

Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri

Akhid Suraiya¹, Cahyaningrum², Diana Risky Amanda³, Lilis Suryani⁴, Hermalia Andra Ristanti⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, akhidsuraiya80@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, cahya.ningrum@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, dianariskyamanda2016@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, mr.lilissuryani1298@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, hermaliaandra99@gmail.com

Korespondensi Email: akhidsuraiya80@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci :

Dysmenorrhea, Yoga, Teenager

Abstract

Dysmenorrhea is pain or tenderness in the lower abdomen that occurs during a woman's menstrual cycle. The cause of menstrual pain is due to vasospasm, which will cause an inflammatory reaction that activates arachidonic acid metabolism and ultimately releases prostaglandins (PG). Especially PGF2-alpha which will cause vasoconstriction and hypertonus in the myometrium. This hypertonus causes primary dysmenorrhea. The way to reduce dysmenorrhea that can be given to people with dysmenorrhea is not only using drugs but can use methods such as yoga or meditation where yoga can control the nervous system which can ultimately reduce pain. This community service is carried out because there is still a lack of knowledge of young women about the importance of yoga to reduce menstrual pain which is often experienced by young women during menstruation. This activity uses a material extension method in the form of leaflets which was previously started by distributing a pretest questionnaire and after receiving the material, a questionnaire in the form of a post test was given. The data collection tool is a questionnaire. The data collection technique used is total sampling. This activity was carried out at the Banyubiru Health Center on June 12, 2022 at 10.00 WIB with the target of 6 respondents being female teenagers and the duration used was 50 minutes. The results obtained are an increase in knowledge after receiving counseling with a difference in pretest and posttest scores of 13 points with a total of 6 respondents.

Abstrak

Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Penyebab dari nyeri haid yaitu karena adanya vasospasme, yang akan menyebabkan reaksi inflamasi yang mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat dan akhirnya melepaskan prostaglandin (PG). Terutama PGF2-alfa yang akan menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonus pada myometrium. Hipertonus ini yang

menyebabkan dismenorea primer. Cara mengurangi dismenorea yang dapat diberikan bagi penderita dismenorea tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan dengan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri. Pengabdian masyarakat ini dilakukan karena masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pentingnya yoga untuk mengurangi nyeri haid yang sering dialami oleh remaja putri pada saat haid. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan materi berupa leaflet yang sebelumnya diawali dengan membagikan kuesioner pretest dan setelah mendapatkan materi diberikan kuesioner berupa post test. Alat pengumpulan data yaitu kuesioner. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu total sampling. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Banyubiru pada tanggal 12 Juni 2022 pukul 10.00 WIB dengan sasaran remaja putri berjumlah 6 responden dan durasi yang digunakan 50 menit. Hasil yang didapatkan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan penyuluhan dengan selisih score pretest dan post test sebanyak 13 angka dengan jumlah responden sebanyak 6.

Pendahuluan

Dismenorea berasal dari bahasa Yunani yaitu “dys” yang berarti sulit atau menyakitkan atau tidak normal. “meno” berarti bulan dan “rrhea” yang berarti aliran. Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi (Ratnawati, 2017). Biasanya nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah (Nugroho dan Indra, 2014).

Dismenorea merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Prayitno, 2014). Kontraksi rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenorea yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen kram, sakit punggung gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Kusmiran, 2012).

Cara mengurangi dismenorea yang dapat diberikan bagi penderita dismenorea tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan dengan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri (Pfizerpeduli.com dalam Saferi, A dan Yessie M, 2013). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan dismenorea (Suratini, 2013).

Penyebab dari nyeri haid yaitu karena adanya vasospasme, yang akan menyebabkan reaksi inflamasi yang mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat dan akhirnya melepaskan prostaglandin (PG). Terutama PGF₂-alfa yang akan menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonus pada myometrium. Hipertonus ini yang menyebabkan dismenorea primer. Pengabdian masyarakat ini dilakukan karena masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pentingnya yoga untuk mengurangi nyeri haid yang

nilai terendah sebanyak 6, nilai tertinggi sebanyak 8 dengan jumlah skor 40. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan didapatkan nilai terendah 8, nilai tertinggi 9 dengan jumlah skor 53. Maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan terhadap remaja putri.

Saat menstruasi banyak remaja mengalami masalah menstruasi diantaranya adalah nyeri haid atau dismenorea. Nyeri pada waktu menstruasi ada yang ringan dan samar-samar, tetapi ada pula yang berat, bahkan beberapa wanita sampai pingsan karena tidak kuat menahannya. Sebagian dari mereka merasa terganggu oleh nyeri menstruasi. Dahulu dismenorea disisihkan sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari, tetapi sekarang dokter mengetahui bahwa dismenorhea merupakan kondisi medis yang nyata (Aulia, 2012).

Dismenorea disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandung berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Hal ini didukung dalam penelitian Jeklin, dkk (2021) dengan judul “Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19” didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang 9 yoga untuk mengurangi nyeri haid (Jeklin, dkk 2021).

Hal serupa penelitian Widayani, dkk. (2020) dengan judul “Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri” bahwa dengan diberikan terapi yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, mengurangi rasa nyeri, mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Widayani, 2020).

Simpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Minggu, 12 Juni 2022 pukul 10.00 WIB-selesai di Puskesmas Banyubiru. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu penyuluhan materi yoga untuk mengurangi nyeri haid primer pada remaja putri dan mempraktikkan gerakan yoga. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner. Kuesioner yang diberikan berupa *pre test* dan *post test*. Hasil yang di dapatkan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dengan selisih score *pretest* dan *post test* sebanyak 13 angka dengan jumlah responden sebanyak 6.

Saran :

1. Remaja putri
Agar bisa menerapkan setiap informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan keluarga dan masyarakat, meningkatkan wawasan dengan meningkatkan partisipasi pada saat penyuluhan, sosialisasi atau aktif meningkatkan informasi kesehatan melalui media informasi lain, seperti koran, televisi, dll.
2. Puskesmas Banyubiru
Agar dapat dipakai sebagai role model dan inovasi atau pemilihian kebijakan dalam melakukan implementasi kebidanan komplementer tentang mengurangi nyeri primer haid pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Kami sampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Ibu Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes selaku dosen pembimbing.

3. Tim pengabdian masyarakat yang telah bekerja sama dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan laporan ini.
4. Semua pihak dan remaja putri yang telah membantu kami selama pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yang tidak bisa kami sebut satu per satu atas dukungan yang diberikan.

Daftar Pustaka

- Aulia. (2012). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta : Milestone.
- Jeklin, dkk. (2021). *Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal UNW Vol. 2.
- Kusmiran, Eny. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho dan Indra. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Prayitno, S. (2014). *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Saufa.
- Ratnawati. (2017.) *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. P. B. Press, ed.
- Saferi, A dan Yassie M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Bengkulu : Nuha Medika.
- Sukarni dan wahyu. (2013). *Buku Ajar : Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Suratini. (2013). *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES Aisyiyah Yogyakarta : tidak dipublikasikan.
- Widayani, dkk. (2020). *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri*. Jurnal UNW.