

**Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea
pada Remaja Putri RT. 07 RW 01
Kelurahan Genuk Ungaran Barat**

Kharista W M¹, Kartika Sari², Asraria³, Dina Hastiana⁴, Vivin Mustikawati⁵, Yuli Nur Asiyah⁶, Rububiah⁷, Maiyanisa⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Korespondensi Email: kharistawelhelmina11@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History Submitted, 2023-10-18 Accepted, 2023-12-16 Published, 2023-12-28</i>	<i>Adolescence is a transition period from childhood to adulthood and is characterized by the encouragement of changes in physical, endocrinal, emotional and mental growth. Adolescence with an age range of 11-21 years (Aboushady, 2016). One of the characteristics of adolescence is the occurrence of menstruation in women. During adolescence, physiological changes occur, starting with the onset of menarche, which is often associated with irregular menstruation, excessive menstrual bleeding and dysmenorrhea. Dysmenorrhea can have an impact on activities or activities in teenagers, such as not being able to concentrate on studying and decreased motivation to study because of the pain felt. Adolescents who are experiencing dysmenorrhea must be able to find the right solution to eliminate or reduce menstrual pain, both pharmacologically and non-pharmacologically (Aboushady, 2016). The aim of this activity is to provide complementary Yoga therapy to young women to overcome dysmenorrhea. The problem that often arises is that there are still many young women who do not know how to deal with dysmenorrhea. So when young women experience dysmenorrhea, no action is given to reduce the pain of dysmenorrhea. Realizing this, the community service team felt they could facilitate it through counseling and demonstrations for young women so that they learn to understand and be able to practice and apply Yoga techniques when experiencing dysmenorrhea independently in their respective homes and can re-demonstrate the Yoga method techniques, so that Dysmenorrhea in teenagers can be achieved. Reduce. This community service was carried out in 3 stages, namely the First Stage, selecting a group of young women who experienced pain during menstruation and were willing to be taught about dysmenorrhea yoga. Second Stage Conducting counseling and demonstrations of Yoga to treat dysmenorrhea. The third stage of evaluation uses posttest. The results of this activity were evaluated using post tests on teenage participants who took part in the community service program. There were 13 respondents who answered this post test. Based on this, it can be seen</i>
<i>Keywords: Dysmenorrhea, Technique Yoga, Teenage</i>	
<i>Kata Kunci: Remaja Dismonore Tehnik Yoga</i>	

that there are no respondents who have a low level of knowledge (<50%), while all respondents, namely 13 people (100%) have a high level of knowledge (>50%).

Abstrak

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan ditandai oleh dorongan perubahan fisik, endokrin, emosional, dan pertumbuhan mental. Masa remaja dengan rentang usia 11- 21 tahun (Aboushady, 2016). Salah satu ciri masa remaja adalah terjadinya menstruasi pada perempuan. Pada masa remaja telah terjadi perubahan fisiologis yang awal perkembangannya mengalami menarche yang sering dikaitkan dengan masalah menstruasi yang tidak teratur, pengeluaran darah menstruasi yang berlebihan, dan dysmenorrhea. Dysmenorrhea dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas pada remaja, seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Remaja yang sedang mengalami dysmenorrhea harus dapat mencari solusi yang tepat untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologis dan non farmakologis (Aboushady, 2016). Tujuan kegiatan ini adalah memberikan terapi komplementer Yoga pada Remaja putri untuk mengatasi Dismenore. Masalah yang sering muncul adalah masih banyaknya Remaja Putri yang belum mengetahui mengenai cara mengatasi Dismenore. Sehingga saat remaja putri mengalami dismenore tidak diberikan tindakan untuk mengurangi nyeri dismenore. Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat merasa dapat memfasilitasi melalui penyuluhan dan demonstrasi kepada remaja putri agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan serta menerapkan Teknik Yoga saat mengalami dismenore secara mandiri di rumah masing-masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik metode Yoga tersebut, sehingga Disminorhea pada remaja bisa berkurang. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama Pemilihan kelompok remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi dan bersedia diajarkan tentang Yoga dismenore. Tahap Kedua Melakukan Penyuluhan dan demonstrasi Yoga untuk menangani dismenore. Tahap ke Tiga Evaluasi menggunakan Posttest. Hasil dari kegiatan tersebut dilakukan evaluasi menggunakan post tes terhadap peserta remaja yang mengikuti program pengabdian masyarakat. Terdapat 13 responden yang menjawab post test ini. Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa tidak ada responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah (<50%), sedangkan semua responden yaitu 13 orang (100%) memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi (>50%).

