

Metode Yoga untuk Mengurangi Dismenorea pada Remaja Putri SMPN 10 PPU

Siti Hardi Yanti Cahyati¹, Heni Setyowati², Misnawati³, Eny Lutfiyah Fitrotin⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, siticht@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, heni.setyo80@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, misnawati86abayan@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, enylutfiyah1993@gmail.com

Korespondensi Email : siticht@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords:

Dysmenorrhea, Yoga
Methods, Teenagers

Kata Kunci :

Dismenorea, Yoga,
Remaja

Abstract

Adolescence is a time when individuals integrate into adult society, an age when children no longer feel below the level of older people but are on the same level. In Indonesia, 17.29% of the population are adolescents aged 10-19 years and 48.79% of them are adolescent girls. Menstruation that is accompanied by pain and causes physical disorders such as nausea, vomiting, diarrhea and can cause disrupted activity is called dysmenorrhea, in Indonesia amounting to 64.25% consisting of 54.8% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea (Indonesian Central Bureau of Statistics, 2017). The purpose of this activity is to provide complementary yoga therapy to junior high school girls to overcome dysminorea through counseling and training. Realizing this, the community service team of the Midwifery study program and the Public Health study program of the Faculty of Health feel that they are responsible for providing counseling to adolescents so that they are able to overcome menstrual pain with yoga motede. Community Service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage of selecting a group of willing young women. The second stage provides counseling on overcoming dysminorea with yoga exercises. The third stage conducts direct practice and evaluation with a post test.

Abstrak

Masa remaja yaitu masa dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Di Indonesia terdapat 17,29% dari jumlah penduduk adalah remaja dengan umur kisaran 10-19 tahun dan 48,79% diantaranya adalah remaja putri. Menstruasi yang disertai dengan rasa sakit dan mengakibatkan gangguan fisik seperti mual, muntah, diare dan dapat mengakibatkan aktivitas terganggu yaitu dinamakan dismenore, di Indonesia sebesar 64, 25% yang terdiri dari 54,8% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Badan

Pusat Statistik Indonesia, 2017). Tujuan kegiatan ini untuk memberikan terapi komplementer yoga pada remaja SMP putri untuk mengatasi dismenorea yang dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan. Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat prodi Kebidanan dan prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan merasa ikut bertanggung jawab untuk memberikan penyuluhan kepada remaja agar mereka mampu mengatasi nyeri haid dengan metode yoga. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan kelompok remaja putri yang bersedia. Tahap Kedua memberikan penyuluhan tentang mengatasi dismenorea dengan senam yoga. Dari 31 peserta, 81% (25 peserta) memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan 19% (6 peserta) memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebelum mengikuti penyuluhan. Tahap Ketiga melakukan praktek langsung dan evaluasi dengan post test. Setelah mengikuti program penyuluhan, 100% (31 orang) peserta mencapai tingkat evaluasi tinggi.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi dan pada laki-laki sudah mulai mampu menghasilkan sperma (Made & Gumangsari, 2014).

Menstruasi (menarche) adalah sekitar usia 12-16 tahun. Sementara siklus menstruasi normal terjadi dalam 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Sukarni, Icesmi, & Magareth, 2013). Sebelum dan saat mengalami menstruasi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Adanya kontraksi rahim saat proses menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit selama siklus menstruasi, karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri saat menstruasi bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi tersebut dinamakan dysmenorrhea yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi kram perut, sakit punggung, gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari nyeri haid (Kusmiran, 2012).

Dismenore dapat dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Prawirohardjo, 2010). Dismenore primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai dengan kelainan anatomis genitalia dan terjadi bersamaan atau beberapa waktu setelah menarche. Rasa nyeri yang dirasakan sebelum atau bersamaan dengan hari pertama menstruasi dan berlangsung beberapa jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Dismenore sekunder adalah nyeri yang muncul setelah haid, yaitu jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip serta kelainan posisi rahim yang mengganggu organ atau jaringan di sekitarnya dan disertai dengan kelainan anatomis genitalia. Dismenore primer ini mencapai puncaknya pada hari pertama dan kedua (Manuaba, 2011).

