flexibility, blood circulation, building strength, improving posture and body mechanics, increasing lung capacity, controlling emotions, preventing stress, depression and antistress, healthy heart, improving body systems, anti-aging, and increase the power of concentration, acceptance of yourself. The implementation method for this complementary community service program is systematically arranged with the aim of providing yoga counseling to adolescents and increasing knowledge that menstrual pain can be treated with yoga. This activity is carried out on December 1, 2022 at 19:00 – finish.

### Abstrak

Masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dari fisik, emosi, kognitif, maupun psikologis sebagai tanda kematangan reproduksi perempuan yaitu datangnya menstruasi. Disminore adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram, dan sakit pinggang serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

disminore dapat dibedakan menjadi 2 yaitu disminore primer dan disminore sekunder. disminore primer terjadi karena produksi prostaglandin yang lebih besar sehingga menyebabkan kontraksi uterus, iskemia uterus dan nyeri pelvic (Kusmiran, 2011). Salah satu tindakan yang harus dilakukan untuk mengurnagi rasa nyeri pada saat menstruasi yaitu dengan yoga. selain itu yoga juga bermanfaat untuk menambahkan kelenturan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, membangun kekuatan, memperbaiki postur dan mekanisme tubuh, meningkatkan kapasitas paru – paru, mengendalikan emosi, mencegah stress, depresi dan antistress, jantung yang sehat, memperbaiki sistem tubuh, anti penuaan, dan meningkatkan daya konsentrasi, penerimaan terhadap diri sendiri. Metode pelaksanaan pada program pengabdian komplementer kepada masyarakat ini disusun secara sistematis dengan tujuan memberikan penyuluhan yoga pada remaja dan menambah pengetahuan bahwa nyeri saat menstruasi bisa dilakukan dengan yoga. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 1 Desember 2022 pada pukul 19:00 – selesai

---

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan didalam tubuh yang meningkatkan untuk memproduksi. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan secara biologis kognitis, maupun psikologis. Perubahan-perubahan ini memiliki implikasi pada remaja yaitu remaja agar dapat memahami hal – hal yang dapat memahami hal – hal yang menjadi kesehatan faktor resiko kesehatan, promosi kesehatan dan perilaku yang dapat beresiko terhadap kesehatannya.

Kesehatan reproduksi remaja mencakup seluruh elemen reproduksinya tidak hanya masalah seksual salah satu masalah yang mungkin dialami wanita saat menstruasi adalah disminorhea atau ketidaknyamanan saat menstruasi. ketidaknyamanan perut bagian bawah selama menstruasi dikenal sebagai disminorhea dan sering disertai dengan gejala tambahan seperti berkeringat, sakit kepala, diare atau muntah (Alyaa, kundaryani dan rena 2021).

Disminorhea adalah masalah yang memiliki pengaruh yang signifikan pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan mereka. Disminorea dapat disebabkan oleh beberapa faktor, menarche pada usai yang lebih muda, belum pernah hamil dan melahirkan, serta lamanya menstruasi merupakan salah satu faktor penting. Variabel lain yang mungkin menyebabkan disminorhea primer termasuk asupan makanan cepat saji.

Selain itu disminorhea dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologi diataranya adalah menggunakan teknik relaksasi, olahraga dan yoga. Yoga merupakan teknik yang mengajarkan seperti teknik relaksasi, pernafasan dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuasaan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan yaitu pose uphavishtha kanasana, baddha kanasana, junu shirsasana, supta Buddha konasana, Mudhasanah. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 5-10 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan atau sebanyak 2 kali dalam sepuluh hitungan sambil mengatur nafas dalam. Berdasarkan hal tersebut pengetahuan remaja perlu ditingkatkan melalui

pendidikan kesehatan khususnya mengenai nyeri haid dan juga cara mengurangi dengan teknik yoga sehingga dapat menyebarluaskan informasi yang diperoleh kepada kelompok.

### Metode

Metode pelaksanaan pada program pengabdian komplementer kepada masyarakat ini disusun secara sistematis dengan tujuan memberikan penyuluhan yoga pada remaja dan menambah pengetahuan bahwa nyeri saat menstruasi bisa dilakukan dengan yoga. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 1 Desember 2022 pada pukul 19:00 – selesai. Adapun persiapan acaranya yaitu mengumpulkan 20 remaja wanita dari usia 10-22 tahun. Kemudian mempersiapkan grup whatsapp dan menjelaskan tujuan dari pengabdian masyarakat, memberikan pre tes pada peserta diawal kegiatan dengan tujuan untuk mengevaluasi pengetahuan remaja mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, setelah pre tes dibagikan tahapan kedua yaitu memberikan penyuluhan kepada remaja melalui google meet dan diputarkan video gerakan yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi, setelah selesai penyuluhan tahap terakhir yaitu mengevaluasi kembali pengetahuan responden dengan memberikan post tes dari hasil post tes tersebut kita bisa menilai apakah ada perubahan pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memberikan pengetahuan tentang yoga untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Pada tahap pelaksanaan ini dimana kegiatan dihadiri oleh seluruh remaja. kegiatan ini dilakukan melalui Google meet pada tanggal 1 Desember 2022 kegiatan dimulai dengan memberikan tujuan pemberian yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi, dan manfaat yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi dan memberikan contoh gerakan – gerakan yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi melalui tayangan video.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan remaja Yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	5	25%
2	Cukup	15	75%
Jumlah			100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan yoga terhadap nyeri haid pada remaja usia 10-12 tahun didapatkan bahwa nilai pre tes didapatkan data bahwa sebelum diberi penyuluhan 5 (25%) responden memiliki pengetahuan baik dan 15 (75%) responden memiliki pengetahuan cukup.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan remaja mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	18	90%
2	Cukup	3	10%
Jumlah			100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan yoga terhadap nyeri haid pada remaja usia 10-12 tahun didapatkan nilai post test setelah diberikan penyuluhan 18(90%) responden memiliki pengetahuan baik dan 3 (10%) memiliki pengetahuan cukup.