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO), remaja merupakan kelompok umur antara 10-19 tahun, menurut peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja antara 10-24 tahun dan belum menikah (Kusumaryani, 2017) Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas (Nurjanah 2018)

Dysmenorrhea atau nyeri haid merupakan suatu kondisi yang umum dialami oleh remaja yang sudah mendapatkan menstruasi. *Dysmenorrhea* terbagi menjadi dua, yaitu primer dan sekunder. *Dysmenorrhea* dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas pada remaja, seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Remaja yang sedang mengalami *dysmenorrhea* harus dapat mencari solusi yang tepat untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologis dan non farmakologis (Aboushady, 2016).

Menurut (Larasati, T. A. & Alatas, 2016) Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Untuk itu perlu dilakukan KIE/ konseling dalam kasus *dismenore* untuk mengetahui sejak dini komplikasi *dismenore* atau gejala-gejala yang dapat timbul khususnya pada remaja.

Penanganan non farmakologis yaitu dengan istirahat cukup, olahraga teratur, pemijatan, kompres hangat di area sekitar perut, dan banyak mengonsumsi air putih. Adapun cara non farmakologis untuk meredakan *dysmenorrhea*, seperti latihan fisik atau *exercise*. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dysmenorrhea*. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Bukti ilmiah menyebutkan bahwa, *Exercise* yang dianggap strategis untuk mengurangi *dysmenorrhea* tersebut (Aboushady, 2016)

Dampak nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman yang terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada saat belajar. Nyeri haid juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas.