Prevalensi nyeri dismenore sekitar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif. Dalam studi epidemiologi pada remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Lift memaparkan prevalensi dismenore 59,7%. Dari mereka mengeluh nyeri, 12% tergolong berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Angka kejadian dismenore di Indonesia

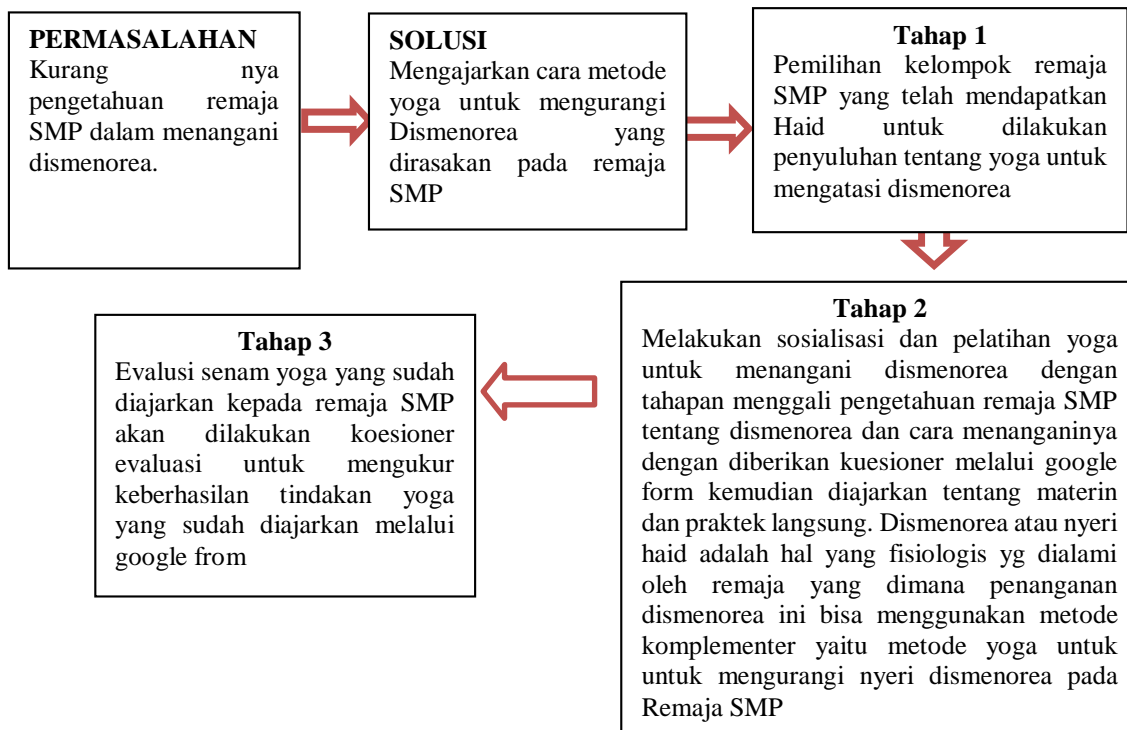
sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,8% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ningsih, 2011).

Upaya penanganan untuk meringankan nyeri haid antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal yaitu terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikanalis. Pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olah raga dan yoga. Yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Tidak semua nyeri haid membutuhkan obat anti nyeri, melainkan nyeri haid dapat diringankan dengan menggunakan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan upaya meringankan nyeri haid yaitu yoga (Asmadi, 2008).

Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan merasa ikut bertanggung jawab untuk memfasilitasi remaja putri agar dapat belajar cara mengatasi dismenorea dengan metode yoga.

Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di SMPN 10 Penajam Paser Utara dengan jumlah siswa remaja putri yang mengikuti sebanyak 31. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan kelompok remaja putri yang bersedia. Tahap Kedua memberikan penyuluhan tentang mengatasi dismenorea dengan senam yoga. Tahap Ketiga melakukan praktek langsung dan evaluasi dengan post test.

