

Pelatihan Yoga untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Kelurahan Langensari RT 02 RW 05

Shintya Putriningrum¹, Vistra Vefitisa², Ginaya Dinda Putri³

¹Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, shintyap05@gmail.com

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

³Progam Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ginayadinda13@gmail.com

Korespondensi Email: shintyap05@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pelatihan yoga, Nyeri haid, Remaja putri

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is pain or cramping in the lower abdomen that appears before or during menstruation. Dysmenorrhea can be mild, but it can also be so severe that it interferes with daily activities. The results of the study on data collection showed that in RT 02 RW 05 in the Langensari village, young women had problems, namely the lack of adolescent knowledge about menstrual pain or dysmenorrhea and its handling by pressing the stomach. This lack of knowledge is because young women have not received information about dysmenorrhea and its treatment. In this regard, the activity was carried out in 3 stages. First is preparation by preparing all needs for counseling events such as the media used by PPT, yoga exercise demonstration materials and yoga gymnastics mats, as well as counseling places, Second is the implementation with the arrangement of events that will be carried out starting from pre-test and post-test preparation, delivery of materials, demonstration of yoga exercise and the third is the evaluation of the counseling event or summary of the conclusions of this youth counseling. The instrument used is a questionnaire. Before being given counseling, the average value of pre-test knowledge of adolescent girls about dealing with menstrual pain was 58.69. After being given counseling and training in yoga exercise to overcome menstrual pain the average post-test score of adolescent girls was 75.00. This shows that there is an increase in the knowledge of young women after being given counseling on dysmenorrhea material and yoga exercise training.

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi. Dismenore dapat bersifat ringan, tetapi juga bisa parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Hasil pengkajian pada pengumpulan data didapatkan hasil di RT 02 RW 05 di kelurahan Langensari yaitu remaja putri memiliki masalah yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang nyeri menstruasi atau disminorea dan penanganannya dengan menekan perut. Pengetahuan

yang kurang ini disebabkan karena remaja putri belum mendapatkan informasi mengenai dismenorea dan penanganannya. Berkaitan dengan masalah tersebut, kegiatan dilaksanakan dalam 3 tahap. Pertama adalah Persiapan dengan menyiapkan segala keperluan untuk acara penyuluhan seperti media yang digunakan PPT, materi demonstrasi senam yoga dan matras senam yoga, serta tempat penyuluhan, kedua adalah pelaksanaan dengan susunan acara yang akan dilakukan mulai dari pengisian pre test dan post tes, penyampaian materi, demonstrasi senam yoga dan yang ketiga adalah evaluasi dari acara penyuluhan atau ringkasan kesimpulan penyuluhan remaja ini. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Sebelum diberikan penyuluhan rata – rata nilai pre test pengetahuan remaja putri tentang mengatasi nyeri haid adalah 58,69, Setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan senam yoga untuk mengatasi nyeri haid rata-rata nilai post test remaja putri adalah 75.00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberi penyuluhan materi dismenorea dan pelatihan senam yoga.

Pendahuluan

Disminore atau nyeri haid adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi. Nyeri Haid dibedakan menjadi dua yaitu nyeri haid primer dimana nyeri timbul sejak pertama kali menstruasi biasa dikaitkan dengan stres psikis saat menstruasi timbul tanpa adanya penyakit lain dan nyeri haid sekunder dimana nyeri haid disebabkan oleh penyebab lain atau penyakit lain. Nyeri haid atau dismenorrhea merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. (Suratini, 2013).

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah dismenorea masalah kesehatan karena dismenorea menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Menurut Proverawati dan Misaroh (2009), Indonesia angkanya diperkirakan sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dysmenorrhea primer dan 9,36% dysmenorrhea sekunder perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi.

