

Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri

Aice Bela Fitriyani¹, Sulisnawati Wonggo², Eti Salafas³

¹*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fitriyani.bela2000@gmail.com*

²*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Sulisnawatiw98@gmail.com*

³*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
etisalafas.unw@gmail.com*

Korespondensi Email : fitriyani.bela2000@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords:

Dysmenorrhea

Kata Kunci : Senam,
Yoga, Dismenorea ,
Remaja

Abstract

Adolescence or the transition period of childhood to adulthood which is indicated by psychic, emotional, and physical changes. Dysmenorrhoea is menstrual cramps or menstrual pain. Menstrual pain occurs mainly in the lower abdomen, but can spread to the lower back, waist, pelvis, upper thighs, to the calves. Yoga is a technique that teaches relaxation, breathing, and body position techniques to improve strength, balance and reduce pain. Yoga during menstruation is an exercise consisting of physical movements, deep breathing, and meditation to relieve problems that arise during menstruation. method used is the provision of Health Education Yoga Gymnastics to overcome Dysmenorrhoea Pain, Doing yoga gymnastics movements to overcome Dysmenorrhoea Pain. The results obtained before the Pretest there is still a lack of knowledge related to the importance of the benefits of Yoga in reducing pain. Judging from the data, most of the information has good knowledge only 3 people (23.08%), enough knowledge 1 person (7.69%) and knowledge less 9 people (69.23%). After the socialization of the importance of Yoga to reduce the pain of dysmenorrhoea, socialization related to this knowledge has been achieved. Judging from the data, the information shows that most of them have good knowledge, only 13 people (100%). The conclusion of community service activities to adolescents is the increase in insight and knowledge of adolescents about the benefits of yoga gymnastics to overcome dysmenorrhoea pain in adolescents.

Abstrak

Masa remaja atau masa peralihan periode bocah menuju dewasa yang ditunjukkan oleh perubahan psikis, emosi, serta fisik. Dismenorea adalah kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi

rasa nyeri. Senam Yoga Saat Menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Metode yang digunakan yaitu pemberian Pendidikan Kesehatan Senam Yoga untuk mengatasi Nyeri Dismenorea, Melakukan Gerakan senam yoga untuk mengatasi Nyeri Dismenorea. Hasil yang diperoleh sebelum dilakukan Pretes terdapat masih minimnya pengetahuan terkait pentingnya manfaat Senam Yoga dalam mengurangi rasa nyeri. Dilihat dari data menunjukkan informasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik hanya 3 orang (23.08%), pengetahuan cukup 1 orang (7.69%) dan pengetahuan kurang 9 orang (69.23%). setelah dilakukannya kegiatan Sosialisasi pentingnya Yoga untuk mengurangi rasa nyeri Dismenorea, telah tercapainya sosialisasi terkait pengetahuan tersebut. Dilihat dari data menunjukkan informasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik hanya 13 orang (100%). Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja adalah Bertambahnya wawasan dan pengetahuan remaja tentang manfaat senam yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea pada remaja.

Pendahuluan

Masa remaja disebut sebagai masa peralihan atau masa penghubung antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja merupakan individu-individu calon penduduk usia produktif yang pada saatnya kelak akan menjadi pelaku pembangunan sehingga harus disiapkan agar menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas (Wirenviona & Riris, 2020). Dismenorea adalah kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri ini juga bisa disertai dengan kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim (E. Sinaga et al., 2017).

Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Sindhu, 2014). Senam Yoga Saat Menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernafassan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh.

Metode

Pemberian Pendidikan Kesehatan Senam Yoga untuk mengatasi Nyeri Dismenorea, Melakukan Gerakan senam yoga untuk mengatasi Nyeri Dismenorea. Dengan menggunakan Media Promosi Kesehatan yang langsung diberikan pada remaja putri. Instrument yang digunakan adalah Kuesioner pretest dan posttest, guna untuk meningkatkan kemampuan, pemahaman memahami gerakan senam yoga.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Literasi dimulai dari persiapan dilakukan dengan melakukan perijinan dengan Kader Remaja & Karangtaruna. Perijinan ini dilakukan sebagai upaya advokasi untuk mendapatkan dukungan dan perijinan dalam proses pelaksanaan dan pengenalan pimpinan Kader dan Karangtaruna. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 1 juni secara luring dengan sasaran Remaja putri. Pelaksanaan tahap 1 dimulai dari pelaksanaan pre test yang dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang senam Yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea dan post test dengan pemberian kuesioner.

Berdasarkan Kuisisioner Pretest Remaja Putri Desa Jambu yang terdiri dari 13 Remaja Putri yang berumur 13- 17 tahun. Berikut diantaranya masih duduk dibangku SMP dan SMA.

Tabel 1 Karakteristik Peserta Pretest

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	3	23,08%
Cukup	1	7,69%
Kurang	9	69,23%
Jumlah	13	100%

Berdasarkan data tersebut, sebelum dilakukannya kegiatan Sosialisasi pentingnya Yoga untuk mengurangi rasa nyeri Dismenorea, masih minimnya pengetahuan terkait pengetahuan tersebut. Dilihat dari data menunjukkan informasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik hanya 3 orang (23.08%), pengetahuan cukup 1 orang (7.69%) dan pengetahuan kurang 9 orang (69.23%) karena minim pengetahuan tentang senam yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea.

Gambar 1. Pengisian Pre test



Kegiatan selanjutnya setelah pre test dilakukan demonstrasi Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea pada Remaja Putri Desa Jambu



Gambar 2. Gerakan Yoga

Setelah melakukan Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri Dismenorea pada Remaja Putri Desa Jambu kegiatan selanjutnya yaitu post test, berdasarkan Kuisisioner Post test Remaja Putri Desa Jambu setelah dilakukan Sosialisasi pentingnya Yoga untuk mengurangi rasa nyeri Dismenorea, berikut diantaranya program tersebut berhasil tercapai tujuannya dan mengetahui pemahaman pentingnya Senam Yoga, sehingga Remaja Putri desa Jambu bisa mengaplikasikannya.

Tabel 2 Karakteristik Peserta Post Test

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	13	100,00%
Cukup	0	0,00%
Kurang	0	0,00%
Jumlah	13	100%

Berdasarkan data tersebut, setelah dilakukannya kegiatan Sosialisasi pentingnya Yoga untuk mengurangi rasa nyeri Dismenorea, telah tercapainya sosialisasi terkait pengetahuan tersebut. Dilihat dari data menunjukkan informasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik 13 orang (100%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang senam yoga dalam mengatasi disminore atau nyeri haid pada remaja putri setelah pemberian edukasi tersebut.



Gambar 3. Pengisian Post Test

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja adalah memberikan penyuluhan sebagai dasar pengetahuan mengenai pentingnya senam yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea. Bertambahnya wawasan dan pengetahuan remaja tentang manfaat senam yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea pada remaja.

Saran

Dengan telah dilakukannya Gerakan senam yoga ini, diharapkan dapat mengatasi nyeri Dismenorea pada remaja putri dan juga bermanfaat untuk Kesehatan serta perlu dilakukan kegiatan serupa didaerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para remaja yang sering mengalami nyeri saat dismenorea.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan remaja putri yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (1st ed.). Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. PT Mizan Pustaka.
- Wirenviona, R., & Riris, A. . I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (R. I. Hariastuti (ed.); 1st ed.). Airlangga University Press