

Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri

Hapsari Windayanti¹, Yulia Nur Khayati², Vistra Vefisia³, Ari Widyaningsih⁴, Maya Kurnia Dewi⁵, Lu'luul Fitrotul Izzah⁶, Mulyani⁷, Nia Aprilia⁸, Indriani Kasih Sabwan⁹, Lidia Arjulia Sari¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Universitas Ngudi Waluyo

¹hapsari.email@gmail.com

ABSTRAK

Hasil studi menunjukkan bahwa teknologi pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam era pendidikan 4.0, terlihat dari pemanfaatan produk teknologi pendidikan seperti e-learning, aplikasi, platform self study yang selaras dengan tuntutan pendidikan 4.0. terlebih pada masa pandemi covid-19 yang menuntut setiap orang untuk bisa menguasai teknologi agar lebih mudah mendapatkan informasi. Informasi disini terkait tentang cara penanganan dismenore atau nyeri haid primer yang biasanya dialami wanita usia subur. Meskipun kebanyakan nyeri haid dapat hilang dengan sendirinya, tetapi jika berlangsung sepanjang hari, akan mengganggu aktivitas. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. Melalui latihan yoga secara teratur, akan memberikan manfaat yang besar seperti dapat mengurangi nyeri saat haid. Pengabdian masyarakat terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap pertama menentukan sampel terdiri dari 10 remaja dengan usia 12–19 Tahun. Tahap kedua menentukan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner tingkat pengetahuan responden tentang gejala nyeri haid dan ketrampilan untuk mengurangi nyeri haid pada saat menstruasi. Tahap ketiga dilakukan ceramah dan diskusi maupun praktik secara online melalui WhatsappGrup. Tahap keempat mengaplikasikan yoga dengan melakukan pendampingan secara daring/online serta mengevaluasi dengan cara setiap remaja yang menjadi sampel mengirimkan video penerapan yoga.

Kata Kunci: Akupresure, Nyeri Haid Primer, Remaja Putri

ABSTRACT

The results of the study show that educational technology has a very important role in the 4.0 education era, as seen from the use of educational technology products such as E-learning, applications, self study platforms that are in line with the demands of education 4.0. especially during the covid-19 pandemic which requires everyone to be able to master technology to make it easier to get information. The information here is related to how to handle dysmenorrhea or primary menstrual pain which is usually experienced by women of childbearing age. Although most period pain can go away on its own, but if it lasts all day, it will interfere with activities. Primary dysmenorrhea is menstrual pain that is not based on pathological conditions, while secondary dysmenorrhea is menstrual pain based on pathological conditions such as the discovery of endometriosis or ovarian cysts. Through regular yoga practice, it will provide great benefits such as reducing pain during menstruation. Community service consists of several stages, namely the first stage of determining the sample consisting of 10 teenagers with the age of 12-19 years. The second stage determines the measuring instrument used is a questionnaire on the level of respondents' knowledge about the symptoms of menstrual pain and skills to reduce menstrual pain during menstruation. The third stage is lectures and discussions as well as online practice through Whatsapp Groups. The fourth stage is applying yoga by providing online assistance and evaluating how each teenager who is a sample sends a video of the application of yoga.

Keywords: Acupressure, Primary Menstrual Pain, Adolescent Girls

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik (Pratiwi RY, 2018). Masa ini terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Pubertas

didefinisikan sebagai waktu kematangan seksual yang ditandai dengan adanya menarche (menstruasi pertama kali) yang merupakan salah satu tanda terjadinya masa reproduksi pada anak perempuan. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh wanita adalah dismenore (Lubis N, 2013). Dismenore berarti nyeri saat menstruasi. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Anurogo & Wulandari, 2011). Gangguan ini tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (*dysmenorrhea*) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur) (B. Pribakti, 2012).

Nyeri haid mengganggu wanita dalam beraktivitas, menyebabkan para wanita berupaya mencari cara untuk mengurangi nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat-obatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga (Sudarti, 2012). Cara farmakologi memang memiliki efek yang instan dan lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid yang dialami wanita daripada cara non farmakologi, namun bila mengonsumsi obat-obatan dalam jangka waktu yang panjang akan berdampak negatif bagi kesehatan seperti terjadi kerusakan pada hati dan ginjal.

Salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid dan tidak memiliki efek negatif adalah yoga. Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat dismenorea. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Posisi yoga yang dilakukan ketika sedang menstruasi 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 (Amalia, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Arini et,all (2020), menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2–3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya. Menurut Sindhu (2009), “senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar β -endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka β -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan β -endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan”.

Data menunjukkan terdapat sekitar 10 orang remaja perempuan pada Tahun 2020 di 5 wilayah mengalami nyeri saat haid (dismenore). Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yaitu 10 remaja putri, sebagian besar responden mengalami dismenore satu hari sebelum menstruasi sampai hari ke-2 menstruasi. Gejala lain yang dirasakan oleh responden antara lain nyeri pada payudara, perubahan mood, nyeri pinggang, mudah lelah, mual dan penurunan stamina. Penanganan yang dilakukan oleh para responden juga berbeda-beda antara lain mengonsumsi obat penghilang nyeri, tidur, mengoleskan minyak kayu putih/ aromatherapi, dan banyak mengonsumsi air putih. Akan tetapi penanganan yang telah dilakukan oleh responden kurang dirasakan khasiatnya, karena pengurangan intensitas nyeri yang lambat. Selain itu penggunaan obat penghilang nyeri dalam jangka waktu lama tentu saja memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan. Sedangkan, dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk, seperti mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan kadang-kadang pingsan (Nirwana, 2011). Oleh karena itu perlu adanya alternatif penanganan dismenorea non farmakologi seperti yoga atau meditasi, yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri (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 nyeri saat haid (Suratini, 2013).

Cara melakukan pengabdian masyarakat dalam kondisi pandemik covid-19 ini adalah

kami akan memberikan edukasi dan ketrampilan tentang senam yoga yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid primer pada remaja perempuan. Pengabdian kepada masyarakat ini dengan membuat forum komunikasi via *whatsapp grup*, yang nantinya akan dilakukan pendidikan kesehatan serta sesi diskusi agar responden benar-benar paham mengenai materi yang disampaikan. Selanjutnya akan disertakan video cara melakukan yoga yang benar dan postur-postur yoga yang harus dilakukan. Untuk evaluasi, kami akan meminta responden untuk mengulang kembali cara melakukan yoga yang sudah diedukasikan melalui *video call* atau membuat video. Selanjutnya akan dilakukan pembagian kuesioner kembali untuk mengetahui pengetahuan responden.

Berdasarkan hal tersebut kami merasa perlu untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan terapi komplementer yoga untuk mengurangi intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore primer. Pada kondisi pandemik covid-19 saat ini belum memungkinkan untuk tatap muka langsung dengan responden, sehingga dipilih metode daring (dalam jaringan) menggunakan *Whatsapp grup* komunikasi untuk metode penyampaian informasi tentang yoga untuk mengurangi dismenorrhea primer pada remaja putri.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil analisis, observasi, dan wawancara serta diskusi dengan mitra maka didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu belum banyak remaja yang mengetahui tentang manfaat terapi yoga untuk mengatasi nyeri haid yang sangat membantu dalam penanganan secara non farmakologi. Hal ini juga berdasarkan pada jumlah data kasus remaja yang didapatkan masih menggunakan penanganan secara farmakologi untuk mengatasi nyeri haid, dan mengkonsumsi air putih hangat, meminum jamu, kompres menggunakan air es. Maka diperlukannya untuk dilakukan terapi komplementer dengan yoga yang termasuk tindakan non farmakologi yang dapat di berikan terhadap remaja

Berdasarkan penelitian menurut Arini, (2020), tindakan nonfarmakologi untuk menanggulangi dismenore terapi yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) dapat digunakan sebagai manajemen non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian terapi senam yoga dapat mengurangi nyeri pada remaja mahasiswi yang mengalami dismenorea, dilakukan selama 30 menit sebanyak 2-3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya.

3. METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah kegiatan pengabdian kepada masyarakat diantaranya adalah :

- a. Melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program tentang mengatasi nyeri pada remaja dengan terapi yoga
- b. Menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat untuk memberikan penyuluhan tentang dismenorrhea dan penanganan secara non farmakologi yaitu dengan melakukan yoga
- c. Menjelaskan kepada remaja putri bahwa pengabdian masyarakat ini akan dilakukan secara online melalui group *whatsaap*.
- d. Membuat instrumen berupa instrumen kuesioner tentang nyeri haid untuk mengetahui tingkat pengetahuan/pemahaman responden tentang materi nyeri haid yang telah disampaikan.
- e. Memberikan materi tentang yoga sesuai kasus oleh tim pengabdian masyarakat kepada peserta dengan metode diskusi melalui *Focus Grup Discussion (FGD)* di *WhatsApp*.
- f. Materi penyuluhan dan diskusi tentang nyeri haid : pengertian dismenorrhea, faktor-faktor yang memengaruhi dismenorrhea, patofisiologi dismenorrhea, tanda dan gejala dismenorrhea, penanganan dismenorrhea sehingga dapat tercapai dengan baik pemahaman peserta mengenai Yoga pada remaja untuk mengurangi keluhan nyeri haid.
- g. Mendemonstrasikan pose yoga untuk mengatasi dismenorrhea primer dalam bentuk video : *sukasana* dan pernafasan *sitkari*, *butterfly* pose modifikasi gerakan sufi, posisi *child pose* modifikasi, *Cat and cow pose*
- h. Evaluasi dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara memberikan kuesioner pengetahuan nyeri haid, yang dilakukan 2 kali yaitu sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi. serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi Yoga pada remaja.
- i. Pose yoga dilakukan evaluasi dengan video responden saat melakukan yoga.

4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan tahap pertama yaitu pada hari Sabtu, 27 Juni 2020 melalui *group whatsapp* dengan video penjelasan dismenorea dan yoga untuk mengurangi nyeri haid primer, video yoga, dan juga menggunakan media leaflet. Jumlah responden 10 remaja putri. Adapun pelaksanaan pada kegiatan tersebut adalah dilakukan pemaparan materi tentang dismenorea dan yoga dan video yoga untuk mengurangi dismenorea. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner yoga untuk mengurangi nyeri haid pada responden melalui link *google form* untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid dan yoga sebelum pemaparan tentang nyeri haid dan yoga dari tim pengabdian kepada masyarakat. Dibawah ini hasil survei pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid dan yoga, pretest dan posttest.

Tabel 1 Hasil Penilaian Kuesioner

NO	Responden	Pengetahuan Nyeri Haid & Yoga	
		Skor pretest	Skor posttest
1	LY	85	85
2	ADM	65	100
3	ADS	85	100
4	WTy	90	95
5	AA	95	100
6	AAR	85	100
7	SS	55	100
8	V	75	100
9	LL	35	85
10	RO	60	100

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang nyeri haid sebelum melakukan pemaparan materi (*Pretest*) untuk kategori baik dengan nilai skor 85, 90 dan 95, kategori cukup dengan nilai skor 75, sedangkan kategori kurang dengan nilai skor 35, 55, 60 dan 65. Dari hasil pengisian kuesioner tersebut sebagian responden kurang memahami tentang patofisiologi dismenorea primer, klasifikasi dismenorea dan faktor yang memengaruhi dismenorea. Responden yang menjawab salah, kuesioner pada poin soal nomor 7, 8, 9 dan 10.

Rasa nyeri pada dismenorea terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin dalam darah haid, yang meningkatkan intensitas kontraksi uterus yang normal. Prostaglandin menguatkan kontraksi otot polos miometrium dan konstiksi pembuluh darah uterus sehingga keadaan hipoksia uterus yang secara normal menyertai haid akan bertambah berat. Kombinasi kontraksi uterus dan hipoksia ini menimbulkan rasa nyeri yang intensif pada dismenorea. Prostaglandin dan metabolisanya juga dapat menyebabkan gangguan GI (gangguan intestinal), sakit kepala, serta sinkop. Dismenorea hampir selalu mengikuti siklus ovulasi, baik bentuk primer maupun sekundernya jarang terjadi selama siklus anovulasi pada haid. Sesudah usia 20 tahun, dismenorea yang terjadi umumnya merupakan bentuk sekunder (Kowalak, Welsh, & Mayer, 2011).

Dismenorea primer biasanya terjadi akibat adanya kelainan pada gangguan fisik yang mendasarinya, sebagian besar dialami oleh wanita yang telah mendapatkan haid, lokasi nyeri dapat terjadi di daerah suprapublik, terasa tajam, menusuk, merasa diremas, atau sakit sekali. Biasanya terjadi terbatas pada daerah paha dan pinggang. Selain rasa nyeri, dapat disertai dengan gejala sistematis, yaitu berupa mual, diare, sakit kepala, dan gangguan emosional. Dismenorea sekunder biasanya terjadi selama 2–3 hari selama siklus dan wanita yang mengalami dismenorea sekunder ini biasanya siklus haid yang tidak teratur atau tidak normal. Pemeriksaan dengan laparaskopi sangat diperlukan untuk menemukan penyebab yang jelas dari dismenore sekunder. Remaja dengan status gizi yang kurang selain akan memperoleh pertumbuhan dan fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini, berdampak pada gangguan menstruasi termasuk dismenore, akan baik bila asupan nutrisinya baik. Asupan kalsium memengaruhi signifikan terhadap kejadian dismenore. Kalsium tidak hanya dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang, bagi remaja putri kalsium juga diperlukan untuk mengurangi atau bahkan menghindarkan rasa nyeri menjelang atau saat menstruasi atau biasa disebut yang dengan

dismenore.

Sedangkan, sebagian besar responden yang menjawab benar yaitu tentang pengertian nyeri haid faktor yang memengaruhi dismenorea dan pengertian yoga. Nyeri haid dapat diartikan nyeri perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya diikuti gejala neurologis seperti kelemahan. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai dengan kelainan anatomis genetalia dan terjadi bersamaan atau beberapa waktu setelah menarche. (Manuaba, 2010)

Nyeri haid mengganggu wanita dalam beraktivitas, menyebabkan para wanita berupaya mencari cara untuk mengurangi nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat-obatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, *massage*/pijat, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga (Sudarti, 2012). Cara farmakologi memang memiliki efek yang instan dan lebih efektif dalam mengurangi nyeri haid yang dialami wanita daripada cara non farmakologi, namun bila mengonsumsi obat-obatan dalam jangka waktu yang panjang akan berdampak negatif bagi kesehatan seperti terjadi kerusakan pada hati dan ginjal.

Salah satu cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid adalah yoga. Yoga adalah penyatuan jiwa, tubuh, pikiran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran. Melalui yoga kita dapat melatih kesabaran dan kontrol emosi yang menunjang hubungan dengan sesama. Berlatih yoga secara teratur, akan memberikan manfaat yang besar antara lain: meningkatkan fungsi kelenjar endokrin dalam tubuh, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh dan otak (mengurangi stres), membentuk postur tubuh yang lebih tegap, otot lebih lentur dan lengkap, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh pikiran dan mental, dan mengurangi nyeri saat haid (Hajir, 2010). Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat dismenorea. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Posisi yoga yang dilakukan ketika sedang menstruasi 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 hormon. (Amalia, 2015)

Gambar 1 Hasil Pre-test



Gambar 1, menunjukkan ada beberapa responden yang belum mengetahui dismenore dan yoga untuk mengurangi nyeri haid hal ini didapatkan dari hasil pre-test sebesar 40% responden yang memiliki nilai < 70, sedangkan sebesar 60% responden sudah cukup mengetahui tentang dismenore dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Kondisi ini disebabkan karena banyak remaja ada yang sudah mengetahui tentang mengurangi nyeri haid dengan metode non farmakologi (yoga). Dismenore berarti nyeri saat menstruasi. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Anurogo & Wulandari, 2011).

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi tentang dismonore pada remaja dan yoga untuk dismenorea yang disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Saat penyampaian materi remaja diajak untuk memahami tentang nyeri haid (dismenorea) yang sering dirasakan oleh remaja, dan penatalaksanaan nyeri haid dengan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Pengetahuan responden yang belum memahami nyeri haid, seperti terungkap dalam diskusi dengan responde 1, pertanyaan : *setiap haid terasa nyeri dan merasa mual muntah, apakah itu normal?* Responden 2, pertanyaan : *apakah orang yg terkena dismenore terus menerus bisa*

menyebabkan susah hamil?. Responden 3, Pertanyaan: setiap kali haid mengalami nyeri perut, sakit pinggang dan saya sering juga minum obat untuk kurangi nyerinya?. Responden 4, Pertanyaan: mbak saya kan kurus katanya kalo orang kurus lebih ngerasa sakit saat haid ada pengaruhnya gak ya mbak? Responden 5, pertanyaan kalau kita keseringan minum obat itu baik atau tidak?.

Dismenorea merupakan nyeri yang timbul akibat kontraksi diritmik miometrium dengan satu atau dua gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong dan paha, dan salah satu penanda bahwa terjadi perlukaan (inflamasi) pada endometrium manusia yang terjadi pada masa periode endometrial dan menstruasi. Gejala yang dirasakan adalah nyeri pada perut bagian bawah (suprapubik), nyeri yang menjalar ke punggung dan sepanjang paha dimulai sejak beberapa jam sebelum atau selama menstruasi (umumnya berlangsung 2–3 hari), disertai dengan mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Faktor-faktor penyebab dismenore dapat dilihat dari faktor usia menarche kurang dari 12 tahun, faktor indeks massa tubuh pada remaja yang gemuk, faktor adanya riwayat keluarga yang mengalami dismenore, faktor siklus menstruasi ovulatorik (teratur) dan faktor kadar Malondialdehide < 2,14 $\mu\text{mol/ml}$. (Irianti B, 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, olahraga yang teratur, pemijatan, yoga, dan pengompresan air hangat di daerah perut. Pengetahuan responden pada penatalaksanaan nyeri haid dengan yoga untuk mengurangi nyeri haid, seperti terungkap dalam diskusi dengan responde pertanyaan: *Kok bisa yoga digunakan untuk mengatasi nyeri haid?*

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. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen akibat dismenorea atau nyeri haid. 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. (Trisna A, dkk, 2018).

Gerakan yoga yang ajarkan terdiri dari sukasana dan pernafasan sitkari, *butterfly pose* modifikasi gerakan sufi, posisi *child pose* modifikasi, *cat and cow pose*. Poses yoga disampaikan dengan menggunakan video. Video merupakan metode yang dipilih agar tahapan-tahapan dalam yoga mudah diingat oleh responden. Melalui video responden langsung mendapat umpan balik secara visual terhadap kemampuan mereka sehingga mampu mencoba keterampilan yang menyangkut gerakan pada video. Selain itu dengan melihat video, setelah atau sebelum membaca, dapat memperkuat pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid yaitu berupa leaflet dan video. Penyampaian materi menggunakan metode diskusi dan ceramah. Sesi tanya jawab akan dipandu oleh moderator, peserta seminar boleh bertanya 3 penanya pada materi yoga. Responden yang menanya adalah Nn. T, Nn. L dan Nn. S dan yang menjawab pertanyaan tersebut adalah tim pengabdian kepada masyarakat.

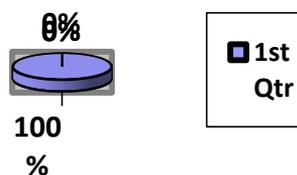
Hamidjojo dan Latuheru (Azhar Arsyad, 2011: 4), mengemukakan bahwa media sebagai bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga ide, gagasan atau pendapat yang dikemukakan itu sampai pada penerima yang dituju. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, video merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain video merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara.



Gambar 2 : video Yoga untuk mengurangi nyaeri haid

Evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengukur pemahaman dari pengetahuan tentang nyeri haid dan yoga serta ketrampilan dalam melakukan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Evaluasi dilakukan dengan pemberian kuesioner *pretest* dan *posttest* yoga untuk mengurangi nyeri haid pada responden melalui link *google form*. Berdasarkan evaluasi diketahui bahwa responden mampu menjawab lebih banyak pertanyaan benar mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid karena telah memahami materi serta video yang sudah diberikan. Pada tahap evaluasi ini juga diberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya berkaitan dengan materi yoga untuk mengurangi nyeri haid. Pada kesempatan ini, dimanfaatkan oleh responden untuk bertanya tentang masalah yoga untuk mengurangi nyeri haid atau diluar tema penyuluhan. Setelah melakukan pemaparan materi dan diskusi tanya jawab seputar materi yang diberikan. Kegiatan terakhir dengan pengisian kusioner post test dan diakhiri mempraktikan kembali dengan mengirimkan video pada tim melalui link *google form*.

Gambar 4 Hasil Pos-test



Tabel ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid sudah meningkat 100%, menunjukkan bahwa pengetahuan tentang nyeri haid dan yoga sesudah melakukan pemaparan materi (*Posttest*), sebanyak 2 responden dengan nilai 85, sebanyak 1 responden dengan nilai 95 dan sebanyak 7 responden dengan nilai 100. Dari hasil pengisian kuesioner tersebut sebagian besar responden telah memahami pengetahuan tentang nyeri haid dan yoga.