Penanganan yang dilakukan remaja antara lain pada dismenore terbagi menjadi dua secara farmakologis nyeri dismenore dapat ditangani dengan terapi analgesik sedangkan secara non farmakologis nyeri dismenore dapat ditangani dengan kompres hangat, teknik relaksasi seperti nafas dalam dan yoga. Salah satu untuk mengurangi nyeri pada saat haid adalah yoga, manfaat yoga diantaranya meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2013).

Pada pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 10 mei sampai 14 mei 2022 didapatkan hasil di RT 02 RW 05 yaitu remaja putri memiliki masalah yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang nyeri menstusasi atau disminorea. Pengetahuan yang kurang ini disebabkan karena remaja putri belum mendapatkan informasi mengenai disminorea dan penanganannya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini khususnya bagi Remaja Putri RT 02 RW 05 adalah untuk mengurangi disminorea diharapkan remaja mengetahui

tentang Nyeri Disminorea dan penanganan disminorea.

Metode

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di PKD Langensari dengan metode Ceramah dan demonstrasi pelatihan senam yoga yang terbagi menjadi 3 tahap pelaksanaan yaitu persiapan, pelaksanaan pelatihan tanggal 27 Mei 2022 pada remaja putri dan evaluasi pada tanggal 27 Mei 2022. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner dan Media yang digunakan adalah slide presentasi (PPT). Teknik yang digunakan adalah ceramah, SGD dan demonstrasi senam yoga.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan Penyuluhan Remaja

Kegiatan Penyuluhan Remaja dilakukan pada tanggal 27 Mei 2022, yang diikuti oleh 6 remaja putri RT 02 RW 05 Kelurahan Langensari. Kegiatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui tentang mengatasi nyeri haid pengetahuan awal remaja putri, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang bagaimana menstruasi terjadi, peragaan yoga mengatasi nyeri haid dan penanganannya. Materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan remaja putri sehingga diharapkan nanti dapat memberikan informasi yang didapatkan untuk mengatasi nyeri haid di rumah.

Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah yaitu pidato yang disampaikan oleh seorang pembicara di depan sekelompok pengunjung. Ceramah pada hakikatnya adalah proses transfer informasi dari pengajar kepada sasaran belajar. Dalam proses tranfer informasi ada tiga elemen penting, yaitu pengajar, materi dan sasaran belajar. Metode ceramah efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Sesuai dengan teori Notoatmodjo (2012), Ceramah digunakan pada sifat sasaran sebagai berikut, yaitu sasaran belajar mempunyai perhatian yang selektif, sasaran belajar mempunyai lingkup perhatian yang terbatas, sasaran belajar memerlukan informasi yang kategoris dan sistematis, sasaran belajar perlu menyimpan informasi, sasaran belajar perlu menggunakan informasi yang diterima.

Proses penyampaian materi dibantu menggunakan media dengan harapan dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah di pahami oleh peserta. Materi yang diberikan dalam penyuluhan dituntut agar mudah dipahami oleh remaja putri. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan saat penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada penyuluhan ini menggunakan PPT sehingga membantu menstimulasi indra penglihatan untuk menyampaikan pesan ke otak selain itu pula menggunakan gambar yang menarik sehingga penyuluhan tidak bersifat monoton. Hal ini sesuai teori Notoatmodjo (2018) bahwa alat bantu lihat (visual) berguna dalam membantu menstimulasikan indera mata pada waktu terjadinya pendidikan kesehatan. Media yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah PPT yang berisikan materi dilengkapi dengan gambar peragaan senam yoga.