Nyeri haid menurut anurogo, D(2011) disebabkan karena hormone progesterone menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus sedangkan hormone estrogen

merangsang kontraktilitas uterus. Sehingga endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos.

Salah satu faktor yang mempengaruhi disminorea saat haid adalah kebiasaan olahraga. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang – ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Angel et al.,2015). Menurut Harry yang dikutip (Cholifah & Handikasari 2015 ) , olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar beta endhorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga , semakin banyak melakukan olahraga makan akan semakin tinggi kadar betaendhorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga semakin banyak melakukan olahraga makan akan semakin tinggi pada kadar betaendhorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan system limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan beta-endhorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri dan peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu maka dan tekanan darah dan pernafasan.

Menurut Penelitian yang dilakukan Rati Yuliana, Dkk (2020) bahwa yoga dapat dapat dilakukan dalam 3 kali seminggu pada waktu sore hari , senam disminorhea lebih dianjurkan pada sore hari karena kadar konsentrasi hormone endorphine paling tinggi pada sore hari. Menurut jurnal penelitian internasional yang dilakukan ponplat. Y , Dkk (2017) dan penelitian yang dilakukan I Gusti A.N.W , putu E (2020) dan penelitian yang dilakukan Widayati, Dkk (2020) mengatakan bahwa yoga dapat dilakukan selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali dalam seminggu. Penelitian – penelitian tersebut mengatakan bahwa gerakan yang paling efektif dilakukan adalah teknik pernafasan sitkari, cobra pose , cat pose , fish pose , savasana dan paschimottanasana karena akan menimbulkan efek rasa nyaman terhadap tubuh yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seorang terhadap nyeri

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja usia 12 – 22 tahun. Menunjukkan bahwa pemberian terapi yoga terhadap nyeri haid pada remaja . pre test dan post test didapatkan data bahwa dari 20 responden sebelu diberi materi tentang terapi yoga hampir setengahnya mengalami nyeri pada saat menstruasi , setelah diberikan terapi yoga responden sudah mengetahui tentang sebagian besar responden sudah mengetahui tentang cara mengurangi nyeri menstruais dengan cara senam yoga. Yoga merupakan teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endhorphin dan enkafalin merupakan hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami/senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri (Asmadi, 2008).



### **Simpulan dan Saran**

Masa remaja merupakan salah satu periode atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa remaja ini tak jarang mengalami gangguan menstruasi seperti disminoreha. Disminoreha bukan suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang timbul akibat kontraksi distrikmit myometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan atau berat. Disminoreha pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya rasa nyaman dan dapat mengurangi disminorea. Melakukan yoga ini bisa dilakukan tidak hanya saat disminorea bisa dilakukan sebelum menstruasi atau disminoreha.

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti tentang gambaran pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi di ajukan

1. Bagi Mahasiswa  
Diharapkan bagi mahasiswa agar dapat memperluas wawasan mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi dalam mengembangkan wawasan dan pengetahuan dalam pelayanan di masyarakat .
2. Bagi PMB  
Tempat penelitian disarankan untuk mempertahankan serta meningkatkan mutu pelayanan asuhan kebidanan yang dilakukan pada remaja secara berkeseimbangan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan.
3. Bagi Remaja  
Setelah mendapatkan edukasi mengenai yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi diharapkan bertambah wawasannya sehingga dapat menerapkannya apabila mengalami nyeri pada saat menstruasi.
4. Bagi peneliti  
Adapun beberapa saran yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang sarana prasarana pendidikan dan efektivitas proses pembelajaran.

### **Ucapan Terima Kasih**

Puji syukur penulis panjatkan kepada tuhan yang maha esa karena atas rahmat tauhid dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan artikel dengan judul” yoga untuk mengurangi nyeri haid. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW. Penulis ingin berterimakasih kepada :

1. Ibu Ninik Christiani S.SiT.,M.Kes selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan dukungannya.
2. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu dan menjadi sumber informasi selama pengerjaan artikel ini sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel tersebut.

### **Daftar Pustaka**

Amalia. 2015.” *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Praktik Hygiene Sanitasi Penjamah Makanan Di Kecamatan Kadugede Ke Kabupaten Kuningan Tahun 2013* “ Jurnal Ilmu – Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Kuningan 4(2).

Asmadi . 2008 . *Konsep Dasar Keperawatan Edisi 1* .EGC .Jakarta

Kusmiran, 2011 kesehatan reproduksi remaja dan wanita salemba , Medika Jakarta

Anurogo D, & Wulandari A. 2011, Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta : penerbit ANDI

**Prosiding**  
**Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan**  
Universitas Ngudi Waluyo

Cholifah & Handikasari , A 2015. *Hubungan Anemia, Status Gizi , Olahraga Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri*. Midwiferi

Angel, S., Armini , A.K.N., & Pradanie ,R . 2015 . Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore