

## Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah

Feni Dwiyaniti<sup>1</sup>, Ni Kadek Cahyaningsih<sup>2</sup>, Suci Rohandayani<sup>3</sup>, Cahyaningrum<sup>4</sup>, Hapsari Windayanti<sup>5</sup>, Heni Setyowati<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fenidwiyaniti819@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, cahyadekyaya1217@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rohandayanis@gmail.com

<sup>4</sup>Dosen Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, cahya.ningrum@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan, Universitas Ngudi waluyo, hapsari.email@gmail.com

<sup>6</sup>Dosen Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, h3nysetyo@yahoo.co.id

Korespondensi Email: fenidwiyaniti819@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci : Remaja

Perempuan, Nyeri

Disminore, Yoga

---

### Abstract

*Dysmenorrhea is pain during menstruation caused by uterine muscle spasms. The cause of dysmenorrhea is due to increased levels of prostaglandins. This increase will result in uterine contractions and vasoconstriction of blood vessels. Blood flow to the uterus decreases so that the uterus does not get an adequate oxygen supply which causes pain. The intensity of pain is influenced by the individual's description of pain or the perception of the experience of pain. Treatment efforts to reduce dysmenorrhea are pharmacological therapy such as analgesic drugs, hormonal therapy therapy with non-steroidal anti-prostaglandin drugs and cervical canal dilatation. Based on the results of the analysis by observing problems that occur in society where adolescents in Thekelan hamlet still lack knowledge about reproductive health, independent management of dysminorrhea pain, the number of deviant behaviors among adolescents, for example smoking, unhealthy lifestyles. So we need to do community service about yoga to reduce dysminore pain, it is hoped that adolescents can increase knowledge about reproductive health, self-management at home during dysminorrhea pain, and improve daily habit patterns that deviate into positive activities. Yoga is a technique that teaches techniques such as relaxation, breathing, and body position to increase strength, balance and reduce pain. The purpose of community service carried out in thekelan village with a number of respondents 22 school age girl is to increase knowledge and insight to adolescents so that they can overcome dysmenorrehea pain non-pharmacologically by yoga exercise. Community service is carried out in 5 stages. The first stage is to find respondents, the second stage is counseling, the third stage is mentoring, the fourth stage is implementation, the fifth stage is evaluation by filling out post-test questionnaires. The result obtained are teenagers can understand the benefit of yoga to reduce*

*disminorrhea pain. There is an increase in knowledge in adolescents seen from the result of the pre-test and post-test questionnaires. As many as 18,2% adolescents with good knowledge, 81,8% adolescents with poor knowledge. There is increase of 77,2% before and after community service. Community service activities about yoga to reduce dysmenorrhea pain in school-age adolescent girls in thekelan village have been carried out well. The service activities carried out received good and enthusiastic responses from respondent. There in the knowledge of adolescent girls about yoga to reduce dysmenorrhea pain which is known from the increase in the average pre-test and post-test scores.*

### **Abstrak**

Dismenore (Disminorrhea) adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Penyebab terjadinya dismenore dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju terus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat yang menyebabkan nyeri intensitas nyeri dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri atau persepsi pengalaman nyeri. Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Berdasarkan hasil analisa dengan mengobservasi masalah yang terjadi dimasyarakat dimana remaja di dusun Thekelan masih kurang pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, penanganan mandiri nyeri disminore, banyaknya perilaku yang menyimpang dikalangan remaja misalnya merokok, pola hidup yang kurang sehat. Sehingga kami perlu melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminore diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, penanganan mandiri di rumah saat nyeri disminore, dan memperbaiki pola kebiasaan sehari-hari yang menyimpang menjadi kegiatan-kegiatan yang positif. Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat yang dilakuakn di Desa Thekelan dengan jumlah responden 22 remaja perempuan usia sekolah adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta wawasan kepada remaja untuk dapat mengatasi nyeri disminore secara non-farmakologi yaitu dengan cara senam yoga. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan 5 langkah yakni Langkah Pertama tahap mencari responden, Tahap kedua penyuluhan tentang pelatihan yoga, Tahap ketiga pendampingan pelatihan yoga, Tahap ke empat

---

---

pelaksanaan yoga, Tahap kelima evaluasi dengan pengisian kuesoner post-test. Hasil yang diperoleh adalah remaja memahami manfaat yoga untuk mengurangi nyeri disminore. Terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja dilihat dari hasil kuesoner pre-test dan post-test. Sebanyak 18,2 % remaja yang pengetahuannya baik, 81,8 % remaja masih kurang. Terdapat peningkatan yaitu 77,2 % sebelum dan sesudah dilakukannya pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tentang Yoga untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja perempuan usia sekolah di desa Thekelan, Batur telah terlaksana dengan baik. Kegiatan Pengabdian yang dilakukan mendapatkan respon baik dan antusias dari responden. Adanya peningkatan pengetahuan dari remaja perempuan tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminore yang diketahui dari meningkatnya skor rata-rata pre test dan post test di Desa Thekelan, Batur.