Kegiatan pelatihan kader kesehatan remaja dengan model Ceramah dan media yang digunakan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1 Pelatihan kader kesehatan remaja

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa peserta pelatihan sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan. Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil nilai pre test dan post test sebagai berikut :

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Mengatasi Nyeri Haid Sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan

Tabel 1 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Mengatasi Nyeri Haid Sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	58.69	60.00	34.33	83
Post	75.00	77.60	48.00	95

Hasil pre test Remaja Putri didapatkan bahwa nilai terendah 34,33 dan tertingginya adalah 83 sementara nilai rata ratanya adalah 58.69. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang mengatasi nyeri haid. Hal ini disebabkan karena beberapa remaja putri yang sudah pernah mendapatkan informasi kesehatan dari puskesmas dan media massa sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi kesehatan. Menurut Mubarak (2011), beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar dan informasi. Dari teori tersebut jelas disebutkan bahwa informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Menurut Endang (2014) bahwa adanya informasi baru baik dari media ataupun kegiatan penyuluhan mengenai sesuatu hal memberikan landasan untuk pemikiran baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 48.00 dan nilai tertingginya adalah 95 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 75.00 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan. Penelitian Informasi yang di peroleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. Semakin sering orang membaca, pengetahuan akan lebih baik daripada hanya sekedar mendengar atau melihat saja. Menurut Rohmawati (2011) dalam Taufia (2017) keterpaparan informasi kesehatan terhadap individu akan mendorong terjadinya perilaku kesehatan.

Diharapkan remaja putri RT 02/RW 05 mampu melakukan senam yoga untuk mengatasi nyeri haid di rumah, dan mampu mengaplikasikan ilmu yang didapat sebagai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi wanita.

Teori Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap positif dari individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tahu, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap. Maka dari itu harus memberikan kesan yang kuat.

Tabel 2 Distribusi frekuensi jawaban pre test remaja putri sebelum diberi penyuluhan

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Apa itu disminorea	100	0	100
2	Meliputi bagian tubuh apa saja yang terasa sakit	100	0	100
3	Definisi Yoga	22	78	100
4	Manfaat dari Yoga	15	85	100
5	Penanganan disminorea	100	0	100
6	Teknik sikap duduk/sukasana tahapan untuk apa	0	100	100

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
7	Teknik sikap lilin tahapan untuk apa	10	90	100
8	Klasifikasi disminorea	22	78	100
9	Tujuan teknik yoga camel pose/posisi onta	0	100	100
10	Teknik sikap cat and cow tahapan untuk apa	15	85	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no 6 “teknik sikap duduk/sukasana tahapan untuk apa”, pertanyaan no 9 “tujuan teknik yoga camel pose/posisi onta”. Seluruh siswa (100%) menjawab salah yang dapat diartikan remaja putri tidak mengetahui tentang posisi yoga untuk mengatasi nyeri pada saat haid. Padahal sangat penting untuk mengetahui tentang penanganan saat disminorea dengan metode non farmakologi selain dengan penanganan dengan yang farmakologi. Sesuai teori Judha,dkk (2012) Penanganan disminorea dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi secara farmakologi dengan meminum obat – obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat,massage,latihan fisik (exercise),tidur yang cukup,hipnoterapi,distraksi seperti mendengarkan musik serta releksasi seperti yoga dan nafas dalam,melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga,bersepeda, dan senam aerobik,akupresure.

Tabel 3 Distribusi frekuensi jawaban post test remaja putri setelah diberi penyuluhan

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Apa itu disminorea	100	0	100
2	Meliputi bagian tubuh apa saja yang terasa sakit	100	0	100
3	Definisi Yoga	100	0	100
4	Manfaat dari Yoga	100	0	100
5	Penanganan disminorea	100	0	100
6	Teknik sikap duduk/sukasana tahapan untuk apa	100	0	100
7	Teknik sikap lilin tahapan untuk apa	100	0	100
8	Klasifikasi disminorea	78	22	100
9	Tujuan teknik yoga camel pose/posisi onta	100	0	100
10	Teknik sikap cat and cow tahapan untuk apa	100	0	100

Setelah remaja putri diberikan penyuluhan tentang menangani nyeri pada saat haid ada peningkatan pengetahuan responden yang dapat dilihat dari pengisian keuesioner pada pertanyaan no 5 “penanganan disminorea”,6,7, 9,10 “teknik yoga” seluruh remaja putri (100%) menjawab benar pada pertanyaan tersebut hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan.

Yoga dapat meunurkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah yang mengalami spasme dan iskemia sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (siahaan, 2012). Selain itu yoga dapat mengubah pola penerimaan sakit kefase yang lebih menenangkan sehingga tubuh dapat berangsur-angsur pulih dari gangguan utamanya nyeri (Laila, 2011). Gerakan yang rutin dalam yoga juga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat menghilang (Wirawanda, 2014).

Kegiatan Evaluasi dilakukan pada tanggal 27 Mei 2022 di PKD Langensari, Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada bidan desa untuk menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan remaja putri di kelurahan Langensari.

Tim Pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada Bidan Desa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah

dilakukan penyuluhan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media penyuluhan remaja yang digunakan yaitu PPT dan demonstrasi senam yoga yang sangat memudahkan remaja putri untuk memahami materi yang disampaikan sehingga tim pengabdian memberikan media PPT untuk remaja putri supaya bisa dibaca lagi ketika sudah dirumah.

Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh Bidan Desa sehingga penyuluhan remaja ini bisa dilanjutkan pada bulan mendatang. Sesuai dengan hasil penyuluhan bahwa remaja putri sudah mengetahui tentang cara mengatasi nyeri pada saat haid dengan melakukan senam yoga.

Simpulan dan Saran

Pelaksanaan Penyuluhan remaja putri untuk mengatasi nyeri haid dengan senam yoga di RT 02 RW 05 sudah dilakukan semoga dapat diaplikasikan dirumah untuk mengatasi nyeri haid pada saat remaja putri mengalami menstruasi. Diharapkan remaja putri menerapkan senam yoga yang sudah diajarkan dirumah. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri setelah dilakukan penyuluhan. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama Bidan Desa untuk menyampaikn hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut.

Ucapan Terimakasih

Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Bapak Kepala Desa Langensari yang sudah memberikan kesempatan kami untuk mengabdikan masyarakat di kelurahan Langensari, dan juga untuk Bidan Desa Langensari Ibu Heni yang sudah mendampingi serta membimbing kami dalam pelaksanaan praktik komunitas ini. Pembimbing Akademik kami Ibu Vistra yang sudah memberikan arahan, bimbingan serta suport untuk kami menyelesaikan praktik komunitas ini.

Daftar Pustaka

- Ernawati, hery. 2018. Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*. Vol. 02 No. 01. P. 58-64. Dalam <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>, Allrightsreserved. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.
- Endang, S. (2014). *Perkembangan Sosial pada Era Sekarang*. Yogyakarta: SEHATI
- Judha & Sudari 2012. *Teori Pengukuran Nyeri*. Yogyakarta: Nuha Medica.
- Lisnawati L. (2011). *Panduan Praktis Menjadi Bidan Komunitas*. TIM, Jakarta.
- Laila, N.N 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Jakarta : Buku Pintar Yogyakarta.
- Mubarak. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Najmuddin. (2011). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo. (2011). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Nasution, Sri Lilestina. (2012). Pengaruh Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja di Indonesia. *Widyaiset*. Vol 15. No. 1 p.75-84. Dalam <https://doi.org/10.22146/jp.49521> diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.

Proverawati, A., & Misaroh, S. Menarche: *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009

Rohmawati, Ika.(2011). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Wanita Usia Subur Dalam Deteksi Dini Kanker Serviks Dengan Metode IVA Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngawen I Kabupaten Gunung Kidul Tahun 2011.FKM UI.Diakses Pada Tanggal 14 Februari 2017

Taufia, D., (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Wanita Pasangan Usia Subur (PUS) dalam Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Metode IVA Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2017.

Sianaan, K. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung. Jawa Barat. <http://shcolar.google.co.id>. diakses 18 Februari 2019 pukul 23.00 WIB.

Wirawanda, Y.(2014). *Kedasyatan Terapi Yoga*. Jakarta : Padi.