

## Gerakan Yoga untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja

Wahyu Retno Andaeni<sup>1</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>2</sup>, Renita Sasmita Purdianti<sup>3</sup>, Veni Liana<sup>4</sup>,  
Susanti<sup>5</sup>, Monalisa<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi  
Waluyo

<sup>1</sup> retnoandaeni18@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: Dismenore,  
Gerakan Yoga

---

### Abstract

*In Indonesia the incidence of dysmenore 64.25%, consisting of 54.89% of the primary dysmenore and 9.36% of secondary dysmenore (Dewi, 2015). The primary dysmenore is experienced by 60-75% of teenagers, with three quarters of the number of teenagers suffering moderate to severe pain and a quarter to heavy pain. Menstrual pain management can be treated in 2 ways that are pharmacological and nonpharmacological. Non-pharmacology is one way to do yoga. Regular, targeted yoga exercises can cure menstrual pain and bring health to the body in general (Anugroho, 2011). the activity is done online using telecommunications groups for 10 teenagers in Sulawesi, central Java, Kalimantan, NTB in June 2021. The form of the activity consists of counseling health media and training about yoga movements to cope with dismenore in teens using video media. the knowledge and the attitude of the respondents on the treatment of dysmenorism before the introduction of health is 60% poor knowledge and good category attitude by 70%, and then, once done with health education, the respondents with good knowledge by 90% and good category attitude by 100% and the improvement of skills in performing the yoga move from not being able to acting independently. Conclusion: health education and yoga exercises to address the dismenore of youth online are able to improve youth knowledge and skills so that in times of dismenore teenagers are expected to perform yoga movements to overcome it.*

### Abstrak

Di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Dewi, 2015). Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi salah satunya dengan melakukan gerakan Yoga. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Anugroho, 2011). Kegiatan ini dilakukan dengan metode daring menggunakan group telegram terhadap 10 remaja yang ada di Sulawesi, Jawa

---

Tengah, Kalimantan, NTB pada bulan Juni 2021. Bentuk kegiatan terdiri dari penyuluhan kesehatan menggunakan media PPT dan pelatihan tentang gerakan yoga untuk mengatasi dismenore pada remaja menggunakan media Video. Pengetahuan dan sikap responden tentang penanganan dismenore sebelum penyuluhan kesehatan adalah responden dengan pengetahuan buruk sebesar 60% dan sikap kategori baik sebesar 70%, kemudian sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan adalah responden dengan pengetahuan baik sebesar 90% dan sikap kategori baik sebesar 100% serta peningkatan keterampilan dalam melakukan gerakan yoga dari tidak bisa memperagakan menjadi mampu memperagakan gerakan yoga secara mandiri. Kesimpulan: Pendidikan kesehatan dan pelatihan gerakan yoga untuk mengatasi dismenore pada remaja secara daring mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja sehingga saat mengalami dismenore para remaja diharapkan melakukan gerakan yoga untuk mengatasinya.

---

### **Pendahuluan**

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. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012). Menstruasi kadang kala dapat menimbulkan risiko patologis apabila dihubungkan dengan terganggunya aktivitas sehari-hari. Saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri yang sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi. Kondisi tersebut dinamakan Dismenore (Purwaningsih, 2013). Dismenore adalah nyeri menstruasi terjadi di perut bagian bawah, namun dapat menyebar ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul dan paha atas. Nyeri berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat kuat saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim (Ernawati dkk, 2017).

Angka kejadian dismenorea pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri hispanic prevalensi dismenore sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Melihat data

tersebut, dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami dismenore (Setyowati, 2018). Nyeri haid pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat - obatan. Sedangkan secara non farmakologi rasa nyeri haid juga dapat dikurangi dengan istirahat yang cukup, olah raga yang teratur, pijatan, yoga dan pengompresan air hangat di daerah perut (Potter & Perry, 2010).

Yoga dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami nyeri haid. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Anugroho, 2011). Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorfin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri Dismenore (Ernawati, dkk, 2010).

Manfaat berlatih yoga adalah meningkatkan fungsi kelenjar endokrin, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak, membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas, membuang racun dalam tubuh, meremajakan sel sel tubuh dan memperlambat penuaan, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress, memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam, meningkatkan kesadaran pada lingkungan, meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif (Shindu, 2015).

Beberapa penelitian yang tercantum dalam literature review oleh Rati Yulina, Indrawati, Neneng Fitria Ningsih, (2020) tentang Yoga untuk Menurunkan Nyeri Disminore, menjelaskan bahwa senam yoga efektif terhadap penurunan nyeri disminore. Penelitian oleh Endah Putri Rahayu (2018) tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di MAN 2 Kota Probolinggo. Hasil penelitian menunjukkan Remaja Putri Kelas X Di MAN 2 Kota Probolinggo dengan jumlah 35 responden sebelum dilakukan senam yoga hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 3 (lebih nyeri) dengan jumlah 16 responden (45,7%). Sedangkan setelah dilakukan senam yoga hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak

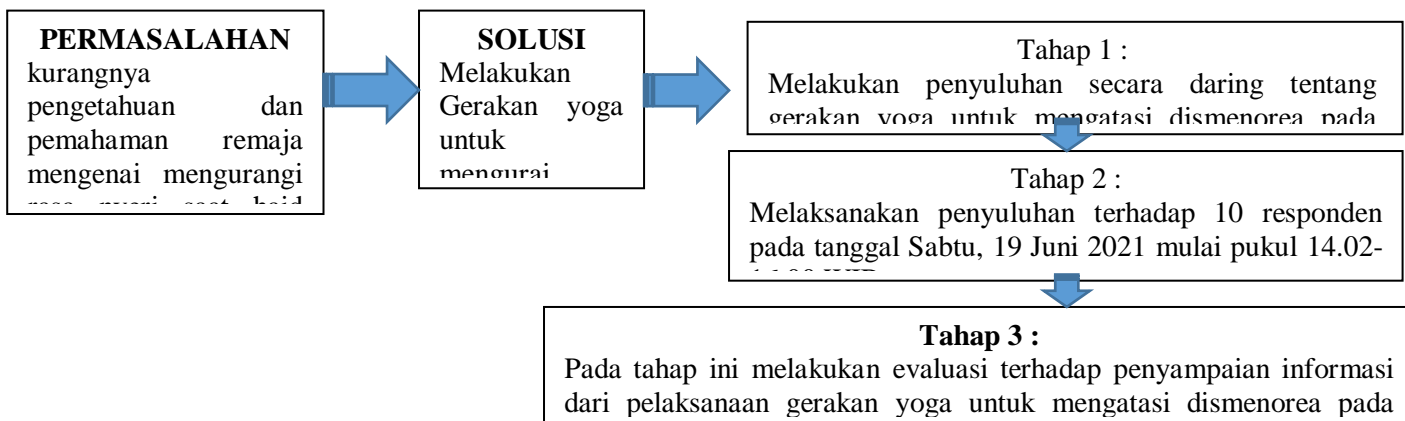
12 responden (34,3%) jadi, terdapat pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas X Di MAN 2 Kota Probolinggo.

Manfaat dilakukan pengabdian masyarakat ini yaitu banyak remaja yang mengalami disminore dan belum tau cara mengatasinya, dampak remaja putri bila nyeri menstruasi tidak dilakukan penanganan yang baik akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan bisa menimbulkan konsentrasi belajar terhambat. Dengan dilakukan penyuluhan tentang gerakan yoga untuk mengatasi disminore pada remaja ini diharapkan remaja mengetahui informasi tentang yoga untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan dan ketrampilan tentang teknik yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri yang meliputi: Nyeri haid, penyebab nyeri haid, bahaya nyeri haid dan cara mengatasi nyeri haid dengan teknik yoga. Sehingga diharapkan peserta dapat memahami tentang penyebab nyeri haid dan cara mengatasinya yaitu dengan teknik yoga yang dapat melakukan secara mandiri.

### Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dengan metode daring menggunakan group telegram terhadap 10 remaja yang ada Sulawesi, Jawa Tengah, Kalimantan, NTB Pada bulan Juni 2021. Bentuk kegiatan terdiri dari penyuluhan kesehatan dan pelatihan tentang gerakan yoga untuk mengatasi disminore pada remaja.

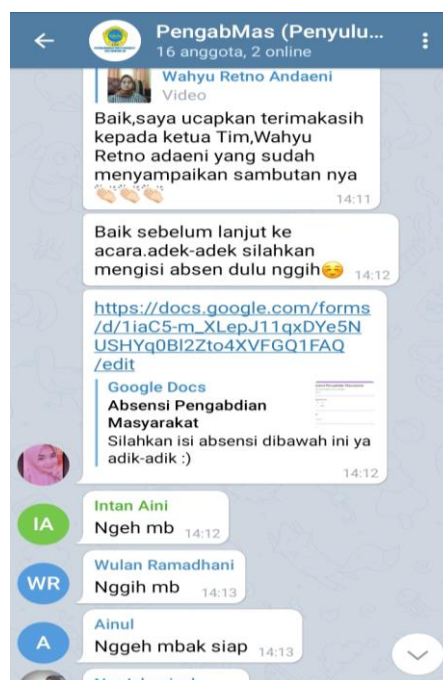
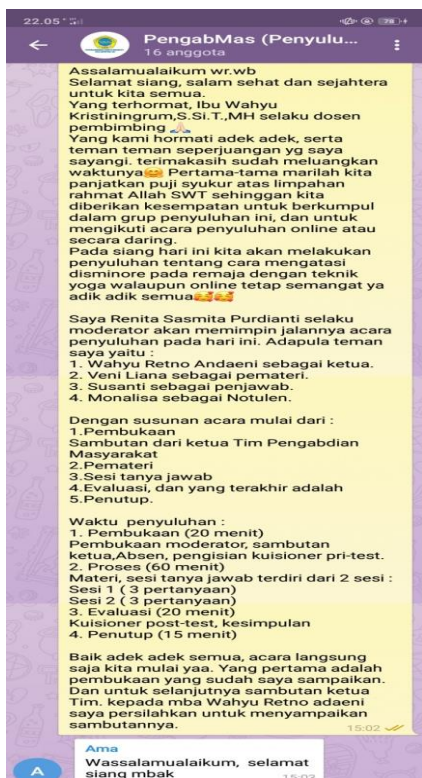


## Hasil Dan Pembahasan

### Tahap 1

Melakukan penyuluhan secara daring tentang gerakan yoga untuk mengatasi dismenorea pada remaja. Pada tahap ini partisipan berjumlah ....partisipan semuanya dalah remaja yang berumur 12-15. Remaja di berikan informasi dan diberikan tutorial video gerakan yoga untuk mengatasi dismenorea pada remaja. Diharapkan kegiatan ini dapat di informasikan kepada orang lain disekitarnya agar para remaja lainnya mendapatkan informasi dan pengalaman untuk mencegah terjadinya desminore. Pada tahap ini di peroleh hasil kuesioner sebelum diberikan penyuluhan tentang mengatasi desminore, yoga dapat menjadi alternative untuk mengurangi desminore dan setelah diberikan penjelasan tentang gerakan yoga pengetahuan remaja meningkat pesat, dari perbandingan hasil pre test dan post

test yaitu memperoleh hasil jumlah responden pengetahuan dengan kategori cukup 1 responden dan kategori kurang sebanyak 8 responden menjadi 6 responden dengan kategori pengetahuan baik dan 4 responden dengan kategori pengetahuan cukup, sedangkan jumlah responden sikap sebelum penyuluhan yaitu kategori baik sebanyak 4 responden dan kategori cukup 6 responden menjadi 10 responden dengan kategori baik setelah dilakukan penyuluhan. Menurut Ernawati, dkk, (2010) Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorphin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri Dismenore.



Gambar .1 Foto Penyuluhan

Tabel.1

	Sebelum	Sesudah
--	---------	---------

Kategori	F	%	F	%
Pengetahuan				
- Baik	1	10%	9	90%
- Cukup	3	30%	1	10%
- Buruk	6	60%	-	-
Sikap				
- Baik	7	70%	10	100%
- Cukup	3	30%	-	-
- Buruk	-	-	-	-

Keterangan:

Tingkat pengetahuan baik apabila skor  $\geq 75\%$  (skor 8-10), cukup skor 56-74% (5-7), buruk skor  $< 55\%$  (1-4)

Tingkat sikap baik apabila skor  $\geq 75\%$  (skor 22-30), cukup 56-74% (skor 14-21), buruk skor  $< 55\%$  (1-13)

### Hasil

Pengetahuan dan sikap responden tentang penanganan dismenore sebelum penyuluhan kesehatan adalah responden dengan pengetahuan buruk sebesar 60% dan sikap kategori baik sebesar 70%, kemudian sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan adalah responden dengan pengetahuan baik sebesar 90% dan sikap kategori baik sebesar 100% serta peningkatan keterampilan dalam melakukan gerakan yoga dari tidak bisa mempragakan menjadi mampu mempragakan gerakan yoga secara mandiri.

### Tahap 2

Melaksanakan penyuluhan terhadap 10 responden pada tanggal Sabtu, 19 Juni 2021 mulai pukul 14.02-16.00 WIB. Instrumen yang digunakan untuk media adalah power point dan video.

Materi yang disampaikan oleh Renita Sasmita Purdianti terdiri dari 2 pembagian materi. Materi 1 adalah materi pembuka disampaikan oleh Wahyu Retno Pratiwi tentang pengenalan gerakan yoga. Penyampaian informasi Gerakan yoga, manfaat, yang boleh dilakukan dan tidak dilakukan ketika melakukan Gerakan yoga. Penyampaian materi disampaikan secara daring lewat video dan PPT, dimana para remaja dilibatkan dalam proses penyampaian materi. Menurut Anugroho, (2011) Yoga dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami nyeri haid. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Sehingga di harapkan para remaja dapat memahami penjelasan yang di berikan.

**1. Duduk bersila/Sukasana**



**2. Cat and cow pose**



**3. Wild Child pose Pose**



**4. Arching pigeon**



**5. Tiger pose**



**6. Half Bound Squat**



**7. Pose Lilin**



**8. Pelvic tucks**



**9. Gerakan backbend**



**10. Duduk dengan kaki lurus**



Materi selanjutnya tentang yoga disampaikan oleh Veni liana materi ini membahas tentang pengertian Gerakan yoga, penyebab desminore, tanda gejala desminore dan cara penanganan. Menurut Prawirohardjo (2011) Disminore adalah nyeri saat haid disertai rasa kram dan terpusat di perut bagian bawah. Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, Dismenore juga memegang

tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. Dismenore membuat wanita tidak dapat beraktifitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami Dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan.



Gambar.2

Setelah semua materi diajarkan, kemudian responden diminta melakukan praktik Gerakan yoga sehingga kita bisa mengevaluasi apakah gerakan yang kita ajarkan sudah dipahami dengan baik oleh para remaja, harapannya remaja bisa menularkan informasi dan mengajarkan kepada remaja lain.

Tahap 3

Pada tahap ini melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari pelaksanaan gerakan yoga untuk mengatasi dismenorea pada remaja. Sebagai bentuk evaluasi di berikan waktu untuk bertanya pada waktu dilakukan penyuluhan lewat group telegram, dan partisipan cukup banyak yang memberikan pertanyaan, diberikan 2 sesi untuk bertanya, setiap sesi ada 3 pertanyaan. Dan semua terjawab, serta

diberikan video tutorial yoga untuk mengurangi desminore pada remaja, serta diberikan Ppt peyampaian materi mengenai yoga untuk mengirangi desminore yang sangat menarik sehingga para remaja tidak bosan untuk

menonton video tersebut. sehingga semua partisipan yang mendapatkan penyuluhan dapat menambah pengetahuan dan dapat mengurangi masalah desminore.



Gambar .3

### Kesimpulan Dan Saran

Diharapkan para remaja dapat meningkatkan pengetahuannya dengan membaca dan mencari informasi tentang ilmu kesehatan khususnya yoga dalam menurunkan nyeri dismenorhea yang dapat memberikan banyak manfaat.

### Ucapan Terima Kasih.

### Daftar Pustaka

1. Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo
3. Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Dosen Pembimbing Pengabdian Masyarakat
5. Seluruh pihak yang membantu terlaksananya kegiatan ini



- Anurogo, D & Ari, W. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta : Andi Offset
- Batubara J.R.L. (2012). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Vol. 12. No 1. Sari Pedriati
- Dewi, Ratna. (2015). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang. Vol. 1 No. 1. IOCS Publisher
- Ernawati, Hartini, T., & Idris, H. (2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 106-113.
- Ernawati, Nonon Saribanon, Suprihatin, Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati, Santa Lorita. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional : IWWASH, Global One.
- Purwaningsih, P., (2013). Pengaruh senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. Skripsi. Semarang: Program Sarjana Ngudi Waluyo.
- Prawirohardjo, S. (2010). Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan BinaPustaka SarwonoPrawirohardjo
- Prawirohardjo, Sarwono. (2011). Ilmu Kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Potter & Perry. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik Vol.2. Jakarta: EGC
- Shindu, Pujiastuti. (2015). Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung: Qanita
- Sinaga, Ernawati. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Global One
- Widya, Setta. (2015). Panduan Dasar Yoga. Jakarta: Kawan Pustaka