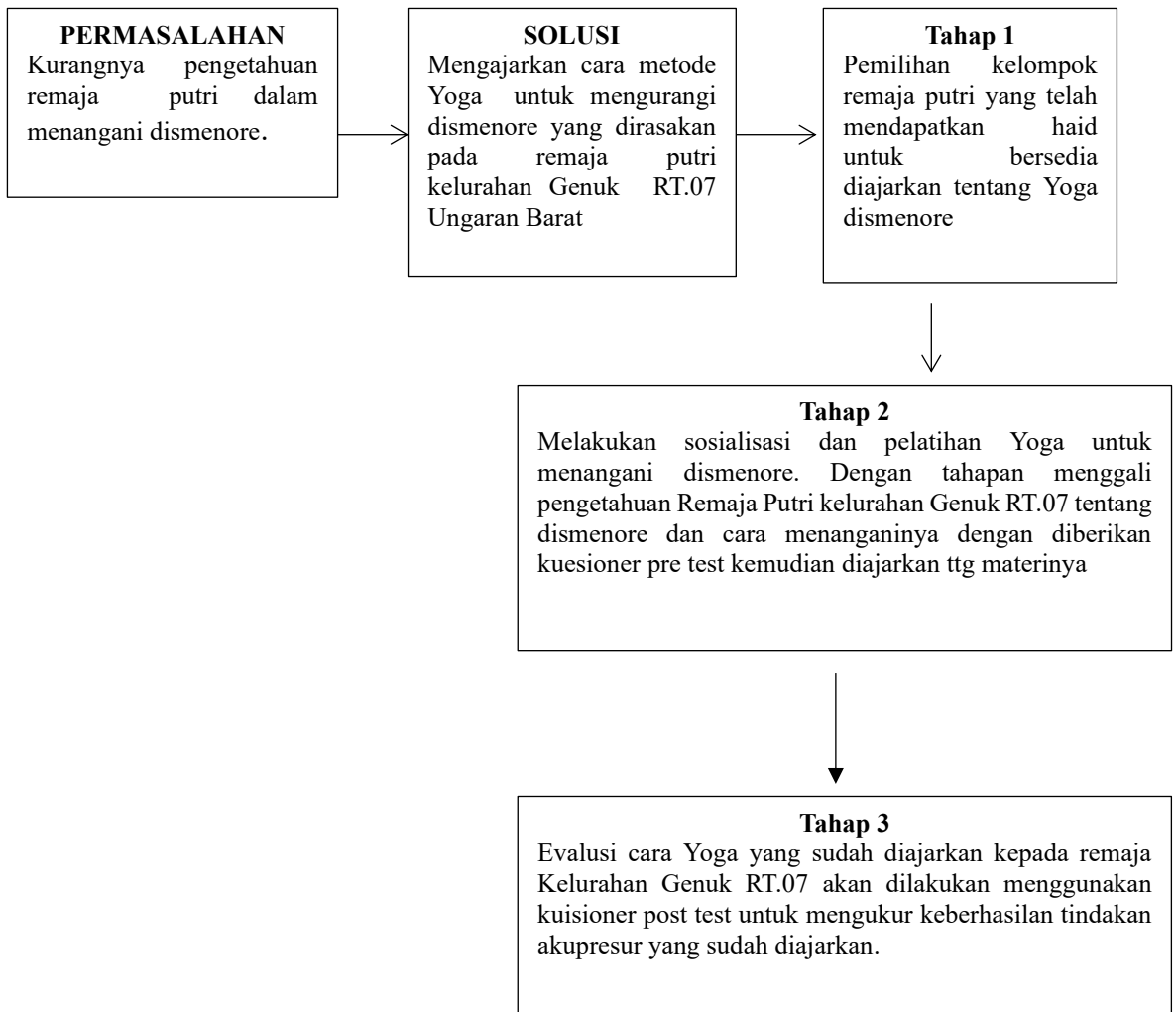
Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat merasa dapat memfasilitasi melalui penyuluhan dan demonstrasi kepada remaja putri agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan serta menerapkan Teknik Akupresure saat mengalami dismenore secara mandiri di rumah masing-masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik metode akupresur, sehingga Disminore pada remaja bisa berkurang.

Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di kelurahan Genuk Rt.07 Ungaran Barat dengan Jumlah remaja putri yang mengikuti penyuluhan sebanyak 13 remaja. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama Pemilihan kelompok remaja putri yang mengalami dismenore dan bersedia diajarkan tentang Yoga. Tahap Kedua Melakukan penyuluhan dan demonstrasi Yoga untuk mengurangi dismenore. Tahap ke Tiga Evaluasi cara yoga yang sudah diajarkan kepada remaja putri dan melakukan posttest.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan Hal diatas kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat tentang Pelatihan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Rw. 01 RT. 07, kelurahan Genuk, Ungaran Barat, kabupaten Semarang

1. METODE PELAKSANAAN



Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Kegiatan Persiapan

Kegiatan persiapan ini dilakukan dengan melakukan koordinasi dan perijinan dengan mitra yaitu Lurah genuk, Ketua RW 01, Ketua RT.07, Ketua Remaja RT.07. Perijinan ini mendapat dukungan dari mitra karena melihat manfaat yang akan didapatkan remaja putri untuk mengurangi nyeri menstruasi. Tahapan perijinan ini adalah menghubungi Lurah Genuk, Ketua Rw.01, ketua Rt.07 dan ketua remaja Rt.07 serta menyampaikan proposal kegiatan berisi rancangan kegiatan, maksud dan tujuan serta tahapan pelaksanaan kegiatan. Tahap berikutnya adalah melakukan pendekatan dengan remaja Putri yang telah mengalami haid. Beberapa siswi mengatakan mengalami nyeri saat haid dan tidak mengetahui tindakan untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini sangat mendukung kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di kelurahan Genuk khususnya Rt.07. Kegiatan awal dilaksanakan pada tanggal 13 November 2023 untuk menggali remaja yang akan ikut dalam penyuluhan dan demonstrasi Yoga mengenai mengurangi Dismenore.

Pada dasarnya, remaja putri perlu memiliki pengetahuan terkait cara mengatasi atau mengurangi dismenore. Nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan remaja putri pergi ke tenaga kesehatan untuk berkonsultasi dan pengobatan. Sifat dari rasa nyeri berupa sakit yang tajam, biasanya pada perut bagian bawah, dapat

menyebarkan ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Kondisi ini bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih yang berlebihan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja adalah orang yang berusia 12 hingga 24 tahun. Masa remaja merupakan peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Artinya, proses pengenalan dan pengetahuan kesehatan reproduksi sebenarnya sudah dimulai pada masa ini.

Tahap 2 Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dimulai dari mengumpulkan remaja dengan arahan kader remaja yang berpotensi mampu memberikan informasi kepada remaja putri di sekitar lingkungan tempat tinggal.

Kegiatan ini dimulai dari **tahap pertama** yaitu pengumpulan data dan pengenalan dari tim pengabdian masyarakat kepada seluruh Remaja putri di kelurahan Genuk khususnya Rt.07, kemudian dilanjutkan dengan melakukan apersepsi terkait dismenore dan Yoga untuk mengurangi dismenore. Beberapa remaja mampu menjawab pertanyaan mengenai dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90% Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah. Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009).

Selanjutnya **tahap kedua** adalah mensosialisasikan tentang dismenore dan Yoga untuk mengurangi dismenore. Sebelum dilakukan pemaparan materi penyuluhan terlebih dahulu dilakukan pretest dengan waktu 15 menit untuk menjawab 10 soal pengetahuan. Dari hasil pretest didapatkan dari peserta 13 peserta, 5 peserta (38%) memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan 8 peserta (62%) memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Dari hasil pretest ini akan menjadi bahan dan dasar dalam mensosialisasikan materi Yoga dalam mengurangi Dismenore.

Tahap ini dimulai dari paparan tentang pengertian dismenore, macam-macam dismenore dan tanda gejala dismenore (Larasati, T. A. & Alatas, 2016) serta penanganan dismenore yang dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, dan menggunakan Yoga untuk mengurangi nyeri haid. Setelah pemaparan mengenai dismenore dilanjutkan dengan pemaparan materi Yoga dan demonstrasi Yoga untuk mengurangi dismenore yang terdiri 7 pose yaitu pose sukasana dan pernafasan sitkari, butterfly modifikasi gerakan sufi, Marjaryasana (Cat Pose), pose dawnward facing dog, pose wide child's, pose dandasana, pose savasana. materi ini disampaikan oleh Asraria Arsfandi.



Gambar 5.1 Penyampaian Materi Penanganan Yoga disminore

Setelah semua materi telah disampaikan oleh pemateri dilanjutkan dengan praktek atau demonstrasi tehnik Yoga untuk mengurangi dismenore. Praktek Yoga dilakukan bersama dengan remaja putri kelurahan genuk Rt. 07 yang mengalami disminore, dan dipandu oleh team pengabdian masyarakat.



Gambar 5.2 Demonstrasi akupreasure

Tahap ketiga adalah **tahap evaluasi** yang dilakukan adalah melakukan post test dengan menjawab pertanyaan melalui kuisioner yang telah dibagikan yang berisi pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan tehnik Yoga untuk mengurangi dismenore dengan alokasi 15 menit untuk menjawab 10 soal pengetahuan. Dari hasil post test diketahui pengetahuan tinggi sebanyak 13 remaja putri (100%) dan pengetahuan rendah tidak ada (0%), dari hasil post test ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman dari seluruh remaja putri.