Metode Pelaksanaan



Hasil Dan Pembahasan

Tahap 1 Kegiatan Persiapan

Kegiatan persiapan ini dilakukan dengan melakukan koordinasi dan perijinan dengan mitra yaitu SMPN 10 Penajam Paser Utara. Perijinan ini mendapat dukungan dari mitra karena melihat manfaat yang di dapatkan murid-murid dan mitra sangat mendukung program sekolah mitra. Tahapan perijinan in adalah menghubungi kepala SMPN 10 Penajam Paser Utara serta menyampaikan proposal kegiatan yang berisi rancangan

kegiatan ,maksud dan tujuan serta tahapan pelaksanaan kegiatan. Langkah awal adalah menentukan kriteria peserta yang relevan. Tahap berikutnya adalah melakukan pendekatan dengan siswa remaja putri SMP yang mengalami dismenorea, kriteria usia harus disesuaikan dengan rentang usia remaja SMP. Pemilihan kelompok dapat dilakukan berdasarkan faktor-faktor seperti tingkat keparahan dismenorea, usia, dan keakraban antara peserta. Hal ini memungkinkan pendekatan yang lebih spesifik dalam program yoga, dengan kelompok yang memiliki kebutuhan yang serupa.

Kegiatan awal ini dilaksanakan pada 29 Mei 2023 pukul 09.00 WITA di SMPN 10 PPU dengan jumlah peserta 31 orang. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan terhadap cara mengatasi dismenorea dengan metode yoga. Dan siswa remaja putri dapat mempraktekan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid. Dalam pendidikan kesehatan ini materi yang diberikan mengenai nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan selanjutnya yaitu praktik yoga remaja untuk mengurangi nyeri haid. Dalam kegiatan ini remaja dipandu untuk mengikuti gerakan-gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri dismenore.

Tahap 2 pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dimulai dari mengumpulkan siswa siswi yang aktif sesuai dengan arahan dari guru pendamping, yang berpotensi mampu memberikan informasi kepada siswa remaja putri lainnya.

Kegiatan ini dimulai dari tahap pertama yaitu pengenalan dari tim pengabdian kepada seluruh siswa remaja putri SMPN 10 Penajam Paser Utara yang sudah berkumpul di ruangan, kemudian dilanjutkan dengan Kuisioner pre test di bagikan dalam bentuk scan maupun link dan peserta dapat mengisi kuisioner secara langsung menggunakan handphone pribadi. Beberapa siswa mampu menjawab pertanyaan yang diajukan tentang menstruasi, dimana menstruasi atau haid merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita yang terjadi secara periodik. (Made, 2014).

Adanya kontraksi rahim saat proses menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit selama siklus menstruasi, karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Kondisi tersebut dinamakan dismenorea. Dismenore dapat dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Prawirohardjo,2010).

Upaya penanganan untuk meringankan nyeri haid antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik. Pengaruh nonfarmakologis yaitu yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. (Asmadi, 2008).

Selanjutnya tahap kedua adalah mensosialisasikan tentang apa itu dismenorea, penyebabnya, dampaknya terhadap kualitas hidup remaja putri serta menjelaskan manfaat yoga dalam mengurangi keluhan dismenorea, seperti meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi stres. Hasil pretest menunjukkan dari 31 peserta, 81% (25 peserta) memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan 19% (6 peserta) memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebelum mengikuti penyuluhan.

Materi disampaikan oleh Misnawati.A.Md.Keb. Pengenalan metode yoga sebagai cara efektif untuk mengurangi keluhan dismenorea. Dimana materi yang disampaikan dimulai dari pengertian menstruasi atau haid merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita yang terjadi secara periodik. Sebelum dan saat mengalami menstruasi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Adanya kontraksi rahim saat proses menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit selama siklus menstruasi, karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri saat menstruasi bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi tersebut dinamakan dismenorea yang merupakan suatu fenomena simptomatik

meliputi kram perut, sakit punggung, gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari nyeri haid (Kusmiran, 2012).

Dismenore dapat dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Prawirohardjo, 2010). Dismenore primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai dengan kelainan anatomis genitalia dan terjadi bersamaan atau beberapa waktu setelah menarche. Rasa nyeri yang dirasakan sebelum atau bersamaan dengan hari pertama menstruasi dan berlangsung beberapa jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Dismenore sekunder adalah nyeri yang muncul setelah haid, yaitu jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip serta kelainan posisi rahim yang mengganggu organ atau jaringan di sekitarnya dan disertai dengan kelainan anatomis genitalia. Dismenore primer ini mencapai puncaknya pada hari pertama dan kedua (Manuaba, 2011).

Upaya penanganan untuk meringankan nyeri haid antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal yaitu terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olah raga dan yoga. Yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Tidak semua nyeri haid membutuhkan obat anti nyeri, melainkan nyeri haid dapat diringankan dengan menggunakan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan upaya meringankan nyeri haid yaitu yoga (Asmadi, 2008).

Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan. Menurut beberapa penelitian, yoga yang dilaksanakan secara teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2- 3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun sehat. Yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pranayamas) dan meditasi (Amalia, 2015).

Dalam gerakan yoga, terdapat relaksasi nafas atau meditasi yang dapat menurunkan stress sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Selain itu, teknik relaksasi nafas dalam yoga juga mampu menurunkan nyeri haid karena relaksasi nafas dalam yang dilakukan berulang akan menimbulkan rasa nyaman, adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap rasa nyeri (Anurogo & Wulandari, 2011).

Beberapa gerakan yoga yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenorea adalah Child pose, Bitilasana Yogasana, Cobra pose, Badhakosana pose, Setu Bandhasna, Supta Matsyendrasana - Twist Tulang Belakang Telentang. Setelah dijelaskan berbagai posisi yoga yang dapat membantu meredakan nyeri dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental serta pentingnya pernapasan dan relaksasi dalam yoga untuk mengurangi stres dan ketegangan.



Gambar 1 pengenalan dan penyampaian materi

Pemutaran video yang menunjukkan demonstrasi gerakan yoga yang dapat membantu mengurangi dismenorea. Video ini menjadi media visual yang membantu peserta memahami dengan lebih baik gerakan-gerakan yang diajarkan.



Gambar 2 pemutaran video demonstrasi

Setelah memahami gerakan-gerakan yoga, dilanjutkan dengan sesi praktek yoga bersama, menyediakan area yang nyaman dan aman untuk praktek yoga dan mengajarkan peserta tentang posisi yoga yang tepat dan memberikan bimbingan serta koreksi saat mereka melakukannya.



Gambar 3 demonstrasi yoga

Tahap 3 adalah tahap evaluasi yang dilakukan adalah melakukan post test dengan membagikan soal menggunakan scan dan link sehingga siswa dapat mengisi kuisioner dengan handphone pribadi. Post test dilakukan pada tanggal 29 Mei 2023 jam 11.00 WITA dan kuesioner dibagikan menggunakan google form dan scan. Setelah pengumpulan soal post test, hasil jawaban peserta dianalisis untuk mengevaluasi pengetahuan, pemahaman, dan sikap peserta terkait dismenorea dan metode yoga.

Evaluasi digunakan untuk mengukur keberhasilan program penyuluhan. Dalam tabel ini, terdapat dua kategori evaluasi yaitu rendah (<50%) dan tinggi (>50%). Hasil post test menunjukkan bahwa setelah mengikuti program penyuluhan, 100% (31 orang) peserta mencapai tingkat evaluasi tinggi. Tidak ada peserta yang memiliki tingkat evaluasi rendah.

Sehingga dapat disimpulkan 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 penyuluhan.



Gambar 4 evaluasi kegiatan

Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang metode yoga dalam mengatasi dismenorea, mitra sekolah dan siswa merasa senang karena mendapatkan informasi yang sangat berguna, memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang positif dan mengajarkan kepada siswa tentang soft skill yang bermanfaat. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu melalui 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan kelompok siswa remaja putri. Tahap Kedua mensosialisasikan metode yoga untuk mengatasi dismenorea. Tahap Ketiga melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi. Dari hasil pre test yang dilakukan pada 31 peserta, 81% (25 peserta) memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan 19% (6 peserta) memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebelum mengikuti penyuluhan. Dan hasil post test menunjukkan bahwa setelah mengikuti program penyuluhan, 100% (31 orang) peserta mencapai tingkat evaluasi tinggi. Tidak ada peserta yang memiliki tingkat evaluasi rendah.

Ucapan Terima Kasih :

1. Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Dosen Pembimbing Praktek Heni Setyowati, S.Si.T, M.Kes
3. SMPN 10 Penajam Paser Utara
4. Peserta penyuluhan

Daftar Pustaka

- Anurogo D.(2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta:penerbit ANDI.
- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta : Panda Media.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2017). *Data Kependudukan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta : BPS.
- Kusmiran, E. (2012). *KesehatanReproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laila, N.N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Made, N. (2014).*Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Ungaran Kabupaten Semarang Tahun 2014*.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Manuaba. (2011). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Jakarta: Program Magister Universitas Indonesia.

Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.