5. KESIMPULAN

Kegiatan dilaksanakan secara daring lewat *whatsapp group*, kegiatan diikuti oleh 10 remaja putri dan hasil *posttest* tentang pengetahuannya tentang yoga untuk nyeri haid. Yang awalnya tidak pernah mendapatkan, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang yoga untuk nyeri haid pada responden. Ketercapaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim sudah sesuai dengan yang direncanakan. Metode yang digunakan adalah pemberian seminar dan workshop tentang Yoga menggunakan video untuk mengurangi disminore primer pada remaja, pendampingan dan evaluasi penerapan Yoga dirasa tepat sebagai solusi untuk menyelesaikan permasalahan mitra. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah Yoga dapat diterapkan oleh remaja dalam mengurangi nyeri saat menstruasi sebagai salah satu metode non farmakologi. Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para remaja, menambah pengetahuan dan sikap terhadap dirinya sendiri dalam mengurangi nyeri saat menstruasi datang. Mengemukakan tingkat ketercapaian target kegiatan di lapangan, ketepatan atau kesesuaian antara masalah dan kebutuhan dengan metode yang diterapkan, dampak dan manfaat kegiatan, rekomendasi untuk kegiatan PkM berikutnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Kaprodi Kebidanan Program sarjana yang telah memfasilitasi terselenggaranya pengabdian kepada masyarakat ini, dan kepada remaja putri yang berkenan bersedia menjadi responden untuk dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Astrid. 2015. *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Medika.
Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: penerbit ANDI.
Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). *Pengaruh Senam Yoga (Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah*

- Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 46–54.
- Almatsier, S. (2015). *Prinsip Dasar Gizi*. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta
- Cia, A., & Ghia, A. (2020). *Asupan Kalsium Dan Kejadian Dismenore Pada Remaja*. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(1), Hal 91-96.
- Green, Linda E, Tuan A Dinh, and R. A. S. (2012) ‘*An Estrogen Model : The Relationship between Body Mass Index, Menopausal Status, Estrogen Replacement Therapy, and Breast Cancer Risk*’, *Computational and Mathematical Methods in Medicine*, Volume 201.
- Kroll, A. R. (2010) *Recreational Physical Activity and Premenstrual Syndrome in College-Aged Women*. *University of Massachusetts*. Available at: <http://scholarworks.umass.edu/theses/428/>.
- Dewi, Asmarani. 2011. *Panduan berlatih yoga yang lengkap dan aman*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kartika Sari, Isri Nasifah, Anggun Trisna. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri*. *Jurnal Kebidanan*, Vol. X, No. 02, Desember 2018. <http://www.jurnal.stikeseub.ac.id>
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Paramita, N. K. A. S. (2019). *Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer*. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>.
- Lubis N. *Psikologi Kespro: Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2013.
- Melda Friska Manurung, Sri Utami, Siti Rahmalia HD. *Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja*. *JOM* Vol. 2 No. 2, Oktober 2015. <http://media.neliti.com/media/publications/185563-ID-none.pdf&ved>.
- Nataria. (2011). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Viteran”*. Jakarta. Dikutip tanggal 15 Desember 2013.
- Nugroho T, Utama. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pratiwi RY. *Kesehatan Remaja di Indonesia*. Dalam <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-Indonesia> diakses pada 2018.
- Pundati, T. M., Sistriarani, C., & Haryadi, B. (2016). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jendral Soedirman Purwokerto*. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 08, No 1, 40–48.
- Resmiati, Triyanti, & Sartika, R. A. D. (2020). *Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore*. *Jurnal Endurance*, 5(1), 79. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4670>.
- R. Tri Rahayuning Lestari, Ni Made Nopita Wati, Gede Juanamasta, Ni Luh Putu Thrisnadewi, Ni Komang Ayu Sintya Paramita. *Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer*. *Journal of Health Science and Prevention* Vol 3 No 2 September 2019 – ISSN 2459-919x. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jhsp/article/download/221/163&ved>
- Rahayu, S. (2010). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Disminore Primer Pada Siswi Semester VIII S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Shindu, Pujiastuti. 2010. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga : Daily Practice*. Bandung: Qanita