Gambar 5.3 evaluasi Kegiatan

Menurut penelitian yang dilakukan sutriah dkk (2022) terdapat pengaruh terapi yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja usia 12 – 22 tahun. Setelah dilakukan

evaluasi pre test dan post test didapatkan data bahwa dari 20 responden sebelum diberi materi tentang terapi yoga hampir setengahnya mengalami nyeri pada saat menstruasi, setelah diberikan terapi yoga sebagian besar responden sudah mengetahui tentang cara mengurangi nyeri menstruasi dengan cara senam yoga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekadewi, Dkk (2023) didapat hasil bahwa intensitas nyeri disminore setelah intervensi senam yoga adalah $3,10 \pm 1,90$ dengan skor minimum 0 dan skor maksimum 7. sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri disminore setelah dilakukan senam yoga menjadi ringan. Pada skala ini subjek penelitian masih dapat menahan sehingga kegiatan aktivitas sehari-hari tidak terganggu.

Simpulan

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang Yoga dalam mengurangi dismenore, remaja putri Rt.07 keurahan Genuk merasa senang mendapatkan informasi yang sangat berguna yang akan diaplikasikan serta dapat memberikan informasi kepada remaja putri lainnya dan remaja putri di sekitar lingkungan tempat tinggal mengenai Yoga untuk mengurangi disminore. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu memiliki 3 tahap yaitu **Tahap Pertama** pemilihan remaja putri Rt.07 Kelurahan Genuk yang telah mendapatkan haid dan bersedia mengikuti penyuluhan. **Tahap Kedua** melakukan penyuluhan dan demonstrasi mengenai Yoga untuk mengurangi dismenore. **Tahap Ketiga** melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi tentang yoga untuk mengurangi dismenore. Terdapat dua kelompok dalam pre-test pengetahuan yaitu rendah (<50%) dan tinggi (>50%). Dari peserta, 38% (5 peserta) memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan 62% (8 peserta) memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebelum mengikuti penyuluhan. Dan dari hasil post test menunjukkan peningkatan pengetahuan tinggi sebanyak 13 siswa (100%) dan pengetahuan rendah tidak ada (0%), sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada remaja putri Rt.07 Kelurahan Genuk, Ungaran Barat.

Ucapan Terima kasih.

1. Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Dosen pembimbing komunitas Ibu Kartika Sari, S.SiT., M.Keb.
3. Lurah Genuk Ungaran Barat, kab. Semarang
4. Ketua Rw. 01 Genuk, Ungaran Barat, kab. Semarang
5. Ketua Rt.07 Genuk, Ungaran Barat, Kab. Semarang
6. Bidan desa Genuk
7. Remaja Jatayu Rt.07

Daftar Pustaka

- Ali, I. (2005). Dahsyatnya pijat untuk kesehatan. Jakarta: Agro Medika Pustaka.
- Abidin. (2014). Nyeri Haid pada Remaja. Jakarta: Rineka Cipta
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). Sari pediatri, 12(1), 21-9.
- Soetjningsih. (2012). Tumbuh Kembar Remaja & Permasalahannya Cetakan Kedua. CV Agung Seto, Jakarta
- Sutriah, dkk (2023). Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid di PMB Ramah Restiani dan PMB Ratna Komala Sari. Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Volume 1 No (2) 2022
- Triatmojo. (2009) Pijat Refleksi dan Aneka Ramuan Tradisional untuk kesembuhan segala penyakit, Jakarta
- Hartono. R.I.W. (2012). Akupresure untuk Berbagai Penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal. Rapha/Andi Publishing. Yogyakarta.
- Rakhshae, Z. Effect of three yoga poses (cobra, cat and fish poses) in women with

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 24 (4), 192-6, Aug 2011.

Retnosari, eka Dkk (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea . *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.14 No.1 (2023)* 92-101

KFMF. (2000). Ilmu akupunktur. RSCM, Jakarta

World Health Organization. (2014). *Adolescence Development*. Geneva, Switzerland.

<https://www.alodokter.com/mengenal-akupresur-dan-manfaatnya-untuk-tubuh-anda>

Sukanta, 2018 dalam M Ridwan dan Herlina, *Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid*, jurnal kesehatan Metro sai wawai, 2015, vol 8 no.1, him 51