---

## **Pendahuluan**

Pubertas pada masa remaja putri di tandai dengan permulaan menstruasi (menarche). Menstruasi merupakan proses fisiologis perlepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Namun ada beberapa masalah yang di alami saat siklus menstruasi, salah satunya adalah dismenore, nyeri punggung, dan nyeri kepala. Terjadinya Dimenorhea ditimbulkan oleh beberapa factor diantaranya ialah rendahnya Indek Massa Tubuh (IMT), menarche dini, merokok, lamanya masa aliran mentruasi, infeksi panggul, factor pengaruh genetik, dan sterilisasi (Amru & Selvia, 2022).

Masalah kesehatan lain yang sering timbul dan yang paling banyak dialami wanita pada saat menstruasi, adalah nyeri haid atau dismenore, faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore yaitu kebiasaan makan, kurang berolahraga, jumlah darah haid yang banyak, nulipara, riwayat keluarga, dan faktor psikis (Taqiyah et al). serta makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang di rasakan juga makin kuat, factor- factor psikologis yang terjadi pada perempuan seperti gangguan emosi dan gangguan psikologis menunjukkan pengaruh dengan tingkatan dismenorhea dan juga dengan factor lainnya ialah prostaglandin, esterogen, progesterone, saraf rahim, oksitosin serta vasopressin. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2016 didapatkan kejadian dismenore pada wanita sebesar 1.769.425 jiwa (90%), dengan 10-15% mengalami dismenore berat dan disebutkan rata- rata kejadian dismenore pada wanita usia muda antara 16,8-81% (Sulistyorini, et.al., 2017). Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% (Tsamara, et.al., 2020) dan di Indonesia mencapai 64,25% yang terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Andriyani, et.al., 2016).

Hasil studi pendahuluan di Institut Kesehatan Kota Batam yang dilakukan oleh peneliti tanggal 10-15 Maret 2020 didapatkan hasil wawancara dari 48 mahasiswi, terdapat 32 mahasiswi yang mengalami nyeri saat menstruasi (dysmenorrhea). Responden yang mengalami dysmenorrhea melakukan penanganan dengan beberapa cara, diantaranya menggunakan minyak kayu putih sebanyak 16 responden (46,1%), dengan cara istirahat 2 responden (15,4%), dengan mengkonsumsi minuman herbal 2 responden (15,4%) dan tidak pernah melakukan penanganan dismenore 12 responden (23.1%). Gangguan ini tidak boleh ditinggalkan, dampak yang terjadi jika nyeri haid (dysmenorrhea) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), ektopik pecah, dan kista pecah (dysmenorrhea) (Irianto, 2014) Upaya yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang

dirasakan saat menstruasi seperti mengkonsumsi minuman herbal (jamu), istirahat, kompres hangat, bahkan beberapa diantara remaja juga mengkonsumsi obat agar mereka tetap bisa melakukan aktifitas sehari-hari. Pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi dysmenorrhea, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga (Sulistyo Andarmoyo, 2013). Salah satu senam untuk mengurangi dismenorhea adalah yoga. Terapi yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang di anjurkan untuk mengurangi tingkat dysmenorrhea. Latihan olahraga yang ringan pada terapi yoga sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorhea.

Pelatihan yang terarah yang berkesinambungan di percaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. posisi yoga yang dilakukan Ketika sedang mentruasi haruslah merilekskan tubuh, tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone (Rovendra, 2022) Terapi yoga merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Manfaat berlatih yoga di antaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga di percaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Djafar, 2022). Berdasarkan hasil analisa dengan mengobservasi masalah yang terjadi dimasyarakat dimana remaja di dusun Thekelan masih kurang pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, penanganan mandiri nyeri disminore, banyaknya perilaku yang menyimpang dikalangan remaja misalnya merokok, pola hidup yang kurang sehat. Sehingga kami perlu melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminore diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduski, penanganan mandiri di rumah saat nyeri disminore, dan memperbaiki pola kebiasaan sehari-hari yang menyimpang menjadi kegaitan-kegiatan yang positif. Berdasarkan hasil analisis awal, observasi dan diskusi dengan mitra maka didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu belum banyak remaja yang mengetahui tentang manfaat yoga pada remaja untuk mengurangi nyeri disminore. Hal ini juga berdasar pada jumlah data kasus remaja yang didapatkan bahwa remaja di desa Thekelan mengalami nyeri disminore. Sehingga kami perlu melakukan pengabdian masyarakat dengan mengangkat responden remaja untuk mengurangi nyeri disminore.

## **Metode**

Pengabdian yang dilakukan di Desa Thekelan dengan tema “ Yoga Untuk Mnegurangi Nyeri Dismnore Pada Remaja Perempuan Di Desa Thekelan. Pengabdian ini akan dilaksanakan dalam 5 tahap yaitu tahap pertama Mencari Respdnen yaitu remaja putri usia sekolah dan mengumpulkan remaja tersebut untuk memudahkan dalam pelaksanaan terhadap responden. Tahap kedua, melaksanakan penyuluhan dan pelatihan yoga pada remaja untuk mengurangi nyeri disminore. Tahap ketiga, pendampingan selama proses dilakukan Yoga pada remaja di dusun Thekelan.

Instrument yang digunakan relaksasi untuk memberikan sensasi rileks. Tahap keempat, dilakukan Yoga pada remaja dipimpin oleh anggota pengabdian. Tahap kelima, melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari pelatihan Yoga Remaja kepada responden.

## **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar remaja putri mengetahui tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri dismonore. Pada pengabdian masyaraat ini dilakukan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kepada remaja perempuan mengenai manfaat yoga untuk mengurangi nyeri disminore. Kegiatan pengabdian berlangsung kurang lebih 2 jam dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat respon baik dan antusias yang baik dari peserta. Kegiatan ini diawali dengan pemberian pre-test kepada remaja putri guna

mengukur sejauh mana pengetahuan mereka mengenai yoga untuk mengurangi nyeri ketika haid. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid meliputi pengertian, manfaat, cara melakukan, kelemahan. siswi cukup memahami dan sangat antusias dalam kegiatan ini, terbukti beberapa siswi bertanya khususnya tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Manfaat dengan melakukan yoga adalah menambah kelenturan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, membangun kekuatan, memperbaiki postur dan mekanisme tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru, mengendalikan emosi, mencegah stress, depresi dan anti stress, meningkatkan kesehatan jantung, memperbaiki system tubuh, anti penuaan, meningkatkan daya konsentrasi, meningkatkan kepercayaan.

Nyeri haid atau yang sering disebut dengan dismenore merupakan nyeri atau kram perut yang dialami sebelum atau saat menstruasi datang. Adapun dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terkait dengan kondisi ginekologi yang umum terjadi, nyeri yang terasa pada bagian perut bagian bawah, panggul, punggung sampai ke paha. Dismenore bisa terjadi dalam hitungan jam sampai hari. Dismenore adalah gejala umum sekunder dari berbagai penyakit gangguan ginekologi, selain itu juga disebut suatu penyakit. Nyeri yang berhubungan dengan dismenore disebabkan oleh hipersekresi prostaglandin dan peningkatan kontraktibilitas uterus. Disminorea cukup sering pada wanita muda. Bentuk dismenore berhubungan dengan endometriosis dan adenomiosis dan dapat mewakili gejala utama. Diagnosis dicurigai atas dasar dari riwayat klinis dan pemeriksaan fisik dan dapat dikonfirmasi dengan: USG, yang sangat berguna untuk menyingkirkan beberapa penyebab sekunder dari dismenore, seperti endometriosis dan adenomiosis. Dismenore biasanya diobati dengan obat-obatan seperti oral pil kontrasepsi atau obat anti inflamasi nonsteroid. Selain itu ada berbagai tindakan alternatif untuk dismenore, seperti transkutan stimulasi saraf listrik, akupunktur, akupresur, panas topikal, intervensi perilaku, relaksasi, dan terapi herbal dan diet. Yoga direkomendasikan sebagai salah satu terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore dimana dalam pelaksanaannya lebih murah, aman dan memiliki efek samping. Yoga merupakan suatu terapi tradisional yang dirancang suatu latihan fisik yang mengkombinasi keseimbangan fisik, mental dan emosional untuk meningkatkan kesehatan. Setiap gerakan yang dilakukan akan mengkoordinasikan gerakan tubuh dan fikiran sehingga dapat melenturkan tubuh, menenangkan jiwa dan memberikan energi bagi tubuh.



Gambar 1. Pelaksanaan Pretest

Setelah penyampaian materi telah diselesaikan dengan baik, selanjutnya Remaja diminta untuk mengisi Posttest yang telah disiapkan guna mengetahui sejauh mana pemahaman mereka setelah materi disampaikan dan petihan dilakukan.

Tabel 1 Hasil Pretest Dan Post Test Pengabdian Masyarakat

NO	NAMA	SKOR PRE-TEST	SKOR POST-TEST
1	RESPONDEN 1	30	70
2	RESPONDEN 2	40	70
3	RESPONDEN 3	30	80
4	RESPONDEN 4	50	70
5	RESPONDEN 5	30	60
6	RESPONDEN 6	40	70
7	RESPONDEN 7	40	60
8	RESPONDEN 8	20	70
9	RESPONDEN 9	80	90
10	RESPONDEN 10	50	70
11	RESPONDEN 11	40	60
12	RESPONDEN 12	70	90
13	RESPONDEN 13	30	70
14	RESPONDEN 14	40	70
15	RESPONDEN 15	50	70
16	RESPONDEN 16	30	80
17	RESPONDEN 17	30	70
18	RESPONDEN 18	70	80
19	RESPONDEN 19	80	90
20	RESPONDEN 20	40	80
21	RESPONDEN 21	30	70
22	RESPONDEN 22	40	70

Dari hasil penyuluhan yang diberikan, remaja di desa Thekelan, Batur memahami materi yang diberikan, diketahui dari diperolehnya skor pretest dan posttest dari 22 yang hadir mendapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan remaja terhadap materi yang diberikan. Dengan rata-rata hasil pretest hasil pretest 43,63 dan rata-rata post test 73,18. Dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada remaja perempuan di desa Thekelan saat pretest remaja perempuan kurang memahami cara penanganan nyeri haid namun telah terjadi peningkatan setelah dilakukannya penyuluhan, dapat dilihat dari hasil posttest bahwa remaja sudah cukup memahami cara penangan nyeri haid yang mereka alami. Menurut penelitian yang dilakuka oleh Manuaba dkk nyeri haid merupakan suatu keadaan yang fisiologis bagi remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi. Karena pada saat itu, kadar estrogen dalam tubuh berada pada titik terendah. Sedangkan hormone prostaglandin (berperan memicu kontraksi rahim agar lapisan rahim terkikis dan dikeluarkan melalui darah menstruasi) semakin meningkat.

#### **Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Tahap 1 : Pencarian kelompok responden anak remaja perempuan usia sekolah umur 8-14 tahun yang bersedia menjadi agen yoga disminor, pada pencarian responden didapatkan sebanyak 22 orang remaja putri. Pencarian calon peserta dilakukan secara langsung kedesa Thekelan, Batur. Tidak ada kendala bagi peneliti untuk mendapatkan responden karena responden mudah didapatkan.

Tahap 2 : Melaksanakan penyuluhan dan praktek dilakukan pada sabtu, 18 juni 2022 jam 15.00- 16.15 WIB. Instrument yang digunakan media adalah leaflet. Materi disampaikan oleh Suci Rohandayani 151191003. Penyampaian materi dipaparkan secara langsung dan menjelaskan kepada responden menggunakan leaflet. Setelah dilakukan pre-

test didapatkan score responden kemudian peneliti mengelompokkan tingkat pengetahuan remaja menjadi baik dan kurang. Adapun hasil remajua yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah sekitar 4 remaja (18,2 %) dan remaja yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sekitar 18 remaja (81,8 %). Kurangnya pengetahuan remaja mengenai yoga untuk mengurangi disminore ini dikarenakan kurangnya minat dan minimnya pengetahuan yang masih belum direalisasikan di Dusun Thekelan.

Tahap 4 : Dilakukan yoga bersama-sama dengan di pimpin oleh Suci Rohandayani. Anggota mengajarkan berbagai macam gerakan-gerakan yoga untuk mengurangi nyeri disminor, yang kemudian remaja mengikutinya dengan penuh semangat serta di dokumentasikan oleh Feni Dwiyanti menggunakan kamera peneliti. Dan gerakan-gerakan ini mudah ditiru oleh anak remaja sehingga tidak ada kesulitan dalam mempraktekannya. Namun kendalanya adalah remaja yang susah diatur dan banyak main dengan temannya daripada mengikuti gerakan yang diajarkan oleh peneliti.



Gambar 2 Praktek gerakan yoga

Tahap 5 : Melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari pelatihan yoga untuk mengurangi nyeri disminor yang digunakan kuesioner post- Setelah diberikan materi dengan metode leflet dan di berikan praktik secara langsung sangat membantu pengetahuan responden dan sebagian besar responden sudah menjawab benar sebesar 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 81,8%. sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan yoga untuk mengurangi nyeri disminor. Hal demikian terjadi karena responden belum sepenuhnya menguasai materi tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminor. Jumlah rata-rata pengetahuan responden hanya sebagian yaitu 18,2% sebelum dilakukannya penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 81,8%.

Tabel 2 Hasil Perbandingan Sebelum dan sesudah dilakukan Penyuluhan

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum	%	Sesudah	%
1	Baik	4	18,2%	22	100%
2	Kurang	18	81,8%	0	
	<b>Total</b>	22	100%	22	100%

Table di atas dapat dilihat sebagian besar remaja sebelum diberikan penyuluhan yoga untuk mengurangi nyeri disminor pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 22 responden, 18 diantaranya pengetahuannya kurang (81,8%) dan 4 diantaranya pengetahuannya baik (18,2%), dan setelah dilakukannya penyuluhan tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminor jumlah responden yang mengetahuinya menjadi meningkat

yaitu 100%, hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebanyak 65%. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Dusun Thekelan belum banyak yang mengetahui Yoga untuk mengetahui nyeri disminore. Dari 22 remaja putri yang mengikuti pengabdian sekitar 4 remaja (18,2 %) yang sudah mengikuti kelas yoga, sisanya 18 remaja (81,8 %) masih kurang mengetahui dan tidak pernah mengikuti kelas yoga.

Dalam tahap pendampingan dan pelaksanaan yoga dilakukan bermacam-macam gerakan seperti sukasana, child pose, cat and cow, arching pigeon, gerakan backbend, fish pose, dan savasana. Terdapat satu gerakan dimana remaja masih kurang mengetahui tentang gerakan tersebut yaitu gerakan Arching Pigeon atau gerakan pembuka pinggul dengan skor post-test 60. Dimana pada saat dilakukan instruksi melakukan gerakan remaja masih belum bisa mengikuti arahan dari instruktur,

Arching pigeon merupakan gerakan yang dijuluki pembuka pinggul karena pose ini ampuh untuk mengurangi kram perut dan merasa lebih santai. Arching pigeon merangsang organ-organ internal, membenteng otot bokong dalam, lipatan paha, dan psoas, otot panjang di sisi kolom tulang belakang dan panggul (Sindu, 2015). Pose ini membuat pinggul lebih fleksibel, mengurangi sesat yang disebabkan oleh stress dan ketegangan. Pigeon pose yoga bisa dilakukan dengan beberapa variasi. Namun, sebelumnya anda perlu menguasai pose dasarnya terlebih dahulu dengan cara:

1. Duduk diatas matras yoga, lakukan posisi seperti merangkak. Setelah itu luruskan kaki ke belakang. Jika sudah, angkat pinggul ke atas secara perlahan sehingga tubuh dan kaki membentuk sudut segitiga atau terluhat seperti huruf V terbalik
2. Tekuk kaki kanan ke depan sehingga lutut mendekati pergelangan tangan.
3. Lipat kaki kanan tidak menyentuh matras
4. Kaki kiri tetap lurus ke belakang dan posisi pinggang tetap lurus ke depan
5. Setelah posisi badan terasa stabil, tekuk badan ke depan hingga dari mendekati matras
6. Kemudian menyangga dahi dengan kedua lengan menggunakan blok (dengan posisi ini tarik nafas dalam, dalam beberapa kali).
7. Kembalikan posisi kaki seperti semula dengan menggunakan tangan sebagai penyangga
8. Kembalikan posisi kaki seperti awal dan buat tubuh berada di posisi merangkak
9. Ulangi tahap yang sama namun kali ini yang dilipat adalah kaki kiri.

Hasil pengabdian ini diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Thekelan tingkat pengetahuannya masih kurang, hal ini dikarenakan kurangnya minat dan minimnya pengetahuan yang masih belum direalisasikan di Dusun Thekelan. Untuk mengurangi gejala disminore saat menstruasi, memiliki dua penanganan yaitu terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi. Terapi Farmakologi Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS), Pil Kontrasepsi Kombinasi (Risnomarta, Arnelis and Ermawati, 2016). Sedangkan Non-Farmakologi adalah Yoga, kompres air hangat, olahraga yang teratur (terutama berjalan), pemijatan, dan cukup tidur (Larasati dan Alatas, 2016).

Hasil pengabdian bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah dilakukan pengabdian yaitu sebanyak (77,2 %) 17 remaja sudah dapat mengetahui tentang yoga, manfaat yoga dan gerakan-gerakan yoga untuk mengatasi nyeri disminore, sisanya (22,8 %) yaitu sebanyak 5 orang masih belum bisa terlalu mengetahui tentang yoga, manfaat dan gerakan yoga. Hal ini dikarenakan remaja masih dibawah usia anak yaitu antara 8-10 tahun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik, dan para remaja cukup antusias dalam kegiatan ini yang dapat dilihat dari semangatnya ketika pemberian dooprize.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan Pengabdian kepada remaja perempuan mengenai Yoga untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja perempuan usia sekolah di desa Thekelan, Batur

telah terlaksana dengan baik. Kegiatan Pengabdian kepada remaja perempuan mengenai Yoga untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja perempuan usia sekolah mendapatkan respon yang antusias dari para remaja di desa Thekelan, Batur. Adanya peningkatan pengetahuan dari remaja perempuan di desa Thekelan, Batur tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminore yang diketahui dari meningkatnya skor rata-rata pre test dan post test. Pada remaja putri diharapkan untuk dapat mengetahui lebih lanjut dan dapat mengaplikasikan secara mandiri di rumah tentang penanganan disminore menggunakan terapi Non-Farmakologi yaitu dengan teknik yoga.

### **Ucapan Terima Kasih**

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena berkat rahmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan artikel yang berjudul “Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja Perempuan Usia Sekolah” Serta tak lupa ucapan terimakasih penulis kepada Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum. Selaku Rektor I Universitas Ngudi Waluyo, Ibu Heni Setyowati, S.SiT, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Luvy Dian Afriyani, S.SiT, M.Kes selaku Kaprodi S1 Kebidanan, Dosen Pembimbing Praktik Lahan secara luring, dan juga responden yang dengan kedermawanan dan kelapangan hati bersedia untuk menjadi responden pada kegiatan penelitian kali ini. Dan banyak sekali pihak yang telah berjasa dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini namun sekiranya penulis mohon kemaklumannya karena tidak dapat menyebutkan satu persatu. Dalam menyusun artikel ini penulis menyadari masih terdapat kekurangan namun berkat bimbingan yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Arini Diyah, Saputri Indah, Supriyanti Dwi, Ernawati Dwi, (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal* (BJN). 2(1).
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2018). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Disminore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*. 4(3).
- Manurung, M. F., & Rahmalia, H. D. (2017). *Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja*. Doctoral dissertation, Riau University.2(2)
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22-29.
- Djafar, I., & Zurimi, S. (2022). Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 41-46.
- Rovendra, E. (2022). Edukasi Kesehatan Senam Yoga Dengan Aroma Terapi Lavender Pada Remaja Putri Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. *Empowering Society Journal*, 2(3)
- Widayati, W., Amaranggita, N. G., Arum, P. C., Sari, N. A. P., Uzma, S., & Rezki, I. (2020), August. Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. In *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan* (Vol. 1, No. 1, pp. 129-134).
- Wardani, I. G. A. N., & Suryanti, P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri

Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 195- 202.

Herawati, R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian*. DIII Kebidanan UPP, 161–172.

Irianto, K. (2014). *Panduan Lengkap Biologi Reproduksi Manusia Human Reproductive*. Biology untuk Paramedis dan Nonparamedis. Alfabeta

Pratama, Ratna, Puspita. (2018). Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Dysmenorrhea Primer Pada Siswi Kelas X Dan Kelas Xi Di Man 1 Malang. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. 